

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Тернопільський національний економічний університет
Юридичний факультет**

Кафедра соціальної роботи

Освітньо-кваліфікаційна (магістерська) робота

**ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ
ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ**

Спеціальність 8.13010201 – «Соціальна робота»

Виконала:

студентка групи СРмз-51
Тимчук Любов Танасіївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник
Фурман Оксана Євстахіївна

Нормоконтролер:

ст. викладач кафедри
Підгурська Марія Василівна

Допущена до захисту

На засіданні кафедри (протокол № _____ від «_____» _____ 2013 р.)

Завідувач кафедри СР, д. психол. н., професор Фурман А.В. _____

Оцінка роботи на засіданні ДЕК _____

Голова ДЕК _____

Тернопіль – 2013

ПЛАН

ВСТУП

РОЗДІЛ I. НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПІЗНАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концепції і підходи до пізнання ресурсів особистості в сучасній соціогуманітарній науці

1.2. Феноменологія базових екзистенційних ресурсів особистості та її характеристика

Висновки до розділу I

РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ЯК ПРЕДМЕТ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Психологічна криза як чинник розвитку психологічних ресурсів особистості

2.2. Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження екзистенційних ресурсів

Висновки до розділу II

РОЗДІЛ III. ЯКІСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Прояв екзистенційних ресурсів у осіб із різним рівнем переживання психологічної кризи

3.2. Вікові відмінності у прояві екзистенційних ресурсів особистості

3.3. Психологічні характеристики особистості

з різним рівнем переживання кризи і вираженістю екзистенційних ресурсів

Висновки до розділу III

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ І.	
НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПІЗНАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ	
ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Концепції і підходи до пізнання ресурсів особистості в сучасній соціогуманітарній науці	7
1.2. Феноменологія базових екзистенційних ресурсів особистості та її характеристика	11
Висновки до розділу І	33
РОЗДІЛ ІІ.	
ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ЯК ПРЕДМЕТ	
ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Психологічна криза як чинник розвитку психологічних ресурсів особистості	35
2.2. Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження екзистенційних ресурсів	41
Висновки до розділу ІІ	48
РОЗДІЛ ІІІ.	
ЯКІСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ	
ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ	49
3.1. Прояв екзистенційних ресурсів у осіб із різним рівнем переживання психологічної кризи	49
3.2. Вікові відмінності у прояві екзистенційних ресурсів особистості	59
3.3. Психологічні характеристики особистості з різним рівнем переживання кризи і вираженістю екзистенційних ресурсів	66
Висновки до розділу ІІІ	87
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна криза – надзвичайно складний та критичний період в житті людини, який вимагає від неї концентрації фізичних, інтелектуальних, духовних сил і ресурсів. Вирішення кризових протиріч підіймає особистість на новий ступінь розвитку, або ж веде до появи різних видів деструкцій (когнітивних, емоційних, поведінкових), які руйнують особистісну цілісність.

Сьогодні у теорії і практиці надання соціальної, психологічної та психоаналітичної допомоги людям, котрі переживають кризу актуальним є ресурсний підхід, який фокусує увагу на природі, якості і способах оцінки особистісних ресурсів. Тож перед соціальними працівниками в консультативній роботі та роботі з наданням соціальної допомоги відкриваються нові можливості із використання техніки, спрямованої на пошук, розкриття і свідоме використання особистістю своїх внутрішніх ресурсів.

Важливість дослідження цієї проблеми підкреслюється в працях В. Бодрова, Л. Дикої, Є. Зав'ялової, В. Козлова, К. Муздибаєва та інших науковців [22; 45; 46; 54; 81]. Ці дослідники наголошують про той факт, що позитивне подолання кризових явищ людиною стає можливим лише у тому випадку, коли наявні значні зовнішні і внутрішні ресурси. Саме характер і ступінь «наявних» чи «доступних» ресурсів особистості визначають результативність її виходу із кризового стану.

Складність феномена ресурсів особистості розкривається в різноманітності підходів до його вивчення. Так, ресурси особистості вивчають в межах теорій подолання (Л. Анциферова, В. Бодров, Ф. Василюк, К. Муздибаєв, О. Саннікова, Т. Титаренко [11; 22; 37; 81; 114-115; 126]), теорій адаптації (К. Абульханова-Славська, В. Казміренко, О. Кузнецова, П. Щедровицький [1; 49; 69]), теорій зміни (І. Кон, П. Лушин, Д. Кравцов, В. Франкл [57; 59; 69]). Особливе місце у вивченні ресурсів особистості, які допомагають конструктивно пережити і подолати кризу, займають роботи

вітчизняних і зарубіжних авторів – представників екзистенційно-гуманістичного напрямку (Б. Братусь, С. Братченко, О. Бреусенко, Ф. Василюк, Д. Леонт'єв, І. Маноха, В. Чудновський, Дж. Б'юдженталь, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом [25-28; 37; 66; 75]). Роботи цих дослідників доводять, що саме пошук внутрішніх опор (екзистенційних ресурсів), представлених в свідомості у вигляді певних світоглядних позицій і додає значної психологічної стійкості людині в кризовому стані.

Разом з тим, досі ще мало вивченими залишаються деякі теоретичні і практичні аспекти цієї проблеми. Зокрема, недостатньо розроблений і описаний термінологічний апарат феномена екзистенційних ресурсів, відсутні психодіагностичні інструменти для їх вимірювання, недостатньо вивчені індивідуально-психологічні та вікові закономірності прояву. Також мало досліджені відмінності прояву екзистенційних ресурсів у людей з різним рівнем переживання психологічної кризи. Таким чином, актуальність предмету дослідження і недостатня його розробленість й зумовили вибір теми роботи.

Мета роботи – теоретико-методологічне обґрунтування і емпіричне дослідження екзистенційних ресурсів у осіб з різним рівнем переживання психологічної кризи, а також вивчення індивідуально-психологічних закономірностей їх прояву.

Завдання дослідження:

1) систематизувати і узагальнити накопичені науковцями результати з проблеми прояву екзистенційних ресурсів особи в кризовий період, визначити і обґрунтувати перелік ключових екзистенційних ресурсів особистості;

2) підготувати програму емпіричного дослідження; створити блок психодіагностичних методик і процедур, направлених на оцінку екзистенційних ресурсів і психологічних характеристик особистості, гіпотетично пов'язаних з ними;

3) виявити і вивчити статистичні закономірності між показниками екзистенційних ресурсів особистості, психологічної кризи і спектром характеристик особистості;

4) оглянути закономірності в прояві екзистенційних ресурсів залежно від рівня переживання психологічної кризи, вікових, особових особливостей;

5) розробити методичні рекомендації для соціальних працівників із розкриття і накопичення екзистенційних ресурсів особистості.

Об'єктом дослідження є психологічна криза як ситуація прояву ресурсів особистості, а **предметом** – психологічні закономірності їх прояву.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що наявні відмінності у вираженості і специфіці екзистенційних ресурсів у осіб з різним рівнем переживання психологічної кризи. Актуалізація і усвідомлене використання своїх екзистенційних ресурсів, таких як ресурс свободи, значення, ухвалення, милосердя, віра є основою конструктивного переживання і виходу з кризи.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз літератури, узагальнення та систематизація наукових даних); емпіричні (спостереження, тестування, опитування, бесіда); статистичні методи обробки даних (кореляційний, факторний, кластерний аналіз, параметричний критерій t-Ст'юдента); методи якісного аналізу даних.

Апробація дослідження здійснювалася під час методологічних семінарів НДІ методології та економіки вищої освіти і методичних семінарів кафедри соціальної роботи ТНЕУ відповідно теми кафедральної НДР «Соціокультурна мислєдїяльність як методологічна основа соціальної роботи» (державний реєстраційний номер – 0109U000042).

Магістерська робота складається із трьох розділів, вступу, загальних висновків, списку 128 опрацьованих літературних джерел. Загальний обсяг – 104 сторінки, обсяг основного матеріалу становить 91 сторінку.

РОЗДІЛ І.

НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПІЗНАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концепції і підходи до пізнання ресурсів особистості в сучасній соціогуманітарній науці

Аналіз досліджень, присвячених проблемі ресурсів особистості виявив складність і багатогранність даного феномена, неоднозначність в його розумінні, класифікації, підходах вивчення. Узагальнення наукової літератури з даної тематики [1–17; 24–39; 41–44; 67–99; 111; 113–124 та ін.] показало, що в категоріальному апараті науки ще немає однозначного опису поняття «ресурс», оскільки семантично ототожнюються поняття «ресурс» і «потенціал» та по-різному науковці трактують поняття «ресурс особистості», «особистісні ресурси».

Сьогодні в науці актуальними є наступні визначення слова «ресурс» (від франц. *ressource* – допоміжний засіб): 1) засіб, до якого звертаються в потрібному випадку; 2) запас або джерело засобів. Н. Водоп'янова визначає «ресурс» як можливості, засоби, запаси, джерела чого-небудь, які використовуються в особливих або виняткових випадках для досягнення бажаного результату [39]. К. Муздибаєв розуміє під терміном «ресурси» засоби до існування, можливості людей і суспільства. В загальному значенні вони представлені як «життєві цінності, які можуть бути відчутними і символічними, матеріальними і моральними» [81]. У загальновживаному значенні поняття «ресурси» використовується як синонім до слів «цінності», «резерви», «джерела», «фонди», «капітал», «потенціал» [5]. Що стосується семантичної ідентифікації понять «ресурс» і «потенціал», то звернення до словника іноземних слів дозволило уточнити, що французьке значення слова «*ressource*» означає «допоміжний засіб», а латинське «*resurgere*» перекладається як

«розпрямлятися, підійматися» [62]. Синонімами до слова «засіб» є слова «прийом», «спосіб», «інструмент». Таким чином «ресурс» можна визначити як засіб, можливість для здійснення чого-небудь, або інструмент для досягнення якої-небудь мети.

Термін «потенціал» походить від латинського слова «*potentia*» – сила, можливість і означає «засоби, запаси, джерела, що є в наявності і можуть бути змобілізовані, приведені в дію, використані для досягнення певної мети, здійснення плану; вирішення якого-небудь завдання» [26].

У контексті теорії особистості цікавий погляд В. Бодрова на розмежування даних понять. Особистісний потенціал, на його думку, є сукупністю ресурсу і рівня розвитку самопізнання, що забезпечує процес саморегуляції і самореалізації, а особистісний ресурс є запас різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності і специфічні форми адаптації [22]. Проте підкреслимо, що потенціал є не лише сукупністю наявних в наявності ресурсів. Принциповою відмінністю між термінами «ресурси» і «потенціал» стає те, що «потенціал» крім сукупності ресурсів (засобів) долучає і здатність суб'єкта до їх ефективного використання.

Узагальнюючи сказане і враховуючи думки В. Бодрова, Г. Зараковського, та ін. [22; 79; 113], пропонуємо розглядати поняття «потенціал» як «модус можливостей особистості», а «ресурси» – як структурні їх компоненти, тобто як засоби, можливості і умови, розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості.

Уточнення понять «ресурс особистості», «особистісні ресурси» в контексті завдань нашого дослідження показало, що як особистісні ресурси виділяють: навички і здібності індивіда, особливості особистості, які входять в системи самооцінки, уявлень про себе, Я-образу, Я-концепції тощо, які визначають ефективність процесу соціальних взаємодій. До ресурсів особистості в загальнопсихологічному значенні відносять широке коло біогенетичних, темпераментальних, характерологічних, емоційних, вольових,

мотиваційних, когнітивних, інтелектуальних, духовних та інших властивостей людини.

Таким чином, відмінності в даних поняттях можна визначити відмінністю груп психічних властивостей, їх організацією, функцією в структурі особистості. Так, особистісні ресурси охоплюють групу психічних характеристик і властивостей тільки особистісного рівня, які виражають спрямованість, характер і здібності людини. Ресурси особистості – групу психічних властивостей і відносяться до індивідуального й особистісного рівнів, наприклад нейродинамічні, темпераментальні, когнітивні, мотиваційні, емоційні, духовні, моральні і ін.

У дослідженні ми використовуватимемо поняття «ресурси особистості», оскільки воно більшою мірою відображає психологічну сутність і характеристики досліджуваного феномена. У ході теоретичного узагальнення існуючих в зарубіжній і вітчизняній психології класифікацій ресурсів особистості було встановлено, що найчастіше їх розрізняють за наступними ознаками:

1) матеріальні ресурси: фінансові можливості і матеріальні фетиші, зокрема будинок, одяг, коштовності, автомобілі тощо (Е. Аврамова, Е. Бабосов, Д. Логінов, С. Хобфолл [2]);

2) зовнішні (інтраперсональні) ресурси: фізичні, соціальні, професійні, культурні, політичні і інституційні можливості, зокрема підтримка соціальних мереж, сім'ї, друзів, значущих інших, соціальні інститути, соціальні, професійні групи, до яких належить особа і відносини в них, а також міжпоколінні відносини (Н. Белорукова, Л. Дика, О. Дьоміна, К. Муздибаєв, Е. Петрова [45; 81]);

3) внутрішні (інтерперсональні) ресурси: фізіологічні, психофізіологічні, психічні, психологічні, особові, екзистенціальні тощо (В. Бодров, Л. Дика, О. Дьоміна, М. Замишляєва, О. Конопкін, Д. Леонтьєв, М. Холодна [22; 45; 66]).

Ключовою особливістю численних досліджень, які з'явилися останніми роками, є вивчення ресурсів особистості у важких життєвих, кризових

ситуаціях, які дають можливість вловити індивідуальну і ситуативну специфічність даного феномена [див. 52].

Аналіз даних досліджень дозволив науковцям [41: 69; 111] виділити три основні підходи, що об'єднали концепції і теорії подолання, адаптації і зміни особистості.

У першому підході, з позиції теорії подолання (coping) ресурси особистості долучені до опису стратегій життя і розглядаються як:

1) чинники, котрі зумовлюють ефективність змісту процесу подолання життєвих труднощів (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Брушлінський, Б. Ломов, К. Муздибаєв та ін); сімейних труднощів (О. Кочарян, Т. Крюкова, А. Лібіна, Е. Ейдемільер та ін.); труднощів в учбовій і професійній діяльності (В. Бодров, В. Моросанова та ін.);

2) можливості і засоби подолання стресів (В. Абабков, Л. Анциферова, П. Балтес, В. Бодров, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, С. Хобфолл);

3) чинники, котрі лежать в основі способів подолання життєвих криз (О. Амбрумова, В. Лабунська, Т. Титаренко та ін.);

4) елементи самоорганізації, саморегуляції діяльності і поведінки (Л. Дика, К. Муздибаєв, А. Осніцький, С. Шапкін та ін.);

5) можливості, котрі використовуються як засоби досягнення позитивних результатів в різних видах діяльності: спортивної (І. Мельникова), музичної (Е. Белан), підприємницької (Е. Клімов) [1; 8; 33; 39; 48-51; 68; 81].

У другому підході, з позиції теорій і концепцій адаптації, ресурси особистості розглядаються як адаптаційні ресурси, долучені у поняття адаптаційного, адаптивного і особового потенціалів (Г. Зараковський, М. Каган, Д. Леонт'єв, Г. Степанова, П. Щедровицький); порушення у взаємостосунках психічних інстанцій (О. Кузнецова, К. Роджерс, Е. Еріксон, Х. Хартманн). В даному підході коло вивчення адаптаційних ресурсів особистості широке, і точкою інтересу дослідника може стати будь-яка життєва ситуація з будь-якої сфери життєдіяльності людини.

Третій підхід поєднує концепції і теорії, які пояснюють участь ресурсів в процесі змін особистості. Вітчизняними і зарубіжними ученими вони розглядаються в двох основних напрямках:

1) у напрямі розвитку особистості, зокрема: вікове і психосоціальне (Л. Виготський, В. Давидов, З. Фройд, Д. Ельконін, Е. Еріксон), професійне (В. Бодров, І. Бринза, Е. Зеєр; Е. Клімов, О. Саннікова, В. Шадріков); особове (А. Маслоу, В. Петровський, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фромм); духовно-етичне (А. Андрушкевич, Б. Братусь, М. Каган, С. Рубінштейн);

2) у напрямі особистісної динаміки, де ресурси змін виступають як можливості і засоби розвитку особистості в процесі освіти і на шляху соціалізації (К. Альбуханова-Славська, В. Давидов, І. Зимняя, В. Зінченко, Б. Ломов); умови, що сприяють реалізації суб'єктної потреби в процесі особистісного розвитку і зростання (С. Братченко, Д. Леонт'єв, Д. Кравцов); чинники ефективності в процесі психотерапії як спеціально організованих ситуацій, що веде до змін особистості (Дж. Б'юдженталь, Р. Бендлер, Д. Гріндлер, Б. Карвасарський, Д. Моренно, П. Пезешкан, Ф. Перлз) . [1;3-7; 11-23; 38; 41-46; 68; 81-94; 111-128].

1.2. Феноменологія базових екзистенційних ресурсів особистості та її характеристика

Екзистенційно-гуманістичний підхід, в межах якого проводиться дослідження, ґрунтується на переконаннях стародавніх філософів Сократа, Платона, вітчизняних мислителів Р. Сковороди, М. Бердяєва, М. Бахтіна, М. Мамардашвілі, західних філософів С. К'еркегора, Е. Гуссерля, М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, М. Бубера. Сучасними зарубіжними представниками даного підходу є Л. Бінсвангер, Дж. Б'юдженталь, М. Бос, Е. ван Дорцен, А. Ленгле, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом, К. Ясперс. На пострадянському просторі він набуває активного розвитку завдяки працям Г.

Балла, О. Бреусенка, І. Бринзи, С. Братченка, Б. Братуся, Ф. Василюка, І. Манохи, М. Папучі, В. Татенка, А. Фурмана, О. Фурман, Ю. Швалба та ін. . [14; 17; 28; 33; 68; 81; 125; 127].

На думку Б. Братуся, Д. Леонтьєва, С. Рубінштейна [25; 26; 66; 107; 108] екзистенційна сфера виконує функцію етичного вибору і морального регулювання поведінки людини, багато в чому виконує спонукальну і виконавчу функції, визначає цілісну індивідуальність, є рушійною силою розвитку людини.

Численні роботи дослідників, екзистенційно-гуманістичного напрямку [12; 44; 56; 79] показали, що часто саме кризовий період обертається «моментом істини» для людини. Перед людиною постають не тільки фундаментальні питання буття в просторі в якому вона має зробити вибір або відмовитися від нього, але і зустріч з собою справжньою суб'єктивною («хто я», «де моє місце», «чого я варта»). Криза виступає перевіркою на стійкість, і результат кризи завжди є вибір людини – у бік життя (переформатування внутрішнього змісту, активність, оптимізм) або у бік смерті (завмирання, відхід з реальності, саморуйнуюча поведінка).

Саме в суб'єктивному рішенні цих питань закладені глибинні ресурси особи, її автентичне буття в світі, що має для практики роботи соціального працівника велике значення в контексті можливості продуктивного виходу з кризи. Оскільки, екзистенційні ресурси – це «сила», «можливості», укладені в екзистенційній сфері людської свідомості, які є сукупністю ціннісних орієнтацій і позицій людини, то за допомогою них індивід вступає у відносини з світом, іншими людьми, самим собою.

Опираючись на описані класиками екзистенційної психології і психотерапії основні універсальні екзистенційні даності буття, які, на думку І.Ялома, «якими б похмурими не здавалися, містять в собі насіння мудрості і спокутування» [цит. за 42], а також досвід практикуючих колег, виділяють такі ключові екзистенційні ресурси особистості [42]:

1) в даності свободи, вибору, відповідальності, її обмеженості або залежності і детермінізму – «ресурс свободи»;

2) в даності смислів, ціннісних орієнтирів, спрямованості або безглуздя і екзистенційної нудьги – «ресурс смислу»;

3) в даності відчуття буття, відвертості, прийняття іншими або відкидання, ізоляції – «ресурс прийняття»;

4) в даності любові, людського милосердя або жорстокості, безсердечності – «ресурс милосердя»;

5) в даності існування в часі, віри і духовності або дезінтеграції, деструкції – «ресурс віри».

Розглянемо стисло феноменологію виділених екзистенційних ресурсів особистості.

Категорія «свободи» є одним з фундаментальних понять в науці, центральним об'єктом дослідження як мислителів минулого, так і сучасних учених. Історично спочатку дилема «свободи – детермінізму» розглядалася в контексті долі, божественного призначення. При цьому виключалася індивідуальна свобода: «людина – іграшка в кігтях долі». Проте, в той же час, багато мислителів Відродження стверджували, що людина вільна у виборі свого життєвого шляху.

Наступним етапом, на якому утверджувалася детермінація людини через психофізіологічну організацію, автоматизм поведінки, став період бурхливого розвитку природничих наук Нового часу, що спонукало учених розглядати проблему свободи в контексті розуму і усвідомлення того, що впливає на людську поведінку. Феномен «свободи» набув психологічного статусу і став активно цікавити учених на початку минулого століття. Водночас явище «свободи», будучи сутнісно філософською категорією, збагатило соціогуманітарну науку якнайглибшим багажем його філософського осмислення. До теми свободи звернулися такі психоаналітично зорієнтовані учені як З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер. Лідер бігевіоризму Б. Скіннер здійснив спробу спростувати існування і необхідність свободи і гідності для людини в

індустріальному суспільстві, що викликало хвилю психологічних досліджень, які доводять, що свобода і гідність – реальні явища, вищі людські цінності, хоча і не всім доступні (І. Дейч, Дж. Істербрук, А. Маслоу, Р. Олпорт, Дж. Рейчлек, К. Роджерс, Е. Фромм) [49].

За останні сторіччя в зарубіжній психології накопичений багатий матеріал по вивченню «свободи», тоді як період розвитку радянської психології характеризувався заборонаю на вільну думку і вільну дію, і вивчення проблеми «свободи» на пострадянському просторі стало можливим тільки в часи незалежності.

На сучасному етапі розвитку психології феномен свободи людини вивчається в трьох напрямках: 1) соціально-когнітивному (А. Бандура, Дж. Келлі, Ю. Козелецкий, Дж. Роттер), 2) рефлексивно-діяльнісному (В. Зінченко, Е. Кузьміна, В. Лефевр, Г. Щедровицький), 3) екзистенційно-гуманістичному (Л. Бінсвангер, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл). У рамках соціально-когнітивного напрямку, в теорії суб'єктної причинності (Е. Десі і Р. Райан) свободу визначають як самодетермінацію і особову автономію; як автономію в теорії суб'єктності (Р. Харре); як цільову самодетермінацію (Дж. Річлак); як сприйнятну самоефективність (А. Бандура); як самодетермінацію, пов'язану з самоусвідомленням (У. Тейджонс). У рефлексивно-діяльнісному підході Е. Кузьміна [61] досліджує свободу, як самовизначення людини щодо меж своїх віртуальних можливостей на основі рефлексії цих меж. Нею виділяються три аспекти свободи: плотська (суб'єктивне переживання свободи), раціональна (рефлексія меж можливостей) і дієва (здатність реально змінювати межі віртуальних можливостей). Свобода пов'язана із віковими етапами розвитку психіки, зокрема залежить від формування інтелекту.

У екзистенційно-гуманістичному напрямі свободу визначають як усвідомлену активність (Д. Леонтьєв); самовизначення (С. Рубінштейн); креативність, життєтворчість (С. Мадді); здатність усвідомлювати, бути відкритим для світу (Л. Бінсвангер); можливість зміни, можливість бути самим собою, здатність бути живим (Дж. Б'юдженаль); здібність до

самодистанціювання, самотрансценденції, здатність виходити за межі своєї природи і займати позицію стосовно чогось.

Досі не вироблено єдиної загальноприйнятої дефініції «свободи». Під «свободою» розуміється достатньо широкий спектр феноменів – здатність самостійно ухвалювати рішення, здійснювати вільний вибір, бути причиною самого себе і своїх дій, здатність бажати, самостійно обирати стиль життя, обирати шлях добра, коли стоїть альтернатива між добром і злом, відповідальність. З уявленням про свободу часто асоціюють такі поняття як «актуалізація», «активність», «автономність», «воля», «конгруентність», «нонконформізм», «відповідальність», «відвертість», «самореалізація», «саморегуляція», «спонтанність», «самодетермінація». Свободу почасти амбівалентно зіставляють із анархією, свавіллям, вседозволеністю [36].

Вищезазначені феномени і поняття складають єдиний семантичний простір, в рамках якого вивчають «свободу людини» як складне і багатогранне явище. Але поступово в психології в процесі пошуку визначення і суті феномена свободи, відбулося розмежування феноменів близьких за значенням, котрі тісно пов'язані з елементами свободи. Так, наприклад, проблема волі, яка розуміється як довільне управління поведінкою на основі свідомих рішень була виділена в окрему сферу дослідження. Були диференційовані свобода і вибір. Під останнім мають на увазі складноорганізовану діяльність, конкретний акт вибору альтернатив на основі рефлексії ситуації. Разом з тим, свобода і особистісний вибір мають тісні взаємозв'язки і доповнюють один одного. Сьогодні учені однак не розуміють людської свободи як однієї з насущних характеристик, що вимагають уваги і осмислення, як для теорії в плані подальшої розробки психологічного змісту поняття «свободи», так і для психотерапевтичної практики у сфері соціальної роботи включно.

Багато науковців [5; 11; 20; 35] підкреслюють важливість збереження індивідуальної свободи для психологічного здоров'я особистості, і розглядають свободу як необхідну умову духовного, соціального і особистісного зростання, саморозвитку, самореалізації. Свобода також є необхідною умовою

самовизначення особистості, формування і трансляції своєї особової позиції в системі міжособистісної взаємодії, творчості. Свобода є глобальною антропологічною характеристикою людини та її поведінки, що феноменологічно є базовим станом, який відноситься більше до можливості, ніж до акту її здійснення, конкретної події. У багаторівневій моделі особистісної саморегуляції свобода розглядається як форма активності, що характеризується трьома ознаками: усвідомленістю, ціннісною опосередкованістю і можливістю ініціації, зміни або припинення суб'єктом своєї діяльності в будь-якій точці її протікання, а також відмови від неї. Свобода має на увазі можливість подолання всіх форм і видів детермінації активності особистості, зовнішніх настановлень щодо діючого «екзистенційного Я», стереотипів, сценаріїв, рис вдачі і психодинамічних комплексів. Дефіцит свободи може бути пов'язаний із нерозумінням сил, які мають вплив на суб'єкта, відсутністю чітких ціннісних орієнтирів і нерішучістю, нездатністю втручатися у хід власного життя [47].

Свобода формується в онтогенезі у процесі отримання особою внутрішнього права на активність і ціннісних орієнтирів. Критичним періодом для трансформації дитячої спонтанності в свободу як усвідомлену активність є підлітковий вік, коли при сприятливих обставинах здійснюється інтеграція свободи (форми активності) і відповідальності (форми регуляції) в єдиний механізм автономної самодетермінації зрілої особистості. Психологічно несприятливі умови розвитку особистості в онтогенезі, пов'язані із нестабільним ставленням до себе і відсутністю права на власну активність, навпаки, приводять до переживання життя як цілком зумовленої події зовнішніми вимогами, очікуваннями і обставинами. Ступінь розвитку індивідуальної свободи виявляється у підґрунті особистісного вибору.

Е. Фромм також розглядає свободу не як межу або диспозицію, а як поточний, динамічний стан, як акт самозвільнення в процесі ухвалення рішень на основі ясного усвідомлення ситуації, етичних аспектів, альтернатив і їх наслідків, своїх можливостей і істинних мотивів. Вчений пропонує розуміти

свободу як поведінку, зорієнтування, складову частину структури характеру зрілої, повністю розвиненої, продуктивної особистості. Вільна людина, на його думку, незалежна, продуктивна, креативна, цілісна і сповнена любові. Філософ констатує, що багато хто вважає за краще тікати від свободи, вибравши тим самим шлях якнайменшого опору і розрізняє «свободу від» (негативну) і «свободу для» (позитивну). Позитивну свободу він вважає головною умовою зростання і розвитку людини, пов'язуючи її із спонтанністю, в основі якій лежить любов і творча праця, а також з цілісністю, креативністю [цит. за 36].

Для В. Франкла головним постулатом свободи людини є духовне начало – те, що може протистояти всьому соціальному, тілесному і навіть психічному в людині, те, що відрізняє людину від тварини і властиве лише їй. Власне людське буття, на думку філософа починається там, де є особистісна позиція, настановлення, її особисте ставлення до всього, до вітальної основи і будь-якої ситуації. Автор принципово протиставляє ноопсихічний антагонізм психофізичному паралелізму, тобто та упертість духу, яка дає людині можливість утвердити себе в своїй людяності наперекір тілесно-психічним станам і соціальним обставинам. Він вважає основним завданням психотерапії додати людині мужності духовно жити, нагадати, що у неї є дух, що вона духовна істота. Духовне в його уявленні – це вище вимірювання людського буття, що протистоїть психофізичному рівню, і підкреслює неприпустимість контамінації рівнів буття. В цьому етичному вимірі локалізуються фундаментальні онтологічні характеристики людини – здібності до самотрансценденції і самовідчуження. Ці здібності дозволяють бути людині в певних межах, самодетермінуватися, тобто стати їй вільною в своїй екзистенційності.

Можливість ставати іншим означає здатність бути живим, і саме цю властивість Д. Б'юдженаль вважає найважливішою характеристикою свободи. Здатність бути живим означає можливість слідувати своєму внутрішньому відчуттю життя, бути процесом свого буття, своїм внутрішнім усвідомленням. Коли ми відкриваємо своє внутрішнє бачення, коли ми налаштовані на своє

власне переживання і визнаємо його центральне місце в нашому бутті, тоді ми стаємо по справжньому вільними. В цьому уявленні лежить глибока філософська основа розуміння свободи: «Синонім свободи – це життя... Живе ж відрізняється від мертвого тим, що живе завжди може бути іншим» [33].

Свобода в представленні Р. Мея є характеристика дій особистості, відцентрованої і зосередженої у своїй цілісності. Щоб дізнатися щось про людську свободу, потрібні методи, які спираються на внутрішню узгодженість людини і її смислові структури на противагу фрагментації. Вільну людину, на думку філософа, вирізняє здатність знати, що вона детермінована, вміння робити паузу між стимулом і реакцією і свідомо обирати одну реакцію із декількох можливих. За будь-яких обставин людина повинна зберігати в собі «усвідомлення свободи», своє право мислити. Автор говорить про те, що свобода завжди містить соціальну відповідальність, у неї є межі. Свобода не є ані всездозволеністю, ані навіть можливістю робити все, що заманеться. Насправді таке життя за примхою є прямою протилежністю діям центрованої особистості. Людина обмежена тілом, хворобами, соціальним контролем і багато чим іншим, але свобода людини є здатністю свідомо протистояти обмеженням і бути вільним, що означає не ухилятися від тривоги, а переносити її. Р. Мей розрізняв два види свободи: екзистенційну, тобто свободу діяти згідно власному вибору і сутнісну, тобто свободу буття. Саме сутнісна свобода є основою людської гідності, оскільки зберігається при будь-яких обмеженнях і залежить не стільки від зовнішніх обставин, скільки від внутрішнього налаштування. Це свобода обрати своє настановлення стосовного чогось [29].

І. Ялом розділяє уявлення Жан-Поль Сартра про те, що людська істота не тільки вільна, але і приречена на свободу. На найглибшому рівні людина вільна в створенні своїх переживань, своїх виборів, а значить, є незаперечним автором події або речі. Вчений ставить акцент на ухваленні персональної відповідальності. Усвідомлення своїх істинних бажань запускає процес волевиявлення, тобто необхідності в ухваленні рішення або вибору, котрий сприяє поверненню здоров'я і цілісності особистості.

Найчастіше феномен свободи вчені розглядають як глобальну антропологічну і динамічну характеристику людини; вищу людську цінність; самодетермінацію і особистісну автономію; усвідомлену активність і здатність до духовного, соціального і особистісного зростання, саморозвитку; критерій психологічного здоров'я. Можна констатувати, що свобода є не тільки психологічною категорією, але також є одним із екзистенційних ресурсів особистості. Якщо глибинною потребою людини постає бажання жити автентично, зреалізовуючи свої істинні бажання і потенційні можливості, то ресурсом для досягнення цього дійсно стає свобода. Саме усвідомлення в собі духовної частини дозволяє піднятися над існуючою біологічною, соціальною і психологічною детермінацією. Людина тоді переходить в режим самодетермінації, самовизначення, наповнюється сміливістю і мужністю під час вирішення життєвих завдань, розширює картину уявлень про себе і світ. Ресурсним в житті людини стає усвідомлення об'єктивних внутрішніх і зовнішніх обмежень або можливостей, тобто того, що не в силах або в силах змінити, а також усвідомлення наслідків своїх виборів і дій, розуміння своїх істинних бажань і прагнень, ухвалення екзистенційної позиції у відносинах з світом і оточуючими.

Таким чином, визнання своєї свободи як невід'ємної даності додає людині відчуття особистої сили, людської гідності, дозволяє зберегти свою цілісність, як в складних критичних ситуаціях, так і при переживанні психологічної кризи і є екзистенційним ресурсом особистості.

У соціогуманітарній науці проблема смислу як наукова категорія викристалізувалася на початку ХХ сторіччя завдяки розвитку філософії і наук про мову. Водночас ця категорія стала активно досліджуватися як західними (А. Адлер, Р. Олпорт, З. Фройд, В. Франкл, Е. Фромм, К. Юнг), так і радянськими ученими (Б. Ананьєв, Г. Балл, Л. Виготський, О. Леонтьєв, О. Лурія, С. Рубінштейн, В. Чудновський). Дослідження цього феномена широко розповсюдилося в зарубіжній психології в 40-50 роки і зайняло одне з провідних місць в логотерапії В. Франкла, психології

особистісних конструктів Дж. Келлі, етогенічному підході Р. Харре, феноменологічній психотерапії Ю. Джендліна, теорії поведінкової динаміки Ж. Н'юттена, гуманістичній психології К. Роджерса. Проблема смислу є центральною в екзистенційно зорієнтованій науці, де смисл розглядається як усвідомлена і цінна можливість, здійснення якої наповнює життя індивідуальним змістом і переживається як долученість до осмисленого життя.

Активне дослідження феномену смислу здійснювалося в радянській науці в середині 70-х років ХХ століття. Поштовхом до цього послужила розробка О. Леонтьєвим поняття «особистісний смисл». За цей період були введені такі поняття як «сміслова освіта – специфічна базова одиниця особистості», «динамічна сміслова система», «сміслові поле», «значущі переживання», «сміслова цінність», «сміслова сфера особистості», «концепція смислової динаміки», «сміслові структури», «смісловий конструкт». В українській психології проблема смислу розкривається в роботах Г. Балла, О. Донченко, В. Казміренка, І. Манохи, В. Роменця, Л. Сохань, В. Татенка, А. Фурмана, О. Фурман та ін. [17; 74; 75; 125; 128].

Сьогодні більшість учених визнають той факт, що теоретичний потенціал поняття «смісл» невичерпний, і в сучасній науці даний феномен набуває нового методологічного статусу, стає центральним поняттям неklasичної науки. Якнайповніший аналіз феномена смислу приводить Д. Леонтьєв, де показує всю його складність та неоднозначність, багатовимірність й поліфункціональність. Смісл набуває вигляду більш інтегрального і поліморфного поняття, яке не утримується в жорстких межах, постійно змінюється і долучається у взаємодію з іншими психологічними категоріями. У своїх дослідженнях видатний дослідник весь спектр визначень смислу як інтегральної основи особистості диференціює на три групи. В першій групі поняття «смісл» розглядається як життєва мета або завдання; друга група утримує і першу та представляє більш широкий розгляд поняття смислу як пояснення або інтерпретації життя; третє визначення містить друге і розглядає смисл як інтеграцію особистої і соціальної дійсності. Така множинність

визначень дозволила автору припустити, що за поняттям «смысл» прихована не конкретна психологічна структура, яка допускає однозначну дефініцію, а складна багатогранна смыслова реальність, яка проявляє себе в різних формах, різних структурах, на різних рівнях психіки і регуляції діяльності, яка долучена одночасно до декількох систем відносин і функціонує за особливими законами даних систем [66].

Фундатор екзистенційного аналізу і учень В. Франкла А. Ленгле вважає, що смысл – це своєрідний контракт з життям, згідно якого людина душею і тілом присвячує себе тому, що є для неї важливим. Він учить, що знаходячи смысл, людина відкриває новий шлях, де життєвим орієнтиром виступає цінність, заради якої варто продовжувати жити і що в справжньому смыслі міститься істинність, її автентичність, її чуття, її знання [64; 65].

Основоположник екзистенційної персонології С. Мадді також вважає смысл інтегральною основою особистості, яка пронизує всі сторони її існування. Він відзначає, що «екзистенційна хвороба» походить від «всеосяжної невдачі пошуку смыслу життя» і описує «екзистенційний невроз», когнітивним компонентом якого є «безглуздя» як хронічну нездатність проникатись істинністю, важливістю, корисністю або цікавістю чого-небудь, в чому людина бере участь. Вчений виділяє два полярні типи особистісного розвитку – конформістський і індивідуалістський як результат вибору між минулим (незмінність) і майбутнім (невідомість), де останній, на відміну від першого, реалізує смыслову логіку регуляції життєвого шляху, створюючи свої сенси, розширюючи межі і підвищуючи свою життєстійкість – настановлення, яке додає життю цінність і значення за будь-яких обставин [58].

Поняття «смысл» в науці трансформується в такі поняття як «життєвий смысл», «онтологічний смысл», «екзистенціальний смысл». Перше визначається життєвим світом людини і слугує динамічною адаптацією особистості. В. Франкл розглядає «смысл життя» як суб'єктивний конструкт, ототожнення з істинною метою, І. Ялом – як важливий психологічний конструкт, який послаблює тривогу, яка викликана конфронтацією з життям і світом, А. Адлер –

як об'єктивну спрямованість життя, Д. Леонт'єв під «сміслом життя» розуміє стрижневу динамічну смислову систему, яка визначає загальну спрямованість життя суб'єкта, С. Рубінштейн, смисл життя людини вбачав у співвідношенні змісту того ставлення до світу, яке вона здійснює із загальнолюдськими цінностями.

Зважаючи на вищевказане, приходимо до висновку про те, що смисл є інтегральною основою особистості, має свій зміст, будову, функції, динаміку і механізми; виступає системною якістю взаємостосунків суб'єкта з життєвим світом; встановлює відповідність між об'єктом і потребою індивіда, тобто безпосереднім джерелом смислотворення, якими є потреби і мотиви особистості; конструюється суб'єктом і структурує діяльність і буття особистості (суб'єктивно обґрунтувавши його); виступає як вищий інтегральний регулятор людського життя, що задає її спрямованість; породжується і змінюється в діяльності; смислові утворення не існують ізольовано, а утворюють єдину систему; можуть бути як усвідомленими, так і повністю неусвідомлюваними.

Феномен «прийняття» також є складним, багатобічним, багаторівневим явищем, що долучає широке коло значень і має глибоке філософсько-релігійне, культурологічне і соціально-комунікативне коріння. Як соціально-психологічна категорія «прийняття» набуло центрального значення в екзистенційно-гуманістичній психології на початку 60-х років і знайшло своє віддзеркалення в роботах (Дж. Б'юдженталя, Ш. Бюлера, А. Ленгле, А. Маслова, Р. Мея, К. Роджерса, В. Франкла та ін.). Вперше на істотну роль феноменів прийняття і самоприйняття як необхідних умов, які сприяють позитивному розвитку особистості, вказали А. Маслов і К. Роджерс, що стало культурною інновацією і призвело до створення цілого напрямку в психологічній консультативній практиці, потім в педагогічній і політичній соціогуманітарній науці.

Семантичний аналіз слова «прийняття», що виражає остаточну дію дієслова «прийняти», має свою багатозначність. У словнику [44] «прийняття» інтерпретується як «пошановувати; згодитися, слухати, вірити; протилежність –

«відкидати, заперечувати» крім того, «прийняття трактується як сприйняти, віднестися до чого-небудь або реагувати на що-небудь яким-небудь чином, виявити свою згоду з чим-небудь».

У літературних джерелах близькими за значенням поняття «прийняття» є «толерантність», «відвертість», «мудрість», «розуміння», «терпимість», «довір'я», «любов». У соціально-психологічному плані «прийняття» – це світоглядна позиція (вибраний людиною певний образ мислення і відношення, погляд з певної сторони), що виражається в безумовно-ціннісному відношенні до життя, до себе і інших, яке виробляється у процесі становлення життєвого досвіду на основі свідомого вибору пошани до різноманітного навколишнього світу.

У системі відносин особистості «прийняття» реалізується на різних рівнях: в буттєво-онтологічному плані – прийняття суб'єктом світу і суб'єкта світом; в соціально-комунікативному плані – пошановування суб'єктом інших і суб'єкта іншими, в особистісному плані – прийняття суб'єктом самого себе (самоприйняття). За А. Маслоу [77], в основі цього феномена лежить базова (онтологічна) відкритість буттю, зумовлена як філогенетично, так і онтологічно. Так неприйняття себе часто має катастрофічні наслідки для здоров'я і життя. Це схоже на взаємини матері та дитини. Зокрема, прийняття першою другою на ранніх етапах онтогенезу означає її здоровий розвиток. Прийняття і любов породжує в дитині відчуття безпеки і сприяє нормальному розвитку особистості, і, навпаки, явне відкидання веде до агресивності і відхилень в емоційному розвитку.

Приймаюче, тобто уважне, любовне, поважне відношення батьків, сприяє прийняттю дитиною себе. Відкидаюче, неприязне, неуважне, нехтуюче відношення батьків, приводить до неприйняття дитиною себе, до переживання малоцінності і непотрібності. Також різні форми девіантної і деліквентної поведінки в більш старшому віці можуть бути наслідком «батьківської депривації» в сім'ї, «дефіциту прийняття» в середовищі однолітків, і можуть свідчити про понижену самооцінку, переживання страху і самотності.

Прийняття – це не пасивний акт, а активність, пов'язана із пошуком форм співіснування, позитивних аспектів, нових можливостей, усвідомленням життєвих уроків і причетністю до мудрості.

Таким чином, прийняття є вершиною самосвідомості, в ньому укладено переживання достовірності життя, воно утихомирює, позбавляє від безплідної боротьби і страждань, позбавляє від страхів і дозволяє спокійно переносити невизначеність.

Більшість дослідників [23; 44; 49; 55; 61; 63; 77; 81] визнають, що прийняття не дається легко, адже бар'єром на шляху до прийняття може стояти власна обмежена система уявлень, соціальних і фіксованих настановлень, у формуванні яких бере участь багато чинників (культурні традиції, індивідуальні особливості, умови виховання, особистий досвід та ін.). Аспектами «прийняття» є «потреба в ухваленні оточуючими», «безумовне прийняття», «самоприйняття». Феномен «прийняття – неприйняття» є континуумом на одному полюсі якого повне ухвалення, яке виражається в злитті себе із світом, вияві своєї індивідуальності, на протилежному – повне неприйняття у формі відкидання, знищення себе або суїциду – як вищої форми неприйняття дійсності і себе в ній.

А. Маслоу, Р. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та інші підкреслюють той факт, що здатність до прийняття властива зрілій, цілісній особистості, із стійкою ідентичністю і є показником душевного здоров'я. Позиція прийняття дає об'єктивний погляд на себе і на життя, можливість тверезо ухвалювати рішення і адекватно реагувати на життєві ситуації, це обов'язковий супутник усвідомленості. Прийняття припиняє опір і боротьбу, на які затрачувалося багато сил і, вивільняючись, вони стають внутрішнім ресурсом розвитку і змін. Внутрішній світ людини із позицією прийняття гармонійний, їй не властива хвороблива рефлексія, характерне довір'я досвіту, інших, і фокус уваги направлений зовні – на діяльність, побудову взаємостосунків. Зовнішній і внутрішній дозвіл бути самим собою заглиблює самоухвалення, воно переживається як відчуття самоповаги, згоди з собою,

звернення до свого внутрішньому Я. Тоді відбувається прийняття себе як унікальної індивідуальності, що володіє не тільки гідністю, але і слабкостями і недоліками.

Прихильники екзистенційного напрямку [35; 96] відзначають, що важливою характеристикою людини із високим рівнем прийняття і самоприйняття, яка проживає автентичне, справжнє життя є відкрита особистісна позиція, екзистенційний спосіб життя і світогляд. Так, відкрита особистісна позиція є той тип світогляду особистості, який існує у формі системи цінностей, настановлень і мотивів, котрий реалізується в діяльності і спілкуванні як тенденція до утворення певного ставлення до значущих сфер дійсності (іншим людям, собі, діяльності). Це характеризується, в першу чергу, загальним позитивним відношенням до себе і до світу, позаособистісною системою цінностей, безкорисливим інтересом до світу і інших людей, непрагматичним типом мотивації діяльності і є чинником загальної обдарованості.

До ознак «екзистенційного світогляду» Д. Леонтьєв відносить феноменологічне настановлення прийняття, пов'язане із максимально можливою неупередженою відвертістю до тієї реальності, з якою ми взаємодіємо; відвертість не тільки фактичному, але і можливому; високу толерантність до невизначеності; рефлексивну свідомість, включаючи яку, ми починаємо бачити різні можливості, різні альтернативи – на відміну від існування в режимі зумовленості, коли свідомість рефлексії вимкнена і нашою поведінкою повністю керують передбачені зовнішні і внутрішні механізми: причини, стереотипи, настановлення, зовнішні стимули тощо. Якщо людина бачить реальність не спотвореною, то позбавляється від ілюзій і самообману, виразніше бачить своє покликання і свої цілі в житті, бачить значення в повсякденних турботах, знаходить у собі мужність бути вільною і відповідальною за цю свободу [13].

А. Ленгле [65] вважає, що ознакою екзистенційної зрілості особистості є здатність до прийняття (йти по життю з розплющеними очима), внутрішня

згода із фундаментальними умовами екзистенції – прийняття даності буття, свого життя (її якість), вміння бути самим собою, прийняття свого майбутнього тощо. Це все є мотиваційною основою подальшого життя, в підгрупі якої лежать всі інші мотивації людини («фундаментальні мотивації»).

Важливим аспектом проблеми прийняття виступає засновок Ф. Василюка [37] про мужність ухвалення своїх переживань і їх цінності як механізму розвитку і зміни особистості. Автор підкреслює, що необхідність в переживанні виникає у суб'єкта в особливих, критичних життєвих ситуаціях, як якась відновна робота, внутрішня діяльність щодо ухваленню фактів і подій життя, встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, отримання внутрішньої, смислової дозволеності дії. Прийняття себе означає визнання себе і безумовну любов до себе такого, який є, відношення до себе як особистості, гідної пошани, здатної до самостійного вибору, віру в себе і свої можливості, довір'я власній природі, організму. Саме безумовне прийняття є однією з ключових фасилітуючих психологічних настановлень, які створюють певний клімат, при якому можливий доступ до величезних ресурсів для самопізнання, зміни Я-концепції, цілеспрямованої поведінки, забезпечує зростання і розвиток.

Узагальнюючи огляд праць, присвячених феномену «прийняття», можна зробити наступні висновки. Прийняття є складним явищем, ознакою екзистенційної зрілості, характеристикою людини, ключовою феноменологічною і фасилітуючою психологічною установкою, механізмом розвитку і зміни особистості. В основі цього феномена лежить базова (онтологічна) відвертість буттю, яка зумовлена як філогенетично, так і онтогенетично. Якщо глибинною потребою є потреба в безумовному, людському прийнятті іншими, як необхідність автентичного існування і саморозкриття особистості, у взаємоприйнятті, як важливій умові існування в соціумі, яке наповнює відчуттям любові, безпеки, і самоприйнятті, яке має принципове значення для можливості подальшого буття в світі, то ресурсом для досягнення цього стає прийняття, як позитивна реакція життя у всій повноті її проявів.

Феномен «миłosердя» є складним, багатогранним явищем і має глибоке філософське, релігійне, етичне, культурологічне коріння. Філософська основа розуміння миłosердя закладена в працях стародавніх мислителів Аристотеля, Конфуція, Піфагора, Платона, Сократа, які відносили дану якість до найважливіших людських чеснот. Як соціокультурне явище, миłosердя знайшло своє віддзеркалення у філософських вченнях світових релігій. Зокрема, християнство з ухваленням Десяти заповідей Старого Заповіту, доповнило їх вченням про миłosердну любов до ближнього, що стало суттю етичного закону людського співжиття і загальнолюдською цінністю, котра регулює соціальні і міжособистісні взаємостосунки. Згідно християнського вчення у миłosерді людина присвячує себе Богу і тим самим обирає шлях добра, любові, служіння людям і духовного самовдосконалення.

Впродовж багатьох століть миłosердя осмислювалось як важлива умова людського існування, але в середині 20-х років ХХ сторіччя саме слово «миłosердя» було вилучено із загального вжитку як невідповідне класовій боротьбі і більше півстоліття функціонувало тільки в духовній літературі. В середині 80-х років ХХ століття воно було повернуте в публіцистичну мову, при цьому значно втративши свій первинний смисл, який практично звівся до семантичного варіанту, пов'язаного із словом «добродійність». У соціогуманітарну науку поняття «миłosердя» ввійшло останніми роками з активним розвитком етики. Так, на думку Б. Братуся, зараз йде поступовий поворот якщо не до душі в її повному розумінні, то, принаймні, до душевності, до душевних проявів людини [26].

У сучасних філософських, а пізніше і в соціально-психологічних концепціях, миłosердя розглядається як характерна межа духовного, психічного і психологічного здоров'я особи. У семантичне коло «миłosердя» входять: добросердість, душевність, жалісливість, чуйність, щирість, сердечність, чутливість, чуйність, співчутливість, а також близькі за значенням – гуманність, людинолюбство, великодушність, доброта, терпіння. Із миłosердям часто асоціюють такі поняття, як «добродійність», «альтруїзм»,

«самотрансценденція», які відображають різні аспекти даного явища. Так «милосердя» вимагає не тільки щедрості, але й духовної чуйності і етичної зрілості, і людині треба підвестися до добра, викоренити в собі зло, щоб зуміти зробити іншому добро. Милосердя так само, як і альтруїзм вимагає самозречення, жертвності, але в милосерді укладена ще й сила любові, яка дає змогу прощати образи, закликає любити ворогів тощо. Як і самотрансценденція, милосердя є виключно людською здатністю виходити за межі особистих інтересів, але відрізняється такою любов'ю і щирістю в серці людини, якій властиво радіти при наданні будь-якого виду допомоги ближньому.

На думку учених [12; 42] джерелом виникнення і умовою розвитку милосердя стають здатність до співчуття і емпатійного переживання, які закладаються в дитинстві. Молодший шкільний вік є сенситивним до розвитку гуманності і милосердя; в підлітковому віці відбувається активне становлення духовно-ціннісної (просоціальної) орієнтації, що долучає милосердя як етичну позицію; в старшому юнацькому віці цінність милосердя знижується, поступаючись цінностям успіху, любові, досягненням, далі виявляється пряма лінійна залежність віку і частоти вибору цінності «милосердя»; у зрілому віці – милосердя, альтруїзм і інші форми самотрансцендуючої поведінки посилюються.

Милосердя розглядається як особистісна спрямованість, яка виявляється в поведінці, і є виявом системи ціннісних орієнтацій і особливостей взаємостосунків з іншими людьми. Деякі автори [12] дають наступне визначення милосердя – це така спрямованість особистості, яка виявляється у вигляді допомоги, часто анонімної, і може обмежитися словесною підтримкою або словесним переживанням. Милосердно спрямована особистість характеризується високою потребою в довірливих дружніх відносинах, високим рівнем оптимізму і емпатії. У тісному взаємозв'язку із милосердям знаходяться чутливість і висока нормативність поведінки, яка більшою мірою визначена прагненням до соціальної справедливості, корисності, чесності і внутрішньої

гармонії. Нині під «милосердям» розуміється вища форма альтруїзму, яка послідовно проходить в своєму розвитку стадії милостивості, товаристської солідарності і великодушної дружби.

Соціально-психологічний аналіз особливостей феномена милосердя дозволив ряду учених [33; 76: 112] в його структурі виділити духовно-емоційний аспект, в основі якого лежить здібність до співчуття, співпереживання, емпатії і конкретно-практичний аспект, який виражається в ініціативній дієвій участі. Відсутність одного з них може приводити або до холодної філантропії, або до порожньої сентиментальності. Вони визначають милосердя як інтеграційну, етичну якість особистості, в структурі якої виділяються три компоненти – когнітивний, чуттєвий і поведінковий. Когнітивні компоненти відображаються в знаннях і думках про прояви милосердя. Чуттєво-емоційні прояви виражаються в співчутті, любові до ближнього, співпереживанні і співчутті. Поведінкові – в наявності способів співпраці, в безкорисливому відношенні до оточуючих, в допомозі на ділі, в здатності поступати адекватно своїм знанням і відчуттям [93].

У екзистенційній психології милосердя розглядається в парадигмі трансценденції, що виражається в спрямованості не на себе, а на щось інше. Якщо суть людського буття полягає у вчинковості та милосерді, то акт самотрансценденції виражається в співучасті, в бутті інших живих істот, де людина знаходить смисл і основу власного буття. На думку Р. Мея [80], милосердя лежить в основі справжньої любові, шлях до якої далеко не простий: для неї необхідна особлива якість зрілості – упевненість в собі і здатність розкрити себе. Вона вимагає одночасно ніжності, ухвалення і затвердження особи іншої людини, звільнення від відчуття суперництва, іноді – відмови від себе в ім'я інтересів коханого, а також таких старовинних чеснот, як милосердя і здатність прощати. А. Ленгле [65] стверджує, що милосердя лежить в основі інтуїтивного світогляду, виходячи з якого, глибоко віруюча людина, живе і діє. Завдяки саме цій підставі стає можливим ухвалення правильних рішень, в чому і виражається сутність людської свободи.

Отже, милосердя розглядається як інтеграційна, етична якість особистості; людська здатність до самотрансценденції; особистісна спрямованість, яка є виразом системи ціннісних орієнтацій і особливостей взаєностосунків з іншими людьми; показник екзистенціальної зрілості. Ми розглядаємо «милосердя» як екзистенційний ресурс особистості, який дозволяє досягти задоволення потреби в любові і довір'ї, розумінні і прощенні, щирому, безкорисливому і доброму відношенні, які становлять духовну основу взаєностосунків соціального виміру людського буття. У результаті розкриття ресурсу милосердя можливе відродження кращих людських рис, здатності творити добре, приносити користь іншим, що в кінцевому результаті дозволить особі реалізувати своє людське єство. Звернення до екзистенціального ресурсу милосердя, як джерелу автентичних людських відносин дозволить особі в кризовому стані черпати силу в соціальній взаємодії, відновити відчуття власної потрібності, корисності, значущості і наповнити своє існування свідомістю, відчуттям радості, задоволення.

Віра є складним, багатоаспектним, багатофункціональним і високозначущим для існування людини феноменом із множинністю проявів, які охоплюють всі сторони людського буття. Сьогодні віра має статус міждисциплінарної категорії. Багатоплановий підхід став основою її вивчення і питання, пов'язані з вірою як релігійною, так і нерелігійною активно розробляються в області філософії, психології, медицини тощо.

Віра як релігійний феномен виступає одним з базових понять богослов'я (П'єр Абеляр, Григорій Богослов, Іоанн Златоуст, Тертулліан). Категорія віри розкрита в працях західних (М. Бубер, І. Кант, С. К'еркегор, Х. Ортега-і-Гассет, М. Хайдеггер, К. Ясперс) і російських філософів (М. Бердяєв, І. Ільїн, В. Соловйов, П. Флоренський). Значний внесок у вивчення віри внесли такі психологи, як А. Маслоу, З. Фройд, В. Франкл, Е. Фромм, К. Юнг та ін. Проте ще два десятиріччя тому розуміння віри несло виключно негативне культове забарвлення і було ідеологічно недоцільним для наукового дослідження. На початку 90-х років минулого століття відбулося руйнування ідеологічних

концепцій і переконань, які привели до зміни пріоритетів в духовній сфері людини, одній з найважливіших основ якої виступає віра, що актуалізувало гострий інтерес до даного феномена, його осердя, природи, підстав, психологічних джерел виникнення, механізмів, функцій.

Складність феномена відображена в його багатозначності. Так, віра може виступати як [41]: 1) стан свідомості; 2) релігійне вчення; 3) світогляд; 4) переконання в реальному існуванні предметів релігії або фантазії; 5) тверде переконання в неодмінному здійсненні, неминучості чогось у майбутньому; 6) упевненість у виконанні надій, очікувань; 7) довіра в партнерських відносинах. Універсальної дефініції поняття віри не існує, і серед дослідників немає згоди в поглядах на природу феномена віри, його психологічні особливості. Зокрема, віру відносять до елементів свідомості; визначають як відчуття, що зафарбовує образи фантазії і створює ілюзію реальності; корінну здатність людини, пов'язану з її відношенням до довкілля; феномен свідомості, психологічно пов'язаний з актом прийняття. Віра є вельми складним психічним утворенням, в якій певну роль відіграють всі психічні процеси, включаючи уяву, відчуття і волю. В основі віри лежить загальна здатність людини вірити в певну дійсність, земну чи Божественну.

Більшість учених [3; 12; 24; 78; 111; 123] говорить про те, що віра є самостійним явищем внутрішнього світу, котра не зводиться до інших явищ, властива всім людям, незалежно від ступеня сформованості у них переконань. Віра є природною тенденцією, і виступає духовною потребою людини. Виділяють загальні для будь-якої віри (як нерелігійної, так і релігійної) психологічні особливості: по-перше, це відчуття людини – поза емоційним відношенням віра неможлива; по-друге, віра неможлива поза особистісною оцінкою предмета віри – людина вірить в те, що відповідає її ідеалам, що приймається нею у системі цінностей, приносить суб'єктивне моральне задоволення; по-третє, віра припускає активне особистісне відношення до свого предмета, яке захоплює вольові процеси і виявляється в тому або іншому ступені поведінки людини. Віруючий (або вірячий) вступає з ілюзорним

предметом своєї віри в особливі відносини, які можна назвати ілюзорно-практичними.

Досліджуючи віру як соціально-психологічний феномен, Т. Казанцева [49] дійшла висновку, що в основі формування віри лежить ментальна потреба, і головною умовою формування віри є відповідність змісту віри особливостям ментальності. В її визначенні віра є комплексом когнітивних, ціннісних, мотиваційних, настановних і афектних утворень, які є похідними специфічній ментальності і практичній діяльності, що дозволяє фільтрувати, приймати і актуалізувати інформаційний зміст поза раціональним аргументуванням. Віра є механізмом нейтралізації стану невизначеності і когнітивного дисонансу, тобто в процесі формування віри відбувається задоволення ментальної потреби – дозволяється ментальний дисонанс. Віра є одночасно і сутнісною якістю людини, і її екзистенціально-духовним, пізнавальним і емоційним станом, зверненням до встановлення зв'язків із довкілленевим буттям. Віра відкриває людині її загальну сутність як основу моралі, реалізує творчий потенціал, сприяє духовній постійності в любові і творчості, також спрямовує на отримання стійкості в світі як цілісному утворенні. Структура віри є єдністю її рівнів (емоційного, етичного і теологічного) і вірувальних інтенцій (упевненості, вірності, довір'ї).

У особистісному вимірюванні, віра в себе, свої можливості, успіх, плани («я справлюся», «у мене вийде» та ін.) почасти заснована на оцінці власної самоефективності, яка виступає важливою складовою будь-якого зачину і високої вірогідності успіху. В дослідженнях А. Бандури показано, що самоефективна людина демонструє переважно таку поведінку, яку від себе очікує і бачить саме ті наслідки, яких очікує. На формування раціональної віри в себе впливають досвід і знання, одержані людиною в процесі розвитку і дорослішання. Віра в соціальному вимірі, заснована на упевненості в іншому, без неї не можливі більш близькі відносини між людьми. Соціальна віра це істотна підтримка і фасилітуюче настановлення, яке допомагає розкрити особистісний потенціал іншої людини. В її основі лежить відчуття глибокого

базисного довір'я світу як фундаментальна психологічна передумова всього життя. Відчуття глибокого довір'я до себе, до людей, до світу – це наріжний камінь здорової особистості.

Віра в духовному вимірі надбудовується над рештою вимірів людського буття і їх опосередкуванням – це сила духу, стрижень особистості людини. Духовна віра є справжнім фундаментом людського існування, життєвим орієнтиром широкого спектру загальнолюдських і трансцендентних духовних цінностей. Духовна віра дає відчуття гармонії, пов'язаності з світом, самим собою, вічністю і визначає межі етичної поведінки людини. Духовна віра є вищим рівнем людської саморегуляції, вона властива зрілій особистості. Вона також є вектором, що спрямовує на духовно-практичну діяльність, за допомогою якої здійснюється власне перетворення у бік самовдосконалення і самотворення. Такі ж явища як марновірство і фанатизм не мають нічого спільного з духовною вірою.

Отже, під екзистенційними ресурсами особистості розуміємо динамічне інтегративне соціально-психологічне утворення, котре визначає суб'єктивне ставлення (позицію) людини до буття та зумовлює її світогляд, світовідчуття, світорозуміння тощо.

Висновки до розділу I

1. Під терміном «ресурси» науковці розуміють засоби, можливості і умови, розкриття яких спричинює доступ і максимальну реалізацію потенціалу особистості. Різновид ресурсів особистості можна представити трьома класами: а) матеріальні, б) зовнішні і в) внутрішні. Аналіз наукових робіт дозволив встановити, що найбільш вивченими є особистісні ресурси, найменше – екзистенційні. Останні відносяться до внутрішніх ресурсів і є різновидом ресурсів особистості. Виявлено п'ять ключових екзистенційних ресурсів особистості: 1) свобода, 2) смисли, 3) милосердя, 4) прийняття і 5) віра.

2. У структурі особистості екзистенційні ресурси представлені на когнітивному, емоційному, мотиваційно-вольовому, поведінковому і вітальному рівнях. Зокрема, на когнітивному рівні у вигляді духовних, ціннісних, смисложиттєвих орієнтацій і переконань; на емоційному рівні у вигляді системи відносин до власного Я, інших, світу; на мотиваційно-вольовому рівні у вигляді самоактуалізаційних устремлінь і потреб; на поведінковому рівні у вигляді дій, вчинків і практичного здійснення рішень; на вітальному рівні у вигляді життєвої активності, витривалості, життєстійкості. У структурі самосвідомості екзистенційні ресурси виконують регулятивну, рефлексивну, ціннісно-орієнтаційну, емоційно-комунікативну функції.

3. У процесі переживання психологічної кризи, коли повністю розтрачуються ресурси особистості, відбувається мобілізація і накопичення глибинних екзистенційних ресурсів. Мобілізація і накопичення екзистенційних ресурсів, сприяю конструктивному розв'язанню психологічної кризи.

РОЗДІЛ II.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ЯК ПРЕДМЕТ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Криза як чинник розвитку психологічних ресурсів особистості

Сучасний етап розвитку суспільства, який характеризується тотальною нестабільністю, зростанням техногенних і антропогенних катастроф, які генерують часті критичні, кризові ситуації, актуалізував проблему дослідження соціально-психологічної кризи.

За своїм змістом кризи традиційно поділяють на три групи: нормативні, ненормативні і невротичні.

Нормативні кризи неминуче супроводять життєвий шлях (онтогенез), оскільки зумовлені якісною перебудовою фізіології, психології, суспільних відносин індивіда, що входить в черговий системний період і є необхідним механізмом особового розвитку. «В якості нормативних або природних криз виділяють кризи розвитку: вікові; системні: сімейні, професійні, особові, а також життєві, психодуховні, біографічні, екзистенційні» [36, с. 58].

Наступна група криз – ненормативні, які вторгаються в життя людини у вигляді критичних життєвих ситуацій, котрі запускають розвиток травматичної кризи. Їх називають подієвими або ситуативними, вони відрізняються непередбачуваністю і високим ступенем соціально-психологічного травматизму. До них відносяться, зокрема, такі події: «втрати, горе, фатальні хвороби, природні і техногенні катастрофи, екстремальні і бойові ситуації, еміграцію, висновки та ін.» [36, с. 59].

Третя група – невротичні кризи, які відчуються як внутрішній процес, пов'язаний з переживаннями внутрішньоособових соціально-психологічних проблем, які поновлюються час від часу. Як правило, вони закладені у дитинстві в результаті непродуктивного стилю виховання в батьківській сім'ї.

Структура кризового стану охоплює чотири основні компоненти [36]: 1) інформаційну невизначеність, котра неминуче породжує тривогу; 2) емоційну напругу, котра долучає в свою структуру тривогу, депресію і ворожість; 3) потенційну можливість розвитку і зростання; 4) екзистенційні аспекти переживання.

Нині єдиного загальноприйнятого визначення кризи в соціогуманітарній науці не існує. Ми розглядаємо кризу як ситуацію неможливості подальшого існування в колишньому статусі; незворотному розриві логіки життя; необхідності пошуку нових внутрішніх умов для буття; перегляду і перетворення власної особистості, своїх життєвих цілей, значень, стратегій, цінностей, ухваленню фактів і подій життя щодо встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, отриманню внутрішньої, смислової дозволеності дії.

Науковцями встановлено [45], що кризу не можна подолати, розв'язати практичною або пізнавальною діяльністю, а можна тільки пережити, здійснюючи в процесі переживання «перебудову світу у собі» і себе в світі. На їх переконання продукт роботи переживання завжди є щось внутрішнє і суб'єктивне – нова ціннісна свідомість, підвищення свідомості життя, відродження нового образу Я, ухвалення буття і себе в ньому.

Закономірно виникає питання про те, що ж відбувається з людиною і її ресурсами, у тому числі екзистенційними в процесі переживання кризи. Відповісти на це питання дозволяє розгляд стадій, які виділяються в динаміці кризи. Перша стадія – входження особистості в «проблему» або критичну ситуацію, гостру суперечність, яка характеризується «неможливістю жити і реалізувати внутрішні необхідності свого життя – свої основні потреби, установки, цінності за допомогою тих способів дії, що є у людини» [14]. Від даної ситуації не можна відійти, вона порушує стійкість і цілісність звичного способу життя, душевного комфорту і вимагає від людини активності – докладання значних зусиль, енергетичних витрат, спрямованих на зовні.

На даній стадії притягуються в основному поверхневі ресурси, які вже є у людини в наявності. Також вченими встановлено, що характер і ступінь «наявних» або «доступних» ресурсів людини визначають її способи співдіяльній поведінки, коли навіть проста їх наявність забезпечує первинну адаптивну функцію, додає упевненості людині, підтримує самоідентичність, стабілізує самооцінку і підкріплює самоповагу.

Проте у кризі, на відміну від важких життєвих ситуацій і стресу, порушуються не просто звичні відносини людини зі світом, але стають неможливими всі спроби подолання, пристосування до змін. Потрібна серйозна робота в зовнішньому та внутрішньому світі, зміна глибинних внутрішніх настановлень [13; 17; 44; 45; 95]. Розхитуються колишні смислові орієнтири, зростає неприйняття до інших, самого себе, з'являється замкнутість, відчуженість, капсулювання. Людина поступово втрачає віру в себе, може вдаватися до інструментального використання релігії для пониження відчуття тривоги і невизначеності. Звичних ресурсів стає недостатньо, унаслідок чого ще більш підвищується тривожність, виникає ризик порушення адаптації, може скластися пасивно-захисний стиль поведінки, що веде у подальшому до відмови від активної діяльності, спотворення реальності і посилення психологічного дискомфорту.

Друга стадія, характеризується подальшим зростанням напруги в умовах, коли звичні способи подолання виявляються безрезультатними, а ресурси, «поверхневі» і «доступні» людині, з часом розтрачуються повністю. У цей період людина стає підвищено уразливою, самооцінка знижується, картина світу дестабілізується, наростає невизначеність, реакцією на яку є переживання тривожно-депресивного типу. Актуалізуються всі компоненти так званої «негативно-афектної» схильності відчувати негативні емоції і створювати негативну Я-концепцію. У таку структуру входять емоції тривоги, депресії і ворожість. Емоційна напруженість супроводжується частковим звуженням свідомості, зниженням контролю і регуляції поведінки. Сприйняття стає фрагментарним, домінує афектогенна мотивація, яка зумовлює утруднення в

осмисленні і розумінні докiлля. У перiод гострого реагування, робота всього органiзму перебудовується на режим витрати сил, а процеси вiдновлення i накопичення ресурсiв блокуються. Криза на цiй стадiї зачiпає глибиннi шари особистостi, приводячи до максимальної особистiсної дезiнтеграцiї, дезорганiзацiї суб'єктивного образу свiту, втрати основних життєвих орієнтирiв (цiнностей, базової мотивацiї), руйнування позитивної Я-концепцiї.

Дослiдники кризи наголошують на характерних змiнах, якi вiдбуваються в когнiтивнiй, цiннiсно-смысловiй, мотивацiйно-вольовiй, емоцiйнiй сферах, змiну в сприйняттi, самосвiдомостi. Втрачаються тi психiчнi якостi i властивостi, якi виступали ресурсами особистостi.

У **таблицi 2.1.** подана картина соцiально-психологiчних характеристик (втрата екзистенцiйних ресурсiв) особистостей, якi переживають кризу. Данi таблицi виразно демонструють ступiнь проникаючої дiї кризи в суб'єктивну реальнiсть, глибиннi конструкти суб'єктивного образу свiту i образу Я, є точками опори i їх руйнуванням. Виникає ситуацiя, коли старi настановлення життя (значення, цiнностi, вiдносини, самовiдношення) втраченi, а новi ще не народилися. Це час переходу на третю стадiю – ще бiльшого збiльшення напруги, усвiдомлення проблеми i мобiлiзацiї зовнiшнiх i внутрiшнiх ресурсiв.

Страждання, депресiї, якi супроводжуються перiодами занепаду внутрiшнiх сил, згодом компенсуються приливами надсвiдомих енергiй. Бiль, який випробовує людина в кризi веде до пошуку нових рiшень, ресурсiв, на набуття нових навичок. Вiдповiдно до теорiї стресу, на цiй стадiї рiзко зростає мобiлiзацiя захисних сил психiки, якi пiдвищують опiрнiсть органiзму. Крім посилення енергетичної мобiлiзацiї органiзму вiдбувається активiзацiя функцiй уваги, пам'ятi, розумових процесiв, що дає можливiсть чiтко i гостро усвiдомити вiдповiдну суперечнiсть, ситуацiю, що вiдбулася, необхіднiсть пошуку зовнiшнiх i внутрiшнiх змiн, нових засновкiв життя, з'являється вiдчуття контролю над тим, що вiдбувається.

Таблиця 2.1

Втрата екзистенційних ресурсів у осіб, які перебувають у кризі

Екзистенційна дихотомія	Спостережені ознаки втрати
Свобода – несвобода	<p>відсутність віри в свої сили і можливості контролювати події власного життя;</p> <p>знижене прагнення до саморозвитку, самоутвердження, самореалізації;</p> <p>відмова від відповідальності за своє життя (перекладання відповідальності за успішність подальшого життя на інших);</p> <p>звуження бачення можливості самостійного життєвого вибору;</p> <p>детермінована поведінка і спосіб думок</p>
Смисл – його відсутність	<p>нерозуміння як і навіщо жити;</p> <p>зміна ціннісно-сислової сфери життя (ламка цілей майбутнього, тобто колишні життєві цілі втратили свої особистісні цінності, а нові виявилися не сформованими);</p> <p>втрата інтересу до життя в теперішньому часі, зниження його емоційної насиченості і особистісного смислу;</p> <p>втрата ціннісних і мотиваційних орієнтирів в житті;</p> <p>втрата загальної вітальності, нудьга, пустка, екзистенціальний вакуум</p>
Милосердя – черствість	<p>свідома сліпота до інших і себе самого;</p> <p>нездатність вийти за межі вузькогоестичних потреб;</p> <p>злість, мстивість, нездатність до прощення, жорстокість;</p> <p>хворобливий індивідуалізм, що виявляється в загостреній чутливості до того, який стосується самої людини і закритість до відчуттів і відчуттів ближнього</p>
Прийняття – неприйняття	<p>нетерпимість, висока внутрішня конфліктність;</p> <p>ворожість, підозрілість, домінуюча позиція у відносинах;</p> <p>закритість, ригідні незрілі захисні механізми, жорсткі фільтри сприйняття;</p> <p>особа втрачає соціальні зв'язки, зменшення комунікативності;</p> <p>дефекти Я-концепції (бачення в собі недоліків, реалізація низької самооцінки);</p> <p>відчуження від людей і самого себе;</p> <p>бажання піти з життя</p>
Віра – відсутність віри	<p>егоцентризм, себелюбство, цинізм;</p> <p>базисне недовір'я у формі вираженого відчуження;</p> <p>зниження загальної стійкості;</p> <p>невіра в свої сили, безнадійність;</p> <p>відчай, невіра в позитивне майбутнє;</p> <p>відсутність планів на майбутнє</p>

Питання мобілізації екзистенційних ресурсів – це питання духовного становлення особистості, її внутрішнього перетворення у вигляді надбання нової якості – духовно-етичної модальності. Мобілізація завжди вимагає ясного розуміння ситуації, усвідомленого залучення тих засобів і інструментів, які необхідні саме зараз, обов'язкових вольових зусиль і рішучих дій. Як такі інструменти й притягаються глибинні ресурси. Якщо людина відкриває для себе ці ресурси, починає усвідомлено на них спиратися, то подальше життя переходить на більш осмислений рівень, людина стає автором свого життя, стійким до життєвих труднощів і нових криз. Проте не завжди це відбувається спонтанно і самостійно, не завжди можлива швидка мобілізація глибинних екзистенційних резервів і не завжди вони можуть бути усвідомлені як джерела власної внутрішньої сили.

Четверта стадія – це стадія біфуркації, або зміни напрямку подальшого розвитку людини. Переживання кризи – це завжди потенційна можливість розвитку особи, це робота самосвідомості з поглиблення саморозуміння. На даній стадії багато що залежить від відкритості особистості новому екзистенційному досвіду, прийнятті ситуації, згоди до змін. Якщо людина робить свій вибір на користь майбутнього (в якому багато невизначеності і тривоги), готова до змін і активно їх освоює – відкриваються нові внутрішні джерела, нагромаджуються внутрішні ресурси, здатні справлятися з новими завданнями. Якщо ж людина прив'язана до минулого, вибирає незмінність, противиться змінам, то подальший розвиток відбуватиметься з посиленням захисних механізмів, а це неминуче приведе особистість до дезадаптації [13; 17; 22]. Дана стадія розгортання кризи і приводить до накопичення ресурсів особистості.

Загальновідомо, що з кризи є два виходи – конструктивний і деструктивний. При конструктивному розв'язанні кризи, або виходу особистості з нього, людина по новому визначає себе (створює новий «образ Я»), приймає новий життєвий задум, нові цінності. Результатом складної

внутрішньої діяльності в кризі стає «метаморфоза особистості» (Ф. Василюк), її переродження, трансформація (К. Юнг, М. Магомед-Емінов).

За деструктивного розв'язання кризи людина не затрачає сил на пошуки розв'язання ситуацій, вона її не приймає, не бере відповідальність і уникає рішення. При цьому ще більше зростає відчуття тривоги, депресії, безнадійності. Криза переходить в хронічну стадію, особистість характеризується як людину «кризи».

Отже, мобілізація екзистенційних ресурсів стає внутрішнім джерелом, яке позитивно актуалізує саму особистість, спрямовує її до усвідомленого вчинення і діяльнісного ставлення упродовж всього життя.

2.2. Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження екзистенційних ресурсів

Перевірка гіпотези нашого дослідження містила такі організаційні кроки:

1) визначення показників, які характеризують екзистенціальні ресурси особи, розробка діагностичного інструменту для їх вивчення;

2) діагностику психологічної кризи, індивідуально-психологічних особливостей особистості (ціннісних, смислових, мотиваційних типологічних і духовних властивостей, самоставлення) гіпотетично пов'язаних із екзистенційними ресурсами;

3) пошук взаємозв'язків і комбінацій між всіма показниками (кореляційний і кластерний аналіз);

4) виявлення груп випробовуваних із: а) різним ступенем переживання психологічної кризи; б) віковими особливостями; в) певним ресурсним балансом (пропорційно-кількісні поєднання показників екзистенційних ресурсів).

Емпіричне дослідження проходило за такими етапами: 1) підготовчий; 2) діагностичний; 3) математико-аналітичний; 4) інтерпретаційний.

На підготовчому етапі підбрана методика Рязанцевої О.Ю., яка діагностує екзистенціальні ресурси особистості, відібрані психологічні методики, спрямовані на діагностику психологічної кризи, індивідуально-типологічних і індивідуально-психологічних властивостей особистості. Сформовано дві вибірки респондентів, перша – репрезентативна вибірка, для участі в основному дослідженні, і друга – вибірка стандартизації, для психометричної перевірки методики Рязанцевої О.Ю. Стисло розглянемо результати даного етапу.

Діагностичний комплекс склали психометрично надійні і валідні методики, спрямовані на: а) оцінку екзистенційних ресурсів особи «Тест-опитувальник діагностики екзистенційних ресурсів особистості» (автори І. Бринза, Е. Рязанцева); б) перевірку валідності методики ЕРЛ («Тест життєстійкості» (автори Д. Леонтьєв та ін.), «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (автор Д. Леонтьєв), опитувальник «Заповіді блаженства» (автор Г. Амінів); в) діагностику психологічної кризи «Тест-опитувальник показників професійної кризи» (автори О. Саннікова, І. Бринза); г) діагностику індивідуально-типологічних властивостей особистості («Індивідуально-типологічний опитувальник» (автор Л. Собчик); д) діагностику індивідуально-психологічних властивостей особистості (методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах», автор Е. Фанталова), «Методика вимірювання рівня самоактуалізації особистості» (автори Н. Каліна, О. Лазуркін), «Тест-опитувальник самовідношення» (автори В. Столін, С. Пантелєєв).

При формуванні вибірок ми враховували обсяг і репрезентативність вибірки. Відповідно до вимог психометрики, по-перше, вибірка повинна бути достатньою для забезпечення невеличкої стандартної погрішності нормативних даних, і по-друге, точно відображати категорію осіб, для яких призначені тест-опитувальники.

Обсяг загальної вибірки склав 58 осіб. З них до дослідницької, репрезентативної вибірки увійшли 33 особи (для перевірки основної гіпотези

нашого дослідження). До вибірки стандартизації увійшли 25 осіб (для психометричної перевірки методики Рязанцевої О.Ю. на діагностичну ефективність).

Для отримання репрезентативності вибірки ми протестували таких респондентів, представників: а) соціальні групи населення (студенти, фахівці, робітники); б) вікові групи (від 18 до 50 років); в) враховували гендер; г) освіту.

Дослідження проводилося на базі Тернопільського національного економічного університету (20 студентів юридичного факультету денної форми навчання у віці від 18 до 25 років; 8 студентів факультету аграрної економіки заочної форми навчання у віці від 20 до 40 років; 9 слухачів відділення перепідготовки кадрів за фахом «Бухгалтерський облік» заочної форми навчання у віці від 22 до 50 років); Тернопільського національного технічного університету (9 студентів заочної форми навчання у віці від 18 до 25 років); локомотивного депо станції «Тернопіль» (5 залізничників у віці від 21 до 50 років); Тернопільського обласного наркологічного диспансеру (3 медпрацівників у віці від 27 до 50 років); загальноосвітніх шкіл міста Тернополя (4 вчителів у віці від 23 до 50 років).

На діагностичному етапі проведено обстеження респондентів за всіма показниками. При проведенні діагностичного обстеження враховувалися основні вимоги і принципи до процедури проведення емпіричного дослідження: уніфікація бланків, тестових завдань; наявність інструкцій, мотиваційних настановлень на правдивість і відвертість відповідей; невтручання психолога в процес опитування; уникнення нав'язування респондентам власної думки щодо вибору варіанту тестових відповідей; однаковий час і умови проведення обстеження респондентів тощо. Після діагностичних процедур з респондентами проводилася постдіагностична бесіда задля уточнення, перевірки достовірності і верифікації результатів дослідження.

Математико-аналітичний етап передбачав математичний, статистичний і аналітичний аналіз одержаних емпіричним шляхом даних. Математичний

аналіз дозволив провести первинну обробку тестових бланків за показниками, сформувані матриці первинних результатів основної дослідницької вибірки респондентів і вибірки стандартизації. Статистичний кількісний аналіз (кореляційний і кластерний) дозволив встановити наявність зв'язків, їх структуру і статистичні закономірності між всіма показниками. Аналітичний аналіз дозволив виявити групи респондентів із різним рівнем переживання психологічної кризи, балансом екзистенційних ресурсів і віковими особливостями.

На інтерпретаційному етапі одержали психологічне пояснення результати емпіричного дослідження. Зокрема, проаналізовані зв'язки між екзистенційними ресурсами особистості, психологічною кризою і властивостями особистості пов'язаними із ними. Інтерпретовані прояви екзистенційних ресурсів у осіб, що відрізняються за рівнем переживання психологічної кризи, віком, описані їх психологічні портрети. Окрім цього, на даному етапі проводилося зіставлення результатів тестування з результатами, одержаними іншими дослідниками, сформульовані приватні і загальні висновки на користь підтвердження гіпотези дослідження, проведена підготовка до написання тез у збірник праць молодих учених (спецвипуск журналу «Психологія і суспільство», 2013 рік).

Для реалізації завдань емпіричного дослідження був відібраний комплекс психометричних надійних і валідних діагностичних методик. Розглянемо основні особливості кожної із приведених методик та їх діагностичну цінність для нашого емпіричного дослідження.

«Тест життєстійкості» (ЖС) Д.А. Леонт'єва, Є.І. Расказової є варіантом модифікації опитувальника «Hardiness Survey», розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. В теоретичному відношенні поняття життєстійкості вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом поняття «відвага бути», яка припускає готовність діяти всупереч онтологічній тривозі, відчуттю занедбаності.

У контексті нашого дослідження використання результатів діагностики показників життєстійкості продиктовано декількома моментами: по-перше, дозволять підтвердити конкурентну валідність шкал «тест-опитувальника діагностики екзистенційних ресурсів особистості»; по-друге, вивчити особливості кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості і екзистенціальними ресурсами, представленими структурою чинника особистості в кризі; по-третє, розширити знання про характеристики особистості, які відповідають за здатність протистояти тиску кризових обставин і запобігати розвитку симптомів психологічної дезадаптації.

«Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д.А. Леонтьєва є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена автором на основі теорії прагнення до розуміння смислу і логотерапії В. Франкла і переслідувала мету емпіричної валідизації ряду уявлень цієї теорії, зокрема про екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Використання результатів тест-опитувальника СЖО дозволяє підтвердити конкурентну валідність і шкал тест-опитувальника Рязанцевої О.Ю. на предмет діагностики екзистенційних ресурсів особистості», а також уточнити і вивчити спектр особистісних смислів в респондентів з різним рівнем переживань психологічної кризи. Високі результати, одержані респондентами свідчать про їх активну і зрілу життєву позицію, що можливо пов'язано з наявністю у них достатнього балансу екзистенційних ресурсів і навпаки, низькі результати свідчать про незрілість особистості, незбалансований ресурсний запас екзистенційних опор, невміння їх накопичувати і мобілізувати в кризових життєвих ситуаціях.

Опитувальник «Заповіді блаженства» (ЗБ) Г.А. Амінева розроблений на основі теологічних концепцій про духовну особу. При цьому внесені корективи щодо роз'яснень окремих слів, а угруповання якостей проводилося з урахуванням кластерної структури споріднених слів. Результати, одержані за допомогою даного опитувальника, допоможуть розширити уявлення про

духовні потреби особистості, змістовно інтерпретувати спектр екзистенційних ресурсів особистості.

Тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи (ПК), автори якого О.П. Саннікова, І.В. Бринза, містить систему індикаторів (160 тверджень), направлених на виявлення особливостей професійної і психологічної кризи у дорослих. Даний тест-опитувальник дозволяє диференційовано підійти до вимірювання психологічної і професійної кризи, що в психологічній практиці іноді складно зробити, оскільки побутові, професійні, сімейні, особистісні проблеми і ситуації, які приводять індивіда до переживання кризи нашаровуються одні на одні.

Відбираючи дану методику для нашого емпіричного дослідження ми виходили з того, що даний тест-опитувальник має надійні відомості про психометричну ефективність, широко використовується як в наукових, так і практичних цілях. Результати, одержані за допомогою даного тест-опитувальника дозволяють підтвердити або спростувати наявність гіпотетичних зв'язків із екзистенційними ресурсами особистості, виявити респондентів з різним рівнем переживання психологічної кризи і вивчити у них специфіку прояву екзистенційних ресурсів, розробити методичні рекомендації по актуалізації екзистенційних ресурсів особистості в кризі.

«Індивідуально-типологічний опитувальник» розроблений Л.Н. Собчик – інструмент дослідження індивідуально-типологічних властивостей особистості і є варіантом інтерпретації даних російської версії тесту ММРІ – СМІСЛ. В основі методики лежить теорія провідних тенденцій. Спираючись на засновки С. Рубінштейна про природжені індивідуальні властивості, які опосередковують соціальний досвід, а також на принцип єдності соціальних і біологічних чинників у формуванні особистості, Л.Н. Собчик пропонує розглядати типологію стійких особистісних властивостей як інтеграцію провідних тенденцій, пов'язаних із емоційно-динамічними патернами, що додають специфіку стилю переживань, міжособистісній поведінці, мотивації. Опитувальник діагностує індивідуально-типологічні особливості, які

визначають індивідуальний тип переживання, силу і спрямованість мотивації, стиль міжособистісного спілкування і пізнавальних процесів, а також оцінює ступінь адаптованості конкретної людини, у тому числі при різному ступені вираженості стресових станів.

Типологія індивідуальності базується на восьми тенденціях: чотирьох основних і чотирьох проміжних; результат поєднання двох тенденцій, що є сусідами на схемі, реалізується у вигляді восьми варіантів соціальної поведінки. Типологічні властивості ригідності і емотивності, які протиставляються один одному, у свою чергу формують два полярні типи, що є змішаними варіантами стосовно «слабкого» і суто «сильного» типу.

Індивідуально-типологічні особливості особистості із особливою яскравістю виявляються в нестандартних ситуаціях і в значній мірі визначають тип реагування індивіда на стрес і кризу. Тому вибір даного опитувальника як високоінформативного, надійного діагностичного інструменту продиктований, перш за все, тим, що він дозволяє нам визначити індивідуально-типологічні особливості респондентів в межах поставлених емпіричних завдань і діагностувати інтеграцію провідних тенденцій у осіб, які переживають психологічну кризу в контексті їх ресурсного балансу для подальшого індивідуально-екзистенційного консультування.

Методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» (РСЦД) Є.Б. Фаєтолової призначена для виявлення внутрішніх конфліктів, викликаних розбіжністю бажаного і доступного в ієрархії цінностей особистості. У результаті обробки можна одержати наступні дані: бажаність і доступність кожної термінальної цінності; їх рейтинг за привабливістю й доступністю; інтегральний показник адаптованості особистості; наявність (або відсутність) внутрішніх конфліктів; наявність (або відсутність) внутрішнього вакууму. Дана методика використовується для виявлення і вивчення статистичних закономірностей між спектром цінностей, гіпотетично пов'язаних із екзистенційними ресурсами особистості; як інструмент індивідуальної психодіагностики для вивчення системи цінностей

(рейтинг цінностей), внутрішніх конфліктів і вакууму у осіб з різним набором екзистенційних ресурсів. Відібравши дану методика в діагностичний комплекс, ми сподіваємося розкрити особливості ціннісної сфери особистостей із різним рівнем переживання психологічної кризи, виявити і вивчити основні екзистенційно-ціннісні ресурси.

Методика вимірювання рівня самоактуалізації особистості розроблена Н.Ф. Каліною і є модифікацією опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома, що створювався на основі теорії самоактуалізації А. Маслоу, ідей Ф. Перлза та інших теоретиків.

Відомо, що психологічне здоров'я – основна і необхідна умова актуалізації вищих можливостей людської природи. В межах такого бачення припущено, що наявний зв'язок між показниками потреб в самоактуалізації та екзистенційними ресурсами особистості.

Тест-опитувальник само ставлення (СС) В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва являє собою психодіагностичний інструмент, що створений за принципом стандартизованого самозвіту. Зазначений тест дасть змогу отримати інформацію не лише про особливості самооцінки, а й вивчити специфіку актуалізації ключових екзистенційних ресурсів в осіб, які переживають і не переживають кризу.

Висновки до розділу II

1. Психодіагностичний процес дослідження містив чотири етапи – підготовчий, діагностичний, математико-аналітичний і інтерпретаційний. На підготовчому етапі обґрунтована і визначена вибірка стандартизації і репрезентативна вибірка, адаптований тест-опитувальник діагностики

екзистенційних ресурсів особистості, відібрані адекватні і надійні основні і допоміжні методи і методики дослідження. Визначені математико-статистичні методи для обробки одержаних результатів емпіричного дослідження. На діагностичному етапі запланований і проведений психологічний збір діагностичної інформації, а на останньому(інтерпретаційний) розтлумачені (розписані, пояснені) якісні показники дослідження.

2. Для обґрунтування предмету нашого дослідження використовувалася сукупність таких тестів та опитувальників, а саме: життестійкості Д.А. Леонтєва, смисложиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтєва, «заповіді блаженства» Г.А. Амінєва, переживання професійної кризи О.П. Саннікової, індивідуально-типологічний опитувальник Л.Н. Собчик, самоактуалізації особистості Н.Ф. Каліноїх, опитувальник само ставлення В.В. Століна. Вони дали змогу дослідити рівень наявності екзистенційних ресурсів в людей, які переживають кризу.

3. У психодіагностичний комплекс методів і процедур дослідження залучені як нові, так і класичні методики, які в даному поєднанні дають можливість одержати більш об'єктивну, коректну і повну інформацію про такий складний феномен як екзистенційні ресурси особистості. Сформовано дві вибірки респондентів (репрезентативна і стандартна). Для отримання репрезентативності вибірок залучені в рівних пропорціях респонденти, представники різних соціальних груп населення, вікові групи, враховано гендерну специфіку і різний рівень освіти.

РОЗДІЛ III.

ЯКІСНИЙ СРІЦАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Прояв екзистенційних ресурсів у осіб із різним рівнем переживання психологічної кризи

Проаналізуємо прояви екзистенційних ресурсів у виділених раніше двох групах респондентів з максимально (K_{max}) і мінімально (K_{min}) вираженим загальним показником переживання психологічної кризи (ЗППК), тобто в групах «кризисників» і «некризисників». Потім в даних групах диференціюємо респондентів щодо вираженості (збалансованості) у них екзистенційних ресурсів. Виявимо і інтерпретуємо одержані результати.

Для отримання більшої достовірності результатів і чистоти експерименту виділені раніше дві групи респондентів «кризисників» і «некризисників» піддані додатковому аналізу, внаслідок чого в групах залишилося по 23 респонденти, яскравих представників характеристик, що вивчаються. Встановлено, що усередині групи «кризисників» у половини респондентів (50,5%) екзистенційні ресурси знаходяться на мінімальному рівні і у 11,2% респондентів на максимальному рівні. В групі «некризисників» у більше половини респондентів (51,3%) екзистенційні ресурси розкриті і максимально використовуються, проте у 11,3% респондентів даної групи вони не розкриті і мінімально виражені. Одержані нами емпіричні результати добре узгоджуються і з даними інших дослідників [14; 41, 101]. Це вказує на те, що одні люди в кризі здатні активно використовувати свої екзистенційні ресурси, інші – ні. Кількісна інформація проведеної диференціації в групах респондентів, щодо

вираженості переживання кризи і збалансованості ресурсів представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Відсоткове співвідношення респондентів з різною вираженістю психологічної кризи і екзистенціальних ресурсів особистості

Екзистенційні ресурси	Підгрупа Kmax-EPmin (n=23)				Підгрупа Kmin-EPmax (n=23)			
	EPmin		EPmax		EPmax		EPmin	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Ресурс свободи	12	60%	3	6,7%	12	57,8%	4	8,9%
Ресурс смислу	16	73,3%	1	2,2%	16	73,3%	2	4,4%
Ресурс милосердя	13	64,4%	1	2,2%	13	62,2%	1	2,2%
Ресурс прийняття	15	71,1%	1	2,2%	14	66,7%	1	2,2%
Ресурс віри	8	37,8%	1	2,2%	10	46,7%	-	0
ОПЕР	23	100%	-	0	23	100%	-	0

Примітка: 1) Kmax-EPmax – група респондентів гостро переживаючих кризу з максимальним балансом екзистенціальних ресурсів, Kmax-EPmin – група респондентів гостро переживаючих кризу з мінімальним балансом екзистенціальних ресурсів; 2) Kmin-EPmin – група респондентів не переживаючих кризу з мінімальним балансом екзистенціальних ресурсів, Kmin-EPmax – група респондентів не переживаючих кризу з максимальним балансом екзистенціальних ресурсів. ОПЕР – загальний показник EP.

Візуальний аналіз таблиці дозволяє встановити, що у 60% респондентів переживаючих кризу ресурс свободи (P_{св}) не виражений, лише небагато респондентів (6,7%) здатні на нього спиратися в кризі. У 57,8% респондентів, які не переживають кризу ресурс свободи (P_{св}) виражений максимально, біля 8,9% респондентів мінімальні. Різниця складає 4,5 рази. Також низькими в групі «кризисників» є показники ресурсу смислу (P_с). Пригнічуюча кількість респондентів «кризисників» (73,3%) не бачить, або не знаходять значення в

своєму теперішньому часі і майбутньому, лише 2,2% респондентів даної групи зберігають високу свідомість життя і діяльності. У групі респондентів, що не переживають кризу ресурсу смислу (РС) максимально виражений біля переважної більшості представників цієї групи (73,3%), тільки у 4,4% респондентів він не виражений. Різниця між двома аналізованими групами складає більш ніж 3,5 рази.

Дослідження ряду учених [34; 57; 64; 90; 101; 105] підтверджують виявлені факти того, що криза є «смиловитратним» моментом для людини, коли старі смисли втрачаються, вступаючи в суперечність із новою реальністю, настає час нового смислоутворення, «відкриття нових смислових опор». Також встановлено, що більше половини представників «кризової» групи (64,4%) не здатна використовувати ресурс милосердя (РМ), вірогідно унаслідок глибокої афектної замкнутості на своїх власних переживаннях і лише 2,2% респондентів даної групи активно вдаються до його використання. На відміну від «кризисників», у «некризисників» ресурс милосердя (РМ) виражений максимально в 62,2% випадків, і лише 2,2% респондентів до нього не вдаються. Відмінність між двома аналізованими групами за показником складає більш ніж три рази.

У групі «кризисників» 71,1% респондентів нездатні реалізувати ресурс прийняття (РП), лише 2,2% «кризисників» здатні на нього опиратися. Це може свідчити про жорстке функціонування захисних психологічних механізмів в критичні періоди (активність процесів рефлексії, переосмислення заблоковане). У групі «некризисників» у 66,7% респондентів максимально виражений ресурс прийняття (РП) і лише у 2,2% респондентів він не виражений. Різниця у вираженості ресурсу в групах складає 4,2 рази.

Ресурс віри (РВ) в групі респондентів, котрі переживають психологічну кризу в 37,8% випадків не виражений, максимально виражений тільки у 2,2% респондентів. У групі респондентів, які не переживають психологічну кризу 46,7% осіб до нього активно звертаються. Даний результат указує на те, що

кризові переживання нівелюють віру людей в себе, інших, справедливість тощо.

Таким чином, вищенаведена кількісна інформація дає можливість провести більш диференційовано якісний аналіз виявлених фактів. Для цього в нашій роботі використаний метод профілів. Використання даного методу дозволяє не тільки візуалізувати фактичний матеріал, побудувавши графіки розподілів екзистенційних ресурсів в групах, але й вивчити індивідуально-психологічні закономірності в їх прояві.

На *рис. 3.1.* представлені зведені профілі, які відображають специфіку збалансованості екзистенційних ресурсів в групах респондентів з K_{\max} - EP_{\min} і K_{\min} - EP_{\max} . На осі ОХ розташовані показники екзистенційних ресурсів (ЕР): ресурс свободи (РСв), ресурс смислу (РС), ресурс милосердя (РМ), ресурс прийняття (РП), ресурс віри (РВ), загальний показник екзистенційних ресурсів (ОПЕР), на осі ОУ – процентильна шкала. Середня лінія ряду проходить через точку P50 процентилів. Як видно з рисунка, всі значення показників екзистенційних ресурсів в групі респондентів K_{\max} - EP_{\min} знаходяться в площині нижче середньої лінії ряду, а всі значення показників екзистенційних ресурсів групи респондентів K_{\min} - EP_{\max} – в площині вище за середню лінію ряду. Розрахунок значень t-критерія Ст'юдента між однойменними показниками екзистенційних ресурсів виявив значущі відмінності за всіма показниками на $p \leq 0,01$ рівні. Розглянемо більш детально одержані результати. Профіль респондентів K_{\max} - EP_{\min} демонструє групу екзистенційних ресурсів, що мають значення нижче P25 процентиля, серед них – загальний показник екзистенційних ресурсів, ресурс смислу, ресурс прийняття, і групу ресурсів, що залишилася, значення яких трохи вище P25 процентиля: ресурс милосердя, ресурс свободи, ресурс віри.

Профіль респондентів K_{\min} - EP_{\max} наочно демонструє зворотну картину вираженості екзистенційних ресурсів. Так, значення вище P75 процентиля виявлені в загальному показнику екзистенційних ресурсів і ресурсу прийняття;

трохи нижче за значення даного процентиля виявлені в ресурсі свободи, ресурсі милосердя, ресурсі віри і ресурсі смислу.

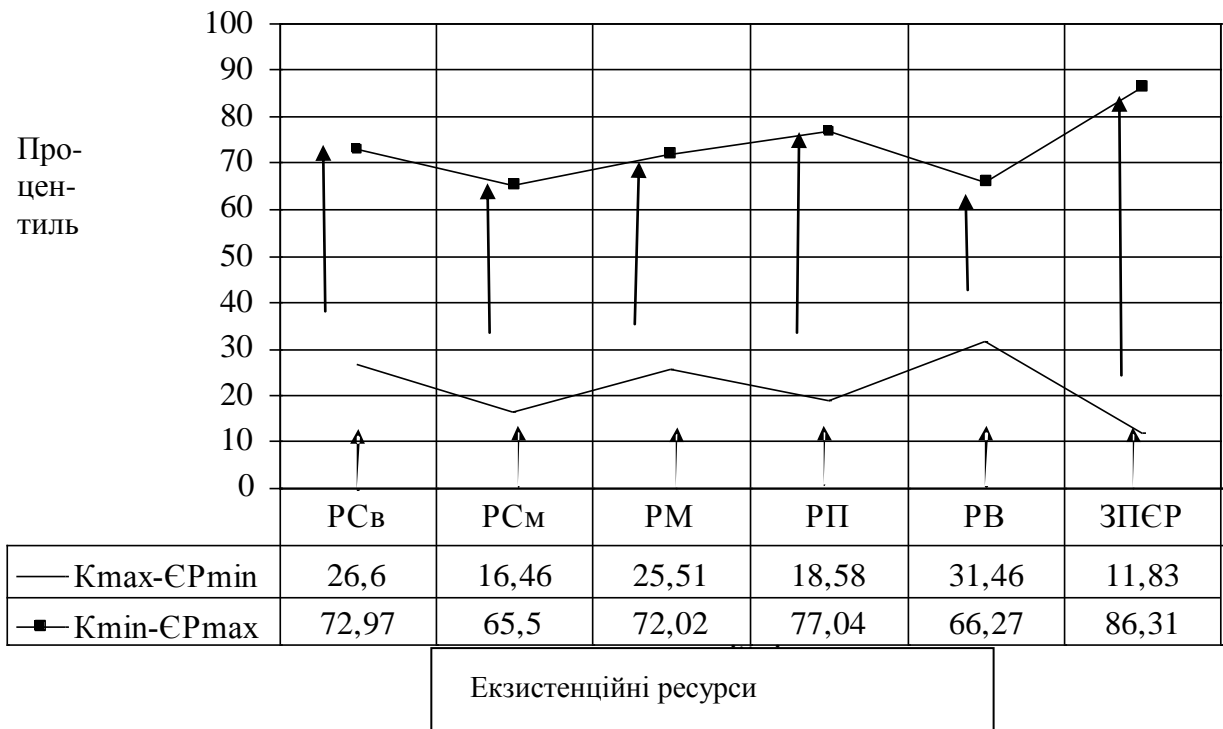


Рис. 3.1.

Профілі розподілу значень екзистенційних ресурсів у групах

Примітка: 1) $n=23$; 2) знак (↑) свідчить про наявність значущих відмінностей по t -критерію Ст'юдента.

Дані результати свідчать про те, що особистість, яка переживає кризу, в першу чергу відчуває внутрішню ресурсну спустошеність, недолік власних сил, безпорадність, розгубленість, втрату смислу існування. Особа в кризі не приймає себе, світ, інших, замкнута, закрита, розлючена. У особистості, яка не переживає кризу внутрішній ресурсний баланс максимально наповнений. Вона характеризується відвертістю, адекватним сприйняттям світу, переживанням повноти, любові до життя, довкілля, інших людей.

Проаналізуємо результати респондентів, які переживають психологічну кризу, але з різною збалансованістю екзистенційних ресурсів (Кmax-ЄPmin і Кmax-ЄPmax). Профілі респондентів даних груп представлені на **рис. 3.2.**

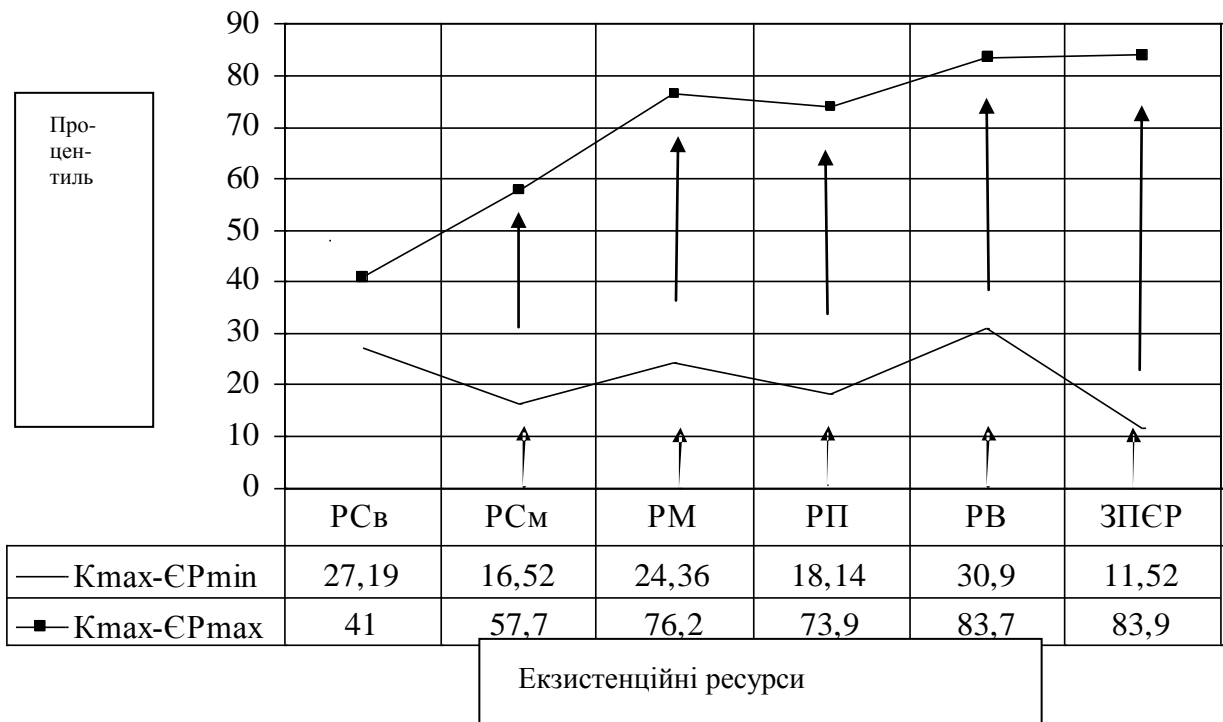


Рис. 3.2.

Профілі вираженості значень екзистенційних ресурсів в групі «кризисників»

Візуальний аналіз профілів і статистичні значення t-критерія Ст'юдента дозволяє зробити висновок про своєрідність в прояві екзистенційних ресурсів у респондентів, представників групи «кризисників». Між всіма однойменними ресурсами в аналізованих групах встановлені статистично значущі відмінностях на $p \leq 0,01$ рівні.

Проінтерпретуємо окремо профілі кожної групи. Так, профіль представників групи Kmax-CPmin розташований в площині нижче середньої лінії ряду, що свідчить про украй низький рівень екзистенційних ресурсів, ослабленій здатності респондентів самостійно долати критичні моменти життя. При цьому спостерігаємо, що не задіяні в роботі із переживання кризи (нижче P25-го перцентилля) ресурси смислу, прийняття і милосердя. Усе це є тривожним симптомом і показником крайнього психологічного неблагополуччя особистості. Втрата смислу життя підводить її до переживання відчуття пустоти, нудьги і внутрішнього вакууму, який важко заповнити повсякденними

справами і розвагами. Також дану категорію респондентів характеризує понижений фон настрою, апатичність, небажання «напружуватися», прикладати зусилля для досягнення чого-небудь, безцільність проведення часу, розчарована у всьому і у всіх, в тому числі і в собі, втрата цінності власного життя, не розуміння, як і навіщо жити далі. Втрата інтересу до життя при кризових переживаннях може виникати як наслідок зміни ціннісно-сміслової сфери, ломки цілей майбутнього, коли життєві колишні цілі втратили свою особистісну цінність, а нові виявилися не сформованими.

Респондентів із мінімізованим ресурсом прийняття характеризує висока внутрішня конфліктність, висока ступінь агресивності, прихована ворожість до інших і світу загалом, внутрішня озлобленість, злопам'ятність, мстивість, домінуюча позиція у відносинах, нетерпимість у всьому. Внутрішній дискомфорт є постійним супутником такої особистості, негативний фон настрою, негативний ракурс сприйняття навколишньої дійсності і інших є також проекцією неприйняття себе. Емоційна незрілість, психічна неврівноваженість приводять до труднощі встановлення міцних міжособистісних зв'язків, спричинює соціальну ізоляцію і сприяє аутизації. Занижений ресурс милосердя виявляється в таких якостях особистості як черствість, жорстокість, цинічність, нездатність відчувати біль і страждання інших, а також невмінні відгукуватися, співпереживати, що істотно збіднює її соціальні взаємостосунки.

Загалом, втрата смислу існування, неприйняття інших, світу, себе, незгода з реальністю життя, емоційна відчуженість говорять про надзвичайно гостре переживання психологічної кризи, його критичну фазу і неможливість самостійно справитися з нею. Єдиним відносно вираженим ресурсом у респондентів даної групи не випадково виявилася віра. Даний ресурс ймовірно і є тією психологічною опорою, яка утримує її від повного саморуйнування.

Таким чином, респондентів, які входять до групи Kmax-EPmin можна представити як групу з типом негативного переживання кризи. Для даних респондентів вірогідний деструктивний спосіб виходу з кризи – алкоголізація,

різні девіації, суїцид. Профіль респондентів групи Kmax-EPmax розташований в площині вище середньої лінії ряду, за винятком ресурсу свободи. Вище P75-го процентиля виявився загальний показник екзистенційних ресурсів, ресурс віри, милосердя, трохи нижче за дане значення – ресурси прийняття і смислу .

Дійсно у важкі, кризові, критичні періоди життя людини, коли рушиться звичний світ навколо, єдиною можливістю вистояти і продовжувати існування не дивлячись ні на що, стає надія і віра в те, що «врешті-решт, все буде добре». Цей важливий психологічний феномен може мати релігійну природу – віру в Бога, його захист і допомогу; соціальну природу – віру в підтримку і допомогу інших людей, віру в себе, свій досвід, свої здібності. Людина, яка вдається до ресурсу віри, на відміну від людини зневіреної, має більше шансів зберегти вітальність і максимальну вірогідність конструктивно пережити кризу.

Використовування ресурсу милосердя респондентами другої групи при переживанні кризи знаходить своє пояснення в екзистенційній психології. Криза сутнісно унікальний період, коли людина обличчям до обличчя зустрічається з собою справжньою, своєю уразливістю і своїми обмеженнями. Визнаючи і приймаючи це в собі, людина починає помічати і приймати слабкість і уразливість інших. Вона гостріше відчуває взаємозалежність між проявом милосердя до тих, які потребують її та приймає щиросердно її від інших.

Навернення респондентів, які переживають кризу до ресурсу віри і милосердя указує на інтуїтивно вірний пошук універсальних опор і самопідтримки. Т. Титаренко також указує на значущість віри і милосердя в процесі самореабілітації в кризі [126–127]. Підтвердження значущості пошуку опор в зовнішньому світі в критичні періоди ми знаходимо і у інших авторів [10; 21; 29; 47; 124]. Зокрема, Б. Ананьев відзначає, що соціально-психологічна підтримка виступає як буфер між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує його патогенну дію і є специфічною змінною, залежною від готовності особистості звернутися за допомогою [8].

Значним ресурсом в кризі є прийняття (РП), який указує на складну внутрішню роботу із прийняття ситуації, обставин, себе. Це важливий етап на шляху подолання кризи, асиміляція одержаного нового досвіду, на основі якого стає можливим подальше смислоутворення. Понижений ресурс свободи (РСв) у респондентів даної групи, указує на реальне переживання несвободи. Такі респонденти залежать від обставин, вони не довіряють собі і здатності протистояти негодам, їм потрібен «поводир» для того, щоб набратися мужності йти своїм шляхом.

Респондентів, що входять до групи Kmax-EPmax можна представити, як осіб, котрі займають активну життєву позицію самопомоги, мобілізуючих усвідомлюваний і неусвідомлюваний рівень пошуку шляхів виходу, задіюючих щонайпотужніші ресурси духовного і соціального виміру, і позначити як тип продуктивного переживання кризи.

Проаналізуємо результати респондентів, що не переживають психологічну кризу, але із різною збалансованістю екзистенційних ресурсів (Kmix-EPmax і Kmix-EPmin). Профілі респондентів даних груп представлені на **рис. 3.3.**

Візуальний аналіз профілів і значення t-критерія Ст'юдента дозволяють зробити висновок про своєрідність в прояві екзистенційних ресурсів в групі респондентів, що не переживають психологічну кризу. Встановлені статистично значущі відмінності на $p \leq 0,01$ рівні між такими однойменними показниками, як ресурс смислу (РСм), ресурс милосердя (РМ), ресурс прийняття (РП), ресурс віри (РВ), загальний показник екзистенційних ресурсів (ОПЕР) і значущі відмінності на $p \leq 0,05$ рівні між ресурсом свободи (РСв).

Крива профілю респондентів групи Kmin-EPmax розташована в площині вище середньої лінії ряду, що указує на високу здатність осіб даної категорії спиратися в процесі життєдіяльності на свої екзистенціальні ресурси.

Вище Р75-го перцентилія розташувалися загальний показник екзистенційних ресурсів (ОПЕР) і ресурс прийняття (РП), трохи нижче за межу

Р75-го перцентилія виявилися ресурс свободи (РСв) і ресурс милосердя (РМ), ресурс віри (РВ).

Домінування в даній групі ресурсу прийняття відображає високу здатність респондентів до встановлення повного контакту із реальністю, переживання внутрішньої згоди з тим, що є, прийняття себе і інших. Усвідомлення і ухвалення різноманіття і контрастності навколишнього світу і людей сприяють встановленню міцних міжособистісних зв'язків на основі взаємного прийняття, довір'я, пошани і любові.

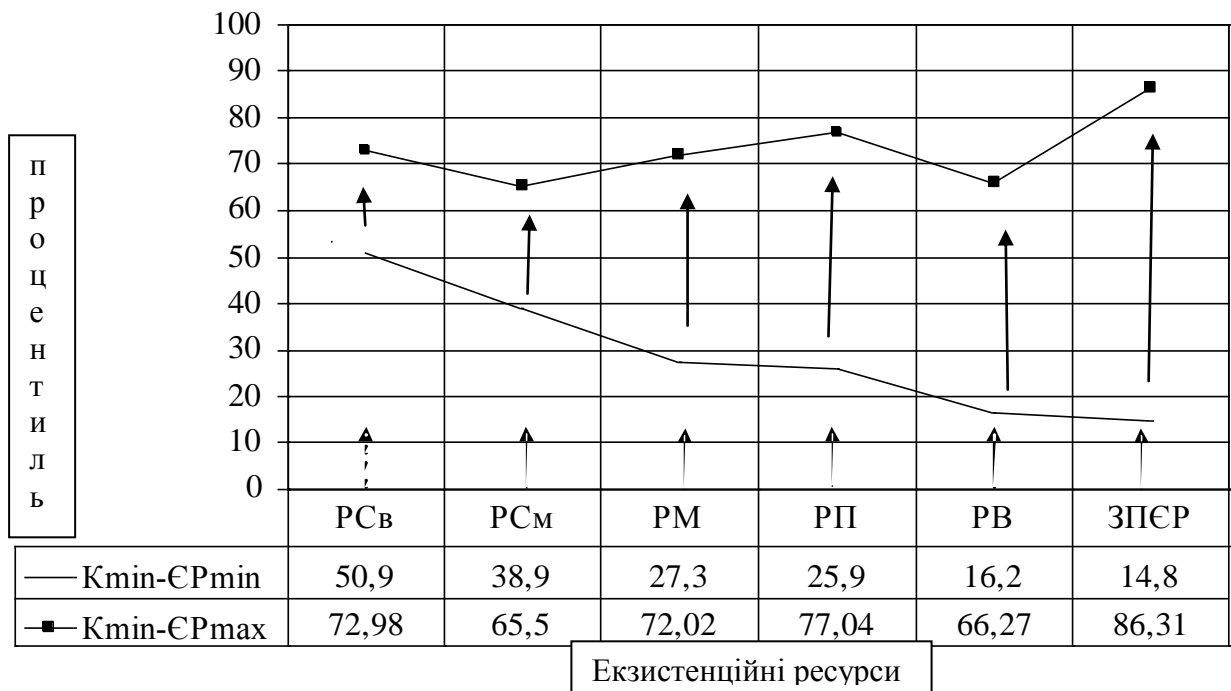


Рис. 3.3.

**Профілі вираженості значень екзистенційних ресурсів в групі
«некризисників»**

Виражені ресурси свободи і милосердя свідчать про високу здатність респондентів слідувати своєму шляху, діяти в унісон зі своєю власною метою і намірами в повному прийнятті відповідальності за своє життя, а також проявляти соціальну чуйність і здатність до автентичної міжособистісної взаємодії.

Даний набір характеристик респондентів групи указує на тісний контакт зі своїми екзистенціальними ресурсами, звернення до них, як внутрішніх невичерпних ціннісних і духовних джерел, які належать тій частині самосвідомості, де розташована совість – орієнтир, який вказує вірний шлях і свідчить про особову зрілість і мудрість. У цілому даних респондентів можна віднести до групи психологічно стабільних, здорових суб'єктів.

Профіль респондентів групи Kmin-EPmax, демонструє криву розподілу EP, що знаходиться нижче середньої лінії ряду, за виключенням ресурсу свободи тощо. Виявлені факти свідчать про знижену чутливість до емоціогенних ситуацій, що викликають стреси, не включення респондентів в активне життя, відносну безтурботність, де немає потреби в мобілізації активних життєвих сил і своїх духовних EP для реалізації замислів і намірів. Це все спричинює у таких респондентів відчуття нескінченного «свята життя». Здатність до милосердя і прийняття у цієї групи знижена, її характеризують через народну мудрість: «Доки грім не вдарить, чоловік не перехреститься». Слабкість EP робить таких людей інфантильними, які плывуть за течією, із надуманим відчуттям благополуччя. Вони здебільшого не справляються із життєвими труднощами самостійно.

Отже, група із максимальним рівнем переживання кризи і мінімальним балансом EP характеризується типом негативного переживання кризи (домінує ресурс віри); група з максимальним рівнем переживання кризи і максимальним балансом EP – типом продуктивного переживання кризи (домінує віра і милосердя); група з мінімальним рівнем переживання кризи і максимальним балансом EP – типом психологічно стабільних здорових суб'єктів (домінує ресурс прийняття); група з мінімальним рівнем переживання кризи і мінімальним балансом EP – типом погранично нестабільних суб'єктів (домінує ресурс свободи).

3.2. Вікові відмінності у прояві екзистенційних ресурсів особистості

Спочатку необхідно уточнити ті психологічні постулати, які спричинили вивчення вікових меж. Ми спиралися на уявлення і вікову періодизацію, запропоновану Е. Еріксоном [див. 36]. Відповідно до уявлень вченого про стадії життєвого циклу людини, для яких характерне певне специфічне психосоціальне завдання, нами були виділено три вікові групи. У першу вікову групу були відібрано 10 респондентів юнацького віку (18-19 років). Психосоціальне завдання даного періоду – перше цілісне усвідомлення себе і свого місця в світі і здатності бути вірним (ідентичність проти спутаної ідентичності). У другу віковий групу було відібрано 8 респондентів молодого дорослого віку (20-25 років). Психосоціальне завдання – встановлення близьких дружніх зв'язків і здатності любити (інтимність проти ізоляції). В третю вікову групу були відібрано 14 респондентів дорослого віку (26-50 років). Психосоціальне завдання – продуктивність, здатність піклуватися (генеративність проти стагнації).

Після відбору респондентів у вікові групи, в кожній групі були виявлені особи, які гостро переживають психологічну кризу і ті, які не переживають її, проведена діагностика за оцінкою вираженості екзистенційних ресурсів.

У віковій групі респондентів (18-19 років) показники практично всіх екзистенційних ресурсів (за винятком ресурсу свободи (РСв)) знаходяться дещо нижче середньої лінії ряду. З них якнайменше значення мають ресурс милосердя (РМ) і ресурс віри (РВ). Одержані результати можна пояснити психологічними особливостями аналізованого вікового періоду (періоду сепарації від батьків). В даному віці хлопцям і дівчатам властиві такі прояви як активне, деколи агресивне самоутвердження, юнацький егоцентризм, максималізм, самовпевненість, часто неусвідомлювана жорстокість. Пом'якшення «гострих кутів» характеру в основному відбувається пізніше, в процесі накопичення життєвого досвіду через переживання криз, в результаті їх переосмислення і відбувається становлення особи, її дозрівання. Єдиним

вираженим екзистенційним ресурсом в цій підгрупі є ресурс свободи (Рсв), який указує на зусилля, що робляться з тим, аби зробити свій вибір життя, стати автором свого життя.

Відмітною особливістю у прояві екзистенційних ресурсів у віковій групі (20-25 років) стало те, що практично всі показники екзистенційних ресурсів, за винятком ресурсів прийняття (РП) і віри (РВ), знаходяться вже вище середньої лінії ряду. На відміну від попередньої юнацької групи, в даному віці спостерігається різке зростання ресурсів милосердя, смислу і загального балансу екзистенційних ресурсів. Даний факт можна пояснити процесом дорослішання, знаходженням себе і свого місця в житті, тобто особовим і професійним самовизначенням, а також гострою потребою в створенні сім'ї, близькості і турботі про дітей. Проте в цей віковий період молода людина виходить в самостійне життя і неминуче стикається з реальністю життя, «інакшістю» інших, що спричиняє за собою прояв захисної реакції – зростає неприйняття інших. Причиною становлення неприйняття інших стають сформовані раніше жорсткі уявлення і стереотипи. Ресурс віри (РВ) в даній віковій групі дещо збільшується в порівнянні з попередньою групою, що також говорить про поступовий розвиток ресурсу і більш частому до нього зверненню. Закономірним для даної вікової групи є яскрава вираженість ресурсу свободи (Рсв) – потреба в самостійності і незалежності.

У віковій групі респондентів (26-50 років), поряд із попередньою віковою групою респондентів (20-25 років), практично не змінилися значення ресурсу свободи (Рсв) і ресурсу смислу (Рсм). Проте, ми спостерігаємо «вибух» екзистенційного ресурсу прийняття (РП) і загального показника екзистенційних ресурсів (ОПЕР). Помітно збільшилися значення, стосовно відношення до попередніх груп, показника ресурсу віри (РВ). Дані факти дозволяють зробити висновок, що до 25 років особа набуває внутрішньої автономії, процес основного смислоутворення практично завершується. Після 25 років, в процесі подальшого отримання і переробки життєвого досвіду особа примиряється з недосконалістю світу, людей, себе, з'являється внутрішня згода з життям,

лагідніє, зростає зв'язаність з іншими, співчутливість, співучасть, сприяння. Людина втрачає ілюзії і поступово переходить до зрілої віри – процесу «самобудівництва» свого майбутнього.

Для доказу вікових відмінностей в прояві екзистенційних ресурсів застосований метод t-критерія Ст'юдента. За допомогою методу були встановлені статистично значущі відмінності між однойменними показниками екзистенційних ресурсів в кожній віковій групі. Так, у віковій групі (18-19 років) і групі (20-25 років) статистичні відмінності на $p \leq 0,05$ рівні значущості знайдені тільки по показнику ресурс смислу (РС). Це може свідчити про те, що в даних вікових групах криза самоідентичності і самовизначення завершується, і людина стає здатною відповісти собі на питання хто вона, які її цілі і смисли подальшого існування.

У віковій групі (20-25 років) і групі (26-50 років) знайдені статистичні відмінності на $p \leq 0,01$ рівні значущості за показниками ресурсу милосердя (РМ), ресурсу ухвалення (РП) і загальному показнику екзистенційних ресурсів (ОПЕР); а також на $p \leq 0,05$ рівні значущості за показником ресурс віри (РВ). Даний результат свідчить про зростаючу духовність і мудрість в процесі накопичення і узагальнення життєвого досвіду в результаті переживання життєвих подій.

У віковій групі (26-50 років) і групі (18-19 років) знайдені статистичні відмінності на $p \leq 0,01$ рівні значущості за показниками ресурсів милосердя, віри, прийняття і загальним показником екзистенційних ресурсів, і на $p \leq 0,05$ рівні значущості за показником ресурс смислу (РС), котре доводить наявність істотних змін світогляду і світосприймання протягом життя, дорослішання і дозрівання.

Отже, загальним для «некризисників» всіх категорій є яскраво виражений ресурс свободи. Істотних відмінностей балансу екзистенційних ресурсів між двома першими групами, тобто на етапі дозрівання від 18 до 25 років не виявлено, і лише із збільшенням віку ми бачимо вибуховий характер зростання

ресурсу прийняття, загального показника екзистенційних ресурсів і ресурсу милосердя.

У цілому, у хлопців і дівчат (18-19 років), які не переживають психологічну кризу, достатньо виражений тільки ресурс свободи, показники решти екзистенційних ресурсів не виражені. Молоді респонденти (20-25 років) разом з ресурсом свободи, набувають ресурсу смислу і милосердя, у них збільшується і загальний показник екзистенційних ресурсів, проте ресурси прийняття і віри залишаються ще не розкритими. Дорослі респонденти (26-50 років) за сукупністю розкриття екзистенційних ресурсів досягають максимуму, в даному віковому періоді могутньо представлені провідні ресурси, при чому, вираженість ресурсів свободи і смислу залишаються такими самими.

Одержані результати переконливо доводять вікові закономірності в розвитку і актуалізації екзистенційних ресурсів, іншими словами, розвиток екзистенційних ресурсів особистості підпорядкований віковим законам. Підтвердження даним фактам ми знаходимо в роботах психологів [43; 48; 73; 75; 101].

Аналіз результатів розкриває критичну картину у віковій групі респондентів (18-19 років), котрі переживають кризу, за показниками ресурсів смислу, прийняття і загальному показнику екзистенційних ресурсів, значення яких розташовані нижче Р25 перцентилля. Одержані результати, указують на гостре переживання відсутності смислу, повного неприйняття дійсності і себе, невикористовування власних екзистенційних ресурсів. Ресурси свободи, милосердя і віри також знаходяться на низькому рівні (результати нижче Р50 перцентилля), що означає практичну відсутність екзистенційних опор, невіру в себе, в свої можливості і інших, озлобленість і відчай. Найбільш вираженим в даній віковій групі є ресурс віри. Даний результат дозволяє побачити істинну картину переживання психологічної кризи в юнацькому віці, його глибину і інтенсивність. Окрім цього, дозволяє виявити і те, що коли немає більш ніяких опор, інтуїтивно «кризисники» починають звертатися до наймогутнішого

ресурсу – ресурсу віри, здатному реконструювати теперішній час за допомогою яскравих уявлень про бажане майбутнє.

Характерною особливістю в прояві екзистенційних ресурсів в групі респондентів (20-25 років), які переживають кризу, стає те, що значення показників ресурсів смислу, милосердя, прийняття і загального показника екзистенційних ресурсів дещо збільшуються в порівнянні з попередньою групою, тобто спостерігається тенденція до зростання. Проте вони залишаються на достатньо низькому рівні, їх значення нижче P50 процентиля. У респондентів можна констатувати недостатню розвиненість особистих екзистенційних ресурсів для подолання кризи. В науковій літературі [44; 76; 85; 106] така ситуація розглядається як симптом, що приводить до девіантної, суїцидальної поведінки. Згідно світовій статистиці, існує віковий пік суїцидальної поведінки, і він припадає на молодий вік від 15 до 23 років [112]. Таким чином, представники даної і попередньої вікової групи потрапляють в групу ризику, так як у них недостатньо виражені екзистенційні ресурси для подолання кризи.

У віковій групі респондентів (26-50 років) ми спостерігаємо абсолютно іншу картину – могутнє збільшення значень ресурсів милосердя і віри, внаслідок чого їх показники перевищують значення P50 процентиля. Подолання кризи в цій віковій групі стає можливим за рахунок активізації власних екзистенційних ресурсів. Ресурс прийняття і загальний показник екзистенційних ресурсів досягають відмітки P50 процентиля, що указує на збереження достатньо адекватного і неспотвореного сприйняття реальності респондентами. В даному віці у особистостей відбувається конструктивний процес прийняття і переосмислення життя. У той же час в даній віковій групі на низькому рівні залишається показник ресурсу смислу, що свідчить про злам звичних смислових опор. Падіння значення показника ресурсу свободи нижче за відмітку P25 процентиля (результат нижче, ніж у перших двох вікових груп), указує на його вікову зумовленість.

Аналіз одержаних профілів балансу екзистенційних ресурсів в кожній віковій групі осіб, які переживають психологічну кризу, дозволив знайти статистично значущі відмінності між однойменними показниками екзистенційних ресурсів за t-критерієм Ст'юдента. У групі респондентів (18-19 років) і групі респондентів (20-25 років) знайдені статистичні відмінності на $p \leq 0,05$ рівні значущості тільки за одним показником ресурсу милосердя. Даний факт може свідчити про те, що до 25 років в самосвідомості особистості відбувається перехід від юнацького егоцентризму до підвищення емпатійності, чутливості до інших, що у свою чергу дає паростки до розвитку милосердя і щирості. У групі респондентів (20-25 років) і групі респондентів (26-50 років) знайдені статистичні відмінності на $p \leq 0,05$ рівні значущості за показниками милосердя, прийняття, віри і загальним показником екзистенційних ресурсів. Таким чином, ми спостерігаємо спонтанне і інтуїтивне знаходження своїх основних екзистенційних ресурсів в дорослому віці і активну на них опору.

У групі респондентів (26-50 років) і групі респондентів (18-19 років) знайдені статистичні відмінності на $p \leq 0,01$ рівні значущості ресурсів милосердя, прийняття, віри і загальному показнику. Дані відмінності, доводять корінні зміни в балансі екзистенційних ресурсів у респондентів, які переживають кризу в юнацькому і дорослому віці. Загальним для респондентів, що переживають кризу, всіх віків є низькі значення ресурсів свободи і смислу. Домінуючими є ресурси милосердя і віри.

У цілому, в юнацькій групі (18-19 років) у респондентів, які переживають кризу, ресурси смислу, прийняття і загального показника не виражені. Основними ресурсами, що дозволяють переживати кризу в цьому віковому періоді, постають віра, свобода і милосердя. Невисокі показники ресурсного балансу демонструють молоді люди (20-25 років) в кризі, у них трохи збільшуються показники смислу і прийняття, проте провідними ресурсами є милосердя і віра. І не дивлячись на те, що ресурс свободи в дорослій групі респондентів, які переживають кризу низький, в цьому віковому періоді

зростають ресурси милосердя і віри, значно збільшуються здатність до прийняття.

Для порівняльного аналізу проявів екзистенційних ресурсів у респондентів, які переживають і не переживають психологічну кризу, залежно від вікової групи побудовані профілі (рис. 3.4).

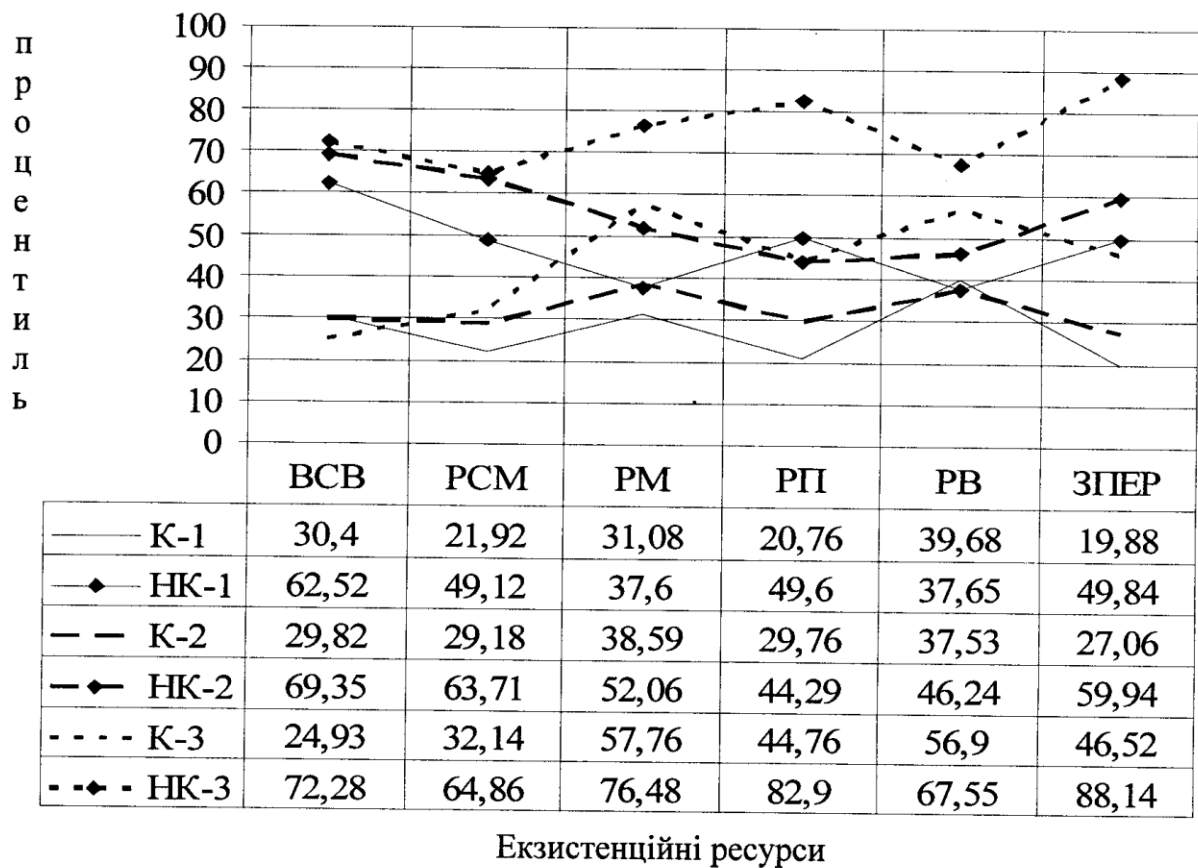


Рис. 3.4.

Профілі вираженості значень екзистенційних ресурсів у осіб, які переживають і не переживають психологічну кризу в різних вікових групах

Примітка: 1) К – група респондентів, які переживають психологічну кризу; НК – група респондентів, які не переживають психологічну кризу; 2) К-1, НК – вікова група (18-19 років); К-2, НК – вікова група (20-25 років); К-3, НК – вікова група (26-50 років)

Проведений аналіз дозволив встановити наступні закономірності. У міру дорослішання і дозрівання особи, баланс екзистенційних ресурсів збільшується. Даний факт можна пояснити тим, що екзистенціальні ресурси актуалізуються в кризі, а частота переживання кризи в юнацькому (18-19 років) і молодому (20-25 років) віці за нашими даними майже в три рази частіше, ніж в дорослому (26-50 років).

Встановлено, у молодих людей 18-20 років, які не переживають кризу, провідним ресурсом є свобода; у дорослих осіб 20-25 років – ресурс свободи і смислу, у 26-50-літніх – ресурс прийняття і милосердя.

Відтак переживання кризи сприяє дозріванню особистості, у т. ч. її духовному усвідомленню віри, милосердя, прийняття, свободи смислів в житті.

3.3. Соціально-психологічні характеристики особистості з різним рівнем переживання кризи і проявами екзистенційних ресурсів

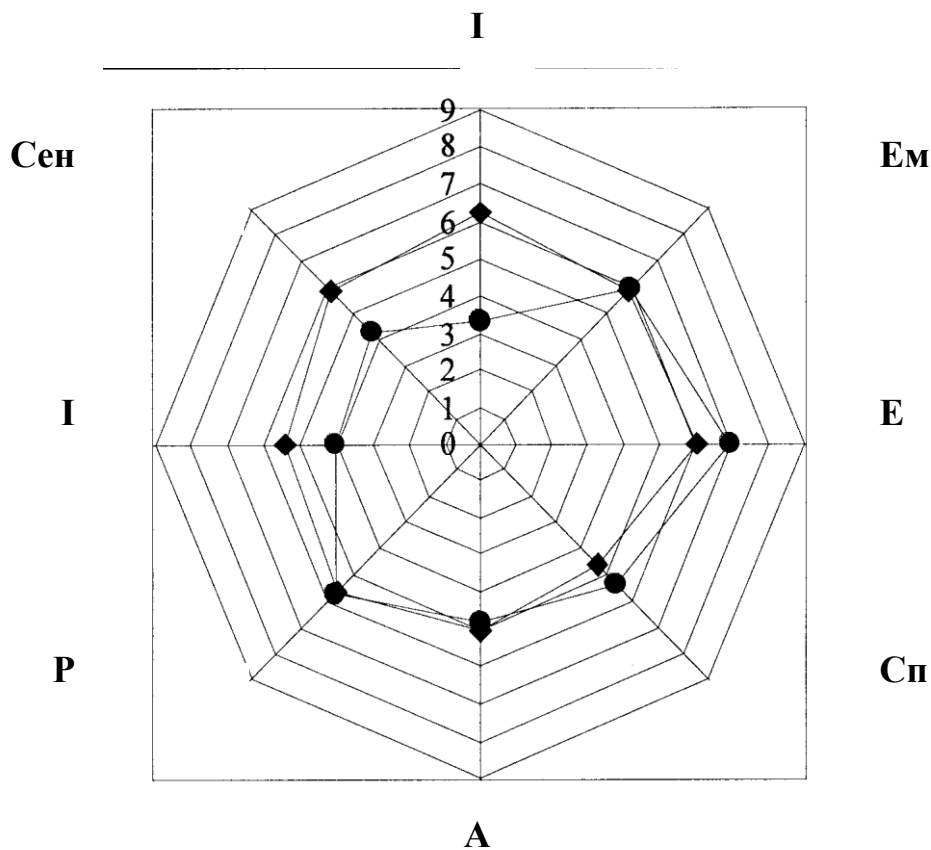
Для вивчення індивідуально-типологічних і індивідуально-психологічних закономірностей в прояві екзистенційних ресурсів у осіб, з різним рівнем переживання психологічної кризи був відібраний спеціальний комплекс методик.

Типологічні профілі респондентів двох досліджуваних груп з різною вираженістю екзистенційних ресурсів особистості представлені на **рис. 3.5**. Візуальний аналіз рисунка демонструє, що в типологічному профілі респондентів, котрі не переживають психологічну кризу і мають високі показники екзистенційних ресурсів ($K_{minEPmax}$), найбільш вираженою (провідною) тенденцією є екстраверсія (E) (6,9 бали). Вона має ряд таких характеристик – комунікативні властивості, когнітивний стиль, креативність, мотивацію, емоції, які зрештою визначають індивідуальний стиль особистості.

Звернемо увагу на те, що висока екстраверсія (E), як акцентуйована властивість особистості в рівноважному стані (відсутність ознак кризи),

розкривається в зверненні до світу реально існуючих об'єктів і цінностей, відвертістю, прагненням до розширення кола контактів, товарищкістю. В той же час вона врівноважується помірною інтроверсією (І) (4 бали), що додає адекватний баланс, який свідчить про багату інтрапсихічну активність, котра виявляється як висока рефлексія (чутливість до зовнішніх дій). Вираженими проміжними тенденціями для даної групи респондентів виступають дві полярні антитенденції – емотивність (Ем) (5,9 балів) і ригідність (Р) (5,7 балів).

Загальновідомо, що емотивність характеризується підвищеною лабільністю нервових процесів, чутливістю, емоційною залученістю і реактивністю, чуйністю, глибокими реакціями в сфері тонких емоцій, а ригідність – інертністю, непорушністю настановлень, суб'єктивізмом, підвищеним прагненням до обстоювання своїх поглядів і принципів, критичністю відносно інших думок.



	Е	Сп	А	Р	І	Сен	Т	Ем
← Kmax-EPmin	6	4,6	5	5,6	5,4	5,8	6,2	5,8
← Kmin-EPmax	6,9	5,3	4,8	5,7	4	4,2	3,3	5,9

Рис. 3.5.

Типологічні профілі респондентів двох груп з різною вираженістю екзистенційних ресурсів

Примітка: Е – екстраверсія, Сп – спонтанність, А – агресивність, Р – ригідність, І – інтроверсія, Сен – сензитивність, Т – тривожність, Ем – емотивність.

У нашому випадку протиставляються один одному такі типологічні властивості як ригідність і емотивність. Це формує два полярні типи, що є змішаними варіантами щодо відношення до суто гіпертимного і суто гіпотимного типів.

Ще однією достатньо вираженою властивістю в типологічному профілі респондентів групи (KminEPmax) є спонтанність (Спон) (5,3 бали), яка виявляється у високій пошуковій активності, напористості і сильному Я, поєднує екстравертованість і агресивність, формує «сильний» (гіпертимний) лідерський тип поведінки. Проте в профілі спонтанність (Спон) урівноважена помірно вираженою сензитивністю (Сен) (4,2 бали), що виявляється в підвищеній чутливості до подій і ступеня вираженості інтеріоризованого соціального контролю. Особливістю даного профілю є низький показник тривожності (Тр) (3,3 бали). Чим ближче особистість до урівноваженої норми, тим помірніша ця властивість, яка відіграє в даному випадку роль регулятора нормального балансу між людиною і оточенням. При цьому тривожність урівноважена помірно вираженою агресивністю (Агр), що відображає протилежний полюс емоційного патерну, що виявляється характеристиками сильного Я.

Таким чином, виконаний аналіз дозволяє висновувати, що респонденти даної групи володіють комплексом типологічних властивостей, який формує «сильний» гіпертимний тип особистості. Вона соціально активна, послідовно здійснює власні цілі і смисли, приймає відповідальність за своє життя, є автором самої себе, адекватна, психологічно і соматично здорова, емоційно пов'язана з іншими людьми.

Типологічний профіль респондентів, які переживають психологічну кризу і показників екзистенційних ресурсів (KmaxEPmin), що мають низькі значення, демонструє вираженість (більше 5 балів) провідних тенденцій у всіх полярних

парах (окрім спонтанності (Сп)), що є свідченням значної емоційної напруженості і ознакою наявності внутрішнього конфлікту, а також підтвердженням внутрішньої дисгармонії і дезінтеграції особистості, яка переживає психологічну кризу. Тут підвищені показники ортогональних (полярних) типологічних властивостей, конфліктна різновекторність тенденцій створює підґрунтя для переходу соціально-психологічних проблем в соматичні розлади і виступає психосоматичною перед диспозицією [122].

У аналізованому типологічному профілі найбільш вираженою (провідною) тенденцією є тривожність (Т) (6,2 бали), екстраверсія (Е) (6 балів), емотивність (Е) (5,8 балів) і сенситивність (Сен) (5,8).

Високі бали за даними шкалами указують на переважання рис, які пригальмовуються. Таку особу можна охарактеризувати, як невпевнену в собі, боязливу, недовірливу, пасивну, схильну до самозвинувачення, надмірно чутливу, емоційно і мотиваційно нестійку, підвищено лабільну. Все це є підґрунтям для формування невротичних реакцій (з порушенням сну, зниженим настроєм, надмірною тривожністю, страхами і недовірливістю). В той же час ознаки гомономного (стенічного) типу реагування (ригідність, спонтанність, агресивність, екстравертованість) указують на егоцентричність проявів, суб'єктивізм, схильність до оборонно-наступальних реакцій. Посилення вираженості таких тенденцій, як сенситивність, тривожність та інтроверсія під впливом критичних, кризових обставин в рамках індивідуального діапазону мінливості стає благодатним підґрунтям для спонтанного тяжіння до духовного розвитку. Зростання тенденцій, відповідних гіпотимному типу особистості посилюють афіліативну потребу, яка виявляється в здатності до співпереживання, схильності до самоаналізу, в той же час достатньо виражені антитенденції, характерні для гіпертимних особистостей свідчать про фіксацію на егоїстичних рисах [див. 122].

Така внутрішня суперечність між протилежними патернами духовним і егоїстичним, гранично розкриває картину типологічного профілю групи

досліджуваних респондентів, дає уявлення про динаміку протікання кризи і її можливий результат.

У своїй роботі Л.Н. Собчик говорить про «вторинну духовність», коли в періоди страждання, розчарувань і відходу в себе може виникати тяга до духовного збагачення, часто неусвідомлена, як якась душевна трансформація, внаслідок чого відбувається посилення контролю над егоїстичними устремліннями і більш виражена зверненість до свого внутрішнього Я. Зростає гуманістична спрямованість інтересів, уміння співпереживати і співчувати, підвищена сприйнятливість до естетики і все інше, що говорить про посилення гіпотимних (у тому числі альтруїстських) тенденцій і згладжування гіпертимних (у тому числі егоїстичних) рис. Розкриття духовної сфери сприяє конструктивному переживанню кризи і виходу з неї більш стійкою до подальших неминучих життєвих потрясінь [122].

Таким чином, криза – це шанс, коли закономірно відбувається посилення гіпотимних рис, які приводять до неусвідомленої тяги до духовного і можливості особистісної трансформації. Чи скористається людина цим шансом, чи піде її подальший розвиток у бік зростання духовних якостей автономності, терпимості, автентичності, відповідальності, уважності, чуйності, або продовжить боронити вузькоегоїстичні потреби і задовольняти їх досяжними засобами, залежить від багатьох чинників, наприклад, інтелектуального рівня розвитку, соціального оточення.

Розрахунок t-критерія Ст'юдента між однойменними показниками типологічних профілів респондентів двох досліджуваних груп дозволив виявити статистично значущі відмінності, що встановлені на $p \leq 0,01$ рівні значущості між показниками тривожності (Т), на $p \leq 0,05$ рівні значущості між інтроверсією (І) і сенситивністю (Сен).

У цілому можна висновувати, що респонденти, які не переживають психологічну кризу з високими значеннями екзистенційних ресурсів володіють комплексом типологічних властивостей, що формують «сильний» гіпертимний тип особистості. Респонденти, які переживають психологічну кризу з низькими

значеннями екзистенційних ресурсів володіють комплексом типологічних властивостей, що формують «слабкий» гіпотимний тип особистості. Можна висновувати, що респонденти, які не переживають психологічну кризу з високими значеннями екзистенційних ресурсів, володіють високим рівнем самоствавлення. Всі структурні елементи тут збалансовані. Респонденти, які переживають психологічну кризу з низькими значеннями екзистенційних ресурсів, володіють помірним рівнем самоствавлення, тобто в межах норми. Постійність (норму) структурних елементів тут підтримують психологічні захисні механізми особистості.

Результати в потребі самоактуалізації особистості у двох досліджуваних групах представлені у вигляді діаграми на **рис. 3.6**. Візуальний аналіз діаграми і t-критерій Ст'юдента дозволив виявити наступні закономірності.

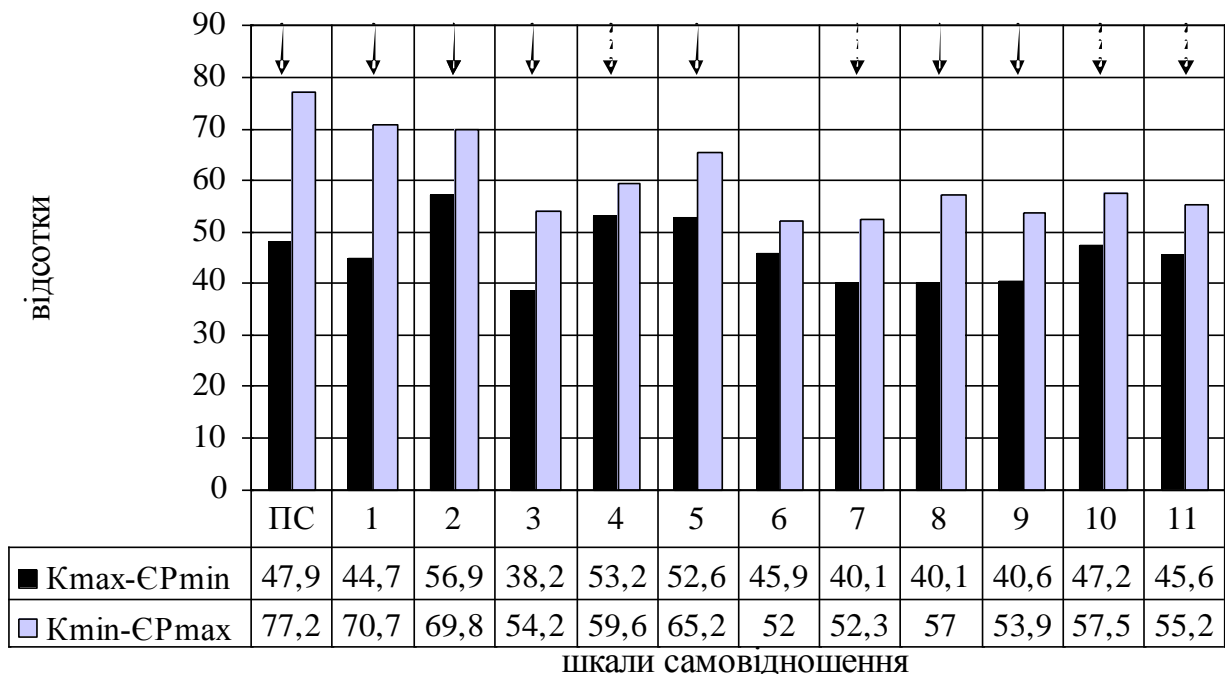


Рис. 3.6.

Діаграма вираженості потреби в самоактуалізації

Примітка: ПС – загальний показник самоактуалізації; 1 – орієнтація в часі; 2 – цінності; 3 – погляд на природу людини; 4 – потреба в пізнанні; 5 – креативність (прагнення до творчості); 6 – автономність; 7 – спонтанність; 8 – саморозуміння; 9 – аутосимпатія; 10 – контактність; 11 – гнучкість в спілкуванні.

Виявлені статистичні відмінності на $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$ рівні значущості практично за всіма однойменними шкалами самоактуалізації в аналізованих групах ($K_{\max}EP_{\min}$ і $K_{\min}EP_{\max}$). На $p \leq 0,01$ рівні значущості в шкалах: загальний показник самоактуалізації (ПС), орієнтація в часі (С1), цінності (С2), погляд на природу людини (С3), креативність (прагнення до творчості) (С5), саморозуміння (С8), аутосимпатія (С9); на $p \leq 0,05$ рівні в шкалах: потреба в пізнанні (С4); спонтанність (С7); контактність (С10); гнучкість в спілкуванні (С11).

З діаграми видно, що всі шкали потреби в самоактуалізації у респондентів, які не переживають психологічну кризу з високими значеннями екзистенційних ресурсів, знаходяться вище середньої лінії ряду. Загальний показник і дві базові шкали самоактуалізації мають високі значення: ПС (77,2 відсотки), орієнтація в часі (С1) (70,7 відсотки), цінності (С2) (69,8 відсотки). Окрім представлених шкал, високі значення знайшла шкала креативність або прагнення до творчості (С5) (65,2 відсотки). У групі респондентів, які переживають психологічну кризу з низькими значеннями екзистенційних ресурсів трохи вище за середню лінію ряду одержали такі шкали: цінності (С2) (56,9 відсотки), потреба в пізнанні (С4) (53,2 відсотки) і креативність (прагнення до творчості) (С5) (52,6 відсотки), значення решти 9 шкал не досягли середньої лінії ряду.

Одержані результати дають підставу говорити про наступне. З одного боку, потреба в самоактуалізації створює передумови для формування і використання екзистенційних ресурсів. Успішна, психологічно стабільна особистість прагне до задоволення своїх духовних потреб. З другого – реалізацію даних потреб забезпечують відповідні ресурси.

Дослідження ціннісних орієнтацій (термінальних цінностей) проводилося у тих самих групах респондентів. Результати значущості і доступності цінностей представлені в **таблиці 3.2.**

Аналіз результатів, поданих в таблиці дозволив визначити найбільш значущі цінності для респондентів в групі Kmin-EPmax. Так, ціннісне ядро в даній групі респондентів складають три домінуючі цінності: 100% респондентів вибрали щасливе сімейне життя (Ц11), 88% респондентів – любов (духовна і фізична близькість з улюбленою людиною) (Ц5) і 82% респондентів вибрали здоров'я (фізичне і психічне) (Ц2). Ієрархія ціннісних пріоритетів в групі Kmax-EPmin дещо відрізняється, її складають одна домінуюча цінність – щасливе сімейне життя (Ц11), яке обирають 91% респондентів і три менш виражені: для 64% респондентів такою цінністю виступає здоров'я (фізичне і психічне) (Ц2), для 61% – любов (духовна і фізична близькість з улюбленою людиною) (Ц5) і, що показово – 55% респондентів, тобто більше половини вибирають як цінність матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (Ц6).

Таблиця 3.2.

Результати значущості і доступності цінностей респондентів в групах,
що вивчаються

Жит- тєві сфери	Kmax-EPmin (к-ть осіб в %)		Kmin-EPmax (к-ть осіб в %)		Жит- тєві сфери	Kmax-EPmin (к-ть осіб в %)		Kmin-EPmax (к-ть осіб в %)	
	Значущість					Доступність			
	Висо- ка	Низька	Висо- ка	Низька		Висо- ка	Низька	Висо- ка	Низька
Ц1	3	64	12	65	Д1	39	27	24	47
Ц2	64	9	82	12	Д2	30	42	35	47
Ц3	6	58	6	41	Д3	24	36	35	24
Ц4	6	79	6	71	Д4	33	46	18	68
Ц5	61	12	88	6	Д5	46	36	53	24
Ц6	55	15	24	71	Д6	30	52	35	53
Ц7	39	27	47	18	Д7	37	49	35	53
Ц8	36	33	29	47	Д8	49	24	41	35
Ц9	12	55	24	35	Д9	42	27	41	18
Ц10	24	42	41	35	Д10	39	39	41	36
Ц11	91	6	100	-	Д11	49	39	65	24
Ц12	18	67	18	47	Д12	33	46	35	41

У групі респондентів «некризисників» серед життєвих сфер, суб'єктивно сприймаючих як незначущі – 71% вибрали матеріально-забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (Ц6), 65% – активне, діяльне життя (Ц1).

Для групи респондентів «кризисників» коло незначущих цінностей набагато ширше. До них відносяться: краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві) (Ц4) – так вважають 79% респондентів; творчість (Ц12) неактуальна для 67% респондентів; активне, діяльне життя (Ц1) не є цінністю для 64% респондентів; цікава робота (Ц3) для 58%; і пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток) (Ц9) для 55% респондентів.

Для групи респондентів «кризисників» не виявлено жодної життєвої сфери, яку б вони вважали для себе високо доступною; для «некризисників» абсолютно недоступною сферою є матеріально-забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (Д6), так вважають 52%. На відміну від них, біля 65% респондентів «некризисників» як високодоступна сфера виступає щасливе сімейне життя (Д11) і для 53% – сфера любові (духовна і фізична близькість з улюбленою людиною) (Д5). Як низько доступна – сфера краси природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві) (Д4), так вважають 68% опитаних. Для 53% респондентів «некризисників» низько доступними є матеріально-забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) (Д6) і для 53% – наявність хороших і вірних друзів (Д7).

Детальний аналіз таблиці дозволив виявити і порівняти кількість респондентів, які переживають внутрішній конфлікт і внутрішній вакуум у досліджуваних групах, стосовно життєвих сфер, ранжирувати їх за кількістю випадків (див. табл. 3.3 і 3.4).

У групі респондентів Kmax-EPmin виявлена максимальна кількість осіб, з внутрішнім конфліктом за наступними життєвими сферами (ранжирування за кількістю випадків):

– перше місце посіли респонденти, які переживають внутрішній конфлікт між цінністю і недоступністю здоров'я (Ц2 – Д2) – 46% і цінністю і недоступністю щасливого сімейного життя (Ц11 – Д11) – 46%, тобто як ми бачимо, майже для половини «кризисників» проблемними сферами є здоров'я і щасливе сімейне життя, і неможливість її повноцінної реалізації;

– на другому – респонденти, які переживають внутрішній конфлікт між цінністю і недоступністю матеріально-забезпеченого життя (відсутність матеріальних утруднень) (Ц6 – Д6) – 33%, тобто для третини «кризисників» актуальні переживання з приводу неможливості забезпечення матеріально високого рівня життя;

Таблиця 3.3.

Результати ранжування внутрішніх конфліктів респондентів

Ранг	Внутрішній конфлікт			
	Kmax-EPmin		Kmin-EPmax	
	Життєві сфери	К-ть осіб, в %	Життєві сфери	К-ть осіб, в %
1	Здоров'я	46	Здоров'я	41
2	Щасливе сімейне життя	46	Любов	35
3	Матеріально-забезпечене життя	33	Щасливе сімейне життя	24
4	Любов	30		

Таблиця 3.4.

Результати ранжування внутрішнього вакууму респондентів

Ранг	Внутрішній вакуум			
	Kmax-EPmin		Kmin-EPmax	
	Життєві сфери	К-ть осіб, в %	Життєві сфери	К-ть осіб, в %
1	Краса природи і мистецтва	36	Активне, діяльне життя	24
2	Активне, діяльне життя	30	Матеріально-забезпечене життя	24
3	Пізнання	24	Творчість	24

4	Цікава робота	21		
---	---------------	----	--	--

– на третьому – респонденти, котрі переживають внутрішній конфлікт між цінністю і недосяжністю любові (духовної і фізичної близькості з улюбленою людиною) (Ц5 – Д5) – 30%, майже третину «кризисників» страждають з приводу недоступності реалізації потреби в любові.

Одержані результати дозволили знайти ціннісні пріоритети даної групи осіб, локалізацію і вираженість в мотиваційній сфері внутрішніх конфліктів, які проявились у високому значущості здоров'я (46%), щасливого сімейного життя (46%), матеріально забезпеченого життя (33%), любові (30%) і неможливості в суб'єктивному розумінні їх досягнення.

Найбільша кількість респондентів в цій групі переживають внутрішній вакуум в наступних життєвих сферах: краса природи і мистецтва (Ц4 – Д4) – 36%; активне, діяльне життя (Ц1 – Д1) – 30%; пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток) (Ц9 – Д9) – 24%, цікава робота (Ц3 – Д3) – 21%, це означає, що такі високо доступні життєві сфери, як переживання прекрасного в природі і мистецтві, активне, діяльне життя і пізнання є не актуальними і незатребуваними.

У іншій групі Kmin-EPmax, тобто не переживаючих психологічну кризу, найбільша кількість респондентів, переживають внутрішній конфлікт в таких життєвих сферах:

- на першому місці – респонденти, які переживають внутрішній конфлікт між цінністю і недоступністю здоров'я (Ц2 – Д2) – 41%, тобто для даної кількості респондентів значущість здоров'я є домінуючою і основними є переживання і труднощі в цій сфері;

- на другому – респонденти, які переживають внутрішній конфлікт між цінністю і недоступністю любові (духовна і фізична близькість з улюбленою людиною) (Ц5 – Д5) – 35%, тобто більше третини респондентів глибоко переживають труднощі в досягненні любові;

- на третьому – респонденти, які переживають внутрішній конфлікт між цінністю і недоступністю щасливого сімейного життя (Ц11 – Д11) – 24%, тобто менше четверті респондентів страждають у зв'язку з проблемами в сімейному житті.

Переживання внутрішнього вакууму в таких життєвих сферах як активне, діяльне життя (Ц1 – Д1), матеріально-забезпечене життя (Ц6 – Д6), творчість (Ц12 – Д12) випробовують майже до четверті респондентів (24%), що не переживають психологічну кризу з високим балансом екзистенційних ресурсів (Kmin-EPmax).

Подальший аналіз дозволив встановити, що в такій життєвій сфері, як «активне, діяльне життя» (Ц1 – Д1) в досліджуваних групах не виявлено респондентів, що переживають внутрішній конфлікт, але респондентів, що переживають внутрішній вакуум дещо вищий в групі Kmax-EPmin, ніж в групі Kmin-EPmax (30% і 24% відповідно), що указує на тенденцію зниження актуальності активного, діяльного життя в кризовий період і концентрацію уваги на внутрішніх переживаннях.

XXXXX Крім того, розкриття екзистенційних ресурсів особистості дозволяє набути внутрішню позицію і ідентичність, відновити психологічну стійкість, втрачену в кризі і прийняти «нові точки відліку» подальшого життя.

Отже, проведений кореляційний аналіз виявив неоднозначні зв'язки між показниками екзистенційних ресурсів особистості, психологічної кризи і індивідуально-типологічних і індивідуально-психологічних характеристик особи. Даний факт говорить про те, що явища (екзистенціальні ресурси особистості і психологічна криза) пов'язані між собою, але негативні знаки одержаних зв'язків указують на зворотну їх залежність. Психологічно це можна пояснити тим, що переживання кризи вимагає від особистості психологічних витрат, в нашому випадку, витрат екзистенційних ресурсів. При наростанні гостроти кризових переживань, ресурси виснажуються («відходять») і, навпаки, при наростанні екзистенційних ресурсів особистості, кризові переживання нівелюються.

Виявлені неоднозначні, як позитивні, так і негативні зв'язки на ($p \leq 0,01$) і ($p \leq 0,05$) рівні значущості між показниками екзистенційних ресурсів особистості і провідних тенденцій (базисних індивідуально-типологічних властивостей), дають змогу стверджувати про складність і неоднозначність досліджуваних явищ. Зокрема, прояви екзистенційних ресурсів як індивідуально-психологічних утворень залежать від індивідуально-особистісної тенденції, як стійкої характеристики, зокрема: екстраверсії (висока соціальна активність), емотивності (емоційність), сенситивності (чутливість) і жорстко контрольованої агресивності.

Між показниками екзистенційних ресурсів особистості і потреби в самоактуалізації за більшістю показників виявлені позитивні зв'язки на ($p \leq 0,01$) і ($p \leq 0,05$) рівні значущості, окрім ресурсу милосердя. Ресурс милосердя є єдиним показником зі всієї сукупності екзистенційних ресурсів, який знаходить одночасно як позитивні зв'язки на рівні значущості з шкалою погляд на природу людини і ($p \leq 0,05$) з шкалою цінності, так і негативні зв'язки на рівні значущості зі шкалою автономність і ($p \leq 0,05$) зі шкалою аутосимпатія. Виявлені статистичні закономірності між шкалами потреби в самоактуалізації і екзистенційними ресурсами особистості указують на яскраво виражений аксіологічний аспект цих явищ.

Одержані виключно позитивні кореляційні зв'язки на ($p \leq 0,01$) і ($p \leq 0,05$) рівні значущості між всіма показниками екзистенційних ресурсів і самовідношенням указує на пряму лінійну залежність даних явищ. З накопиченням екзистенційних ресурсів росте позитивне самовідношення, і навпаки, із зростанням позитивного самовідношення в результаті внутрішньої роботи, що розширює самосвідомість, відбувається зростання екзистенційних ресурсів особистості.

Між показниками екзистенційних ресурсів особи і спектром ціннісних орієнтацій виявлені неоднозначні зв'язки на ($p \leq 0,01$) і ($p \leq 0,05$) рівні значущості, що також свідчить про складність і багатогранність явищ, що

вивчаються. Так, найбільша кількість зв'язків знайдена між термінальними цінностями і показником «ресурс прийняття». Виявлені виключно негативні зв'язки на рівні значущості між всіма показниками екзистенційних ресурсів і цінністю «матеріально-забезпечене життя», окрім ресурсу свободи, що свідчить про нематеріальну природу екзистенційних феноменів, які розкривають нові горизонти особистості в пошуку земного щастя, стійкості при зустрічі з труднощами, можливості досягти бажане майбутнє.

Для вивчення ієрархічної структури взаємозв'язків екзистенційних ресурсів і спектру індивідуально-типологічних і індивідуально-психологічних характеристик особистості використаний кластерний аналіз. Застосований агломеративний метод дозволив об'єднати в групи показники (ознаки) за їх «схожістю». Побудовані моделі ієрархічних структур (на всій вибірці, на вибірці респондентів, які переживають психологічну кризу і на вибірці респондентів, які не переживають її). Одержані емпіричні моделі демонструють структурну організацію і закономірності в утворенні зв'язків між екзистенційними ресурсами та індивідуально-типологічними, індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Кожний виявлений кластер відображає інтеграційні відносини між всією сукупністю показників.

Одержана емпірична модель ієрархічної структури взаємозв'язку екзистенційних ресурсів з характеристиками особистості наочно демонструє, що кожний екзистенціальний ресурс закономірно інтегрується з певними характеристиками особистості. Даний факт указує на те, що за своєю природою екзистенціальні ресурси є інтеграційними психологічними утвореннями. Емпіричні моделі двох груп респондентів мають відмінності в ієрархічних структурах взаємозв'язків екзистенційних ресурсів з певними характеристиками особистості. Модель респондентів «некризисників» відрізняється від моделі «кризисників» простою ієрархічною структурою взаємозв'язків явищ і тісністю (близькістю дистанцій) даних зв'язків. Скорочення кількості кластерів і збільшення показників, що входять в ту або іншу освіту (кластер), свідчать про глибоку інтеграцію конкретного

екзистенціального ресурсу в структурі особистості «некризисника» і її значному ресурсному потенціалі. Саме виявлена комбінація ресурсів і властивостей забезпечує їй психологічне благополуччя і внутрішню цілісність.

Знайдені факти і аналіз літератури дають можливість розглядати екзистенціальні ресурси особистості як інтеграційні індивідуально-психологічні утворення, що розкриваються в суб'єктивній позиції щодо екзистенційних даностей (свободи, смислу, милосердю, прийняттю, віри). Структура виявлених взаємозв'язків екзистенційних ресурсів із характеристиками досліджуваної особистості зумовлює особливий, духовний тип відносин людини зі світом, іншими, самою собою і стає фундаментом її світогляду, світовідчуття, світобачення.

Для вивчення індивідуально-психологічних закономірностей в прояві екзистенційних ресурсів особистості, виділені дві групи респондентів «кризисників» і «некризисників». Встановлено, що в першій групі у половини респондентів (50,56%) екзистенціальні ресурси знаходяться на мінімальному рівні і лише у 11,23% респондентів на максимальному. У групі «некризисників» у більше половини респондентів (51,13%) екзистенціальні ресурси розкриті й максимально використовується, а у 11,36% респондентів даної групи вони не розкриті, і мінімально виражені.

Диференціальний аналіз дозволив виявити чотири групи респондентів з різними проявами екзистенційних ресурсів. Першій групі властивий максимальний рівень переживання кризи і мінімальний баланс екзистенційних ресурсів, другій – максимальний рівень переживання кризи і максимальний баланс екзистенційних ресурсів, третій – мінімальний рівень переживання кризи і максимальний баланс екзистенційних ресурсів і четвертій – мінімальний рівень переживання кризи і мінімальний баланс екзистенційних ресурсів. Також виявлені істотні вікові закономірності в прояві екзистенційних ресурсів у двох груп респондентів. Результати дослідження показали, що вік дійсно є критерієм наявності, актуалізації і «консервації», специфічної для конкретного вікового періоду екзистенційних ресурсів особистості.

3.4. Практичні рекомендації стосовно розкриття і накопичення екзистенційних ресурсів особистості

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що баланс екзистенційних ресурсів у осіб, які переживають психологічну кризу, істотно понижений, а певні ресурси знаходяться на недостатньому, або мінімальному рівні. Дана інформація є тривожним сигналом для фахівців сфери надання соціальних послуг. Все це є приводом для проведення кризової інтервенції з метою відновлення виснажених екзистенційних ресурсів, а також для того, щоб підштовхнути особу на усвідомлення необхідності у використанні даних ресурсів для подолання кризи.

У консультативній практиці для реалізації цієї мети використовуються метод бесіди, сократівський метод, вправи (психотехніки), спрямовані на розширення знань про феномен ресурсу (свободи, смислу, милосердя, прийняття, віри).

У процесі взаємодії консультанта з особою, яка переживає психологічну кризу, ці положення виникають або у формі пікового усвідомлення самого клієнта, або підносяться у вигляді знання, внаслідок чого формуються психічні утворення (плотські образи, думки) світоглядного рівня, які надалі стають відправною точкою психологічної активності людини, основою його екзистенціальної позиції.

Так, для розкриття «ресурсу свободи» консультаційна робота із особою, що переживає психологічну кризу, ведеться у наступних проблемних вузлах:

- 1) усвідомлення своєї свободи, як невід'ємної людської характеристики, локалізованої на духовному началі;
- 2) усвідомлення зовнішніх обмежень і ухвалення внутрішньої позиції щодо неминучості (даностей існування);

3) усвідомлення внутрішніх обмежень своєї активності і ухвалення внутрішньої позиції;

4) усвідомлення себе автором свого життя і ухвалення відповідальності за свої життєві вибори;

5) вибір совісті як орієнтира свого життя;

6) усвідомлення своїх нереалізованих потенцій, цілей і бажань, самовизначення;

7) відновлення здатності до зміни і прийняття своєї тривоги;

8) розуміння ціннісно-сислової основи свободи – «свободи для»;

9) знаходження своєї ідентичності і визнання права бути собою;

10) розширення саморозуміння і самосвідомості;

11) визначення своїх можливостей і інструментальних ресурсів свободи (зовнішніх і внутрішніх);

12) розуміння власного рівня саморегуляції («тому, що: «хочу», «він перший почав», «завжди так роблю», «всі так роблять», «мені це важливо», «чом би і ні», «на тому стою і не можу інакше»);

13) осмислення аспектів негативної свободи («свобода від», свавілля, всездозволеність, бунт, потурання і ін.).

Розкриття ресурсу свободи стає для особистості конституюючим її екзистенцію і все подальше життя. У процесі рефлексії, розутотожнення, спокійного і зваженого погляду із сторони на існуюче становище, до особистості, яка переживає психологічну кризу, повертається здібність до саморегуляції, відчуття контролю над своїми емоціями, думками і поведінкою, відчуття внутрішньої свободи і майбутнього вибору – прийняти позицію жертви або активного творця свого життєвого шляху.

Для розкриття «ресурсу смислу», консультаційна робота з особою, яка переживає психологічну кризу, ведеться в наступних ключових вузлах:

1) знайти те, ради чого варто жити;

2) відмова від безплідних пошуків абсолютів, «великого задуму всесвіту», як зовнішніх орієнтирів і виявлення своїх власних цінностей, власної позиції, власного внутрішнього стрижня;

3) повернутися від абстракції до конкретності, до «ситуативних» мікросмислів;

4) усвідомлення того, що смисли і цінності не можуть бути створені (придумані), на них не можна вказати, вони повинні бути пережиті, тільки в цьому випадку відбувається власне збагнення, осяяння, розуміння;

5) виробити у себе навички рефлексії, осмислення того, що відбувається, уміння виділяти найцінніше і важливе в конкретній ситуації, переживати радість, яку це осмислення дає;

6) розуміння того, що смисли це завжди вимога моменту, моя відповідь на питання життя: «Хто ти, що ти тут робиш і ради чого?», а не навпаки;

7) розуміння того, що відчуття безглуздя і нудьги викликаються тим, що не визначена власна потреба, внаслідок чого відбуваються спроби «убити» час, тобто скоротити життя;

8) усвідомлення свого життя, як потоку часу, заповнення та ефективність якого залежить від самої людини;

9) уміння наповнювати життя важливими речами (духовно дорогими, цінними, тими, що приносять задоволення);

10) визначення свого “земного значення” (своїх глибинних потреб і цілей, оцінка своєї здатності їх боронити і реалізовувати);

11) відновлення особистих меж і орієнтирів (хто я, визначення свого місця в житті, напрям свого руху, цілей, задач, функцій, ціннісної ієрархії);

12) віднайдення свого смислу в творчості і творенні, в любові і відносинах, в ухваленні позиції людської гідності, що надихає інших;

13) розуміння того, що смисл є завжди; він має бути віднайдений; не буває наперед заданого смислу життя; його не можна встановити однозначно і назавжди; і він не може бути втрачений;

14) усвідомлення своїм головним життєвим завданням – знайти і розкрити себе (стати тим, чим є потенційно, стати собою);

15) розуміння того, що залучена в глибоке переживання і здійснення своїх цінностей людина створює смисл;

16) розуміння того, що пошук і знаходження смислу відбувається в духовному вимірі, що надбудовується над біологічним і психологічним;

17) вибір совісті як критерію, що спрямовує процес пошуку смислу (совість є органом смислу).

Спостереження за респондентами із гострими переживаннями кризи показало, що у процесі переживання відбувається внутрішня відновна робота з перегляду і перетворення власної особистості, своїх життєвих цілей, смислів, стратегій, цінностей, зі встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям. Розкриття ресурсу смислу приводить до розуміння своїх смислових горизонтів, набуттю навички визначати значуще, цінне, здатне наповнювати життя, надихати, служити орієнтиром, а також до вибору осмисленого життя, яке керується переважно цілями, встановленими самою людиною, що в результаті дозволяє зреалізувати свою людську сутність.

Для розкриття «ресурсу милосердя» консультативна робота з особами, яка переживає психологічну кризу, велася в наступних ключових вузлах:

1) рефлексія бажаного ставлення до себе (як хотів би, щоб відносилися до мене);

2) рефлексія власного способу відношення (чи використовую ті ж принципи);

3) рефлексія свого уміння бути чуйним і уважним, щиро співчувати, надавати підтримку, а також щиро співрадіти;

4) щире і великодушне прощення всіх образ;

5) щире розкаяння в нанесених образах;

6) відновлення любові в своєму серці до світу, інших до себе;

7) розуміння суті любові;

8) навчитися дарувати;

- 9) навчитися приймати з радістю і подякою;
- 10) навчитися просити допомогу і підтримку у разі потреби;
- 11) навчитися справам милосердя, які наповнюють життя смислом і радістю, дають прилив внутрішньої сили і відволікають від занурення у власні нещастя;
- 12) вибір милосердного ставлення як шляху отримання душевного здоров'я і духовного вдосконалення.

Для розкриття «ресурсу прийняття» консультативна робота велася в наступних ключових вузлах:

- 1) прийняти себе – дозволити собі бути таким, як є, побачити себе теперішнього часу, без ілюзій і брехні;
- 2) рефлексія того, що не приймаєш в собі;
- 3) прийняти інших – дозволити бути такими, які є, визнати їх унікальність, не намагатися змінити або переробити, не засуджувати або відкидати за недоліки;
- 4) рефлексія того, що не приймаєш в інших;
- 5) прийняти реальність – дозволити їй бути такою, як є, визнати без умов, почати витягувати уроки – чому учить ця реальність;
- 6) рефлексія того, що не приймаєш в навколишній дійсності;
- 7) рефлексія того, що заважає прийняттю (страхи, заборони, засудження, «гординя», небажання що-небудь міняти і ін.);
- 8) ухвалення минулого і його інтеграція;
- 9) ухвалення теперішнього часу, реалістичний погляд і мужнє упокорення перед тим, що не в силах змінити;
- 10) ухвалення майбутнього, як настановлення відвертості повноті буття;
- 11) щире і великодушне прощення всіх образ (покаяння – акт, який дозволяє змінити своє відношення з неприйняття на прийняття);
- 12) прийняття проблем як джерела особового зростання і розвитку (прийняття є контакт з реальністю, а значить, і можливість усвідомленої зміни, неприйняття є уникнення і втрата контакту з реальністю);

13) безумовне прийняття є вища форма християнської любові до всього живого;

14) навчитися приймати непередбачуваність, невизначеність і багатогранність реальності, довіряти собі.

Для розкриття «ресурсу віри» консультаційна робота велася в наступних ключових вузлах:

- 1) рефлексія власних цінностей і їх ієрархія;
- 2) осмислення того, в що віриш (що є твоя віра); визначення того, що є «святим» в життя, свій «духовний ідеал»;
- 3) рефлексія самовідношення на континуумі «віра-невіра (віра в себе) » і формування віри в себе;
- 4) рефлексія свого відношення до інших на континуумі «віра-невіра (віра в людей) » і формування довір'я до інших і світу;
- 5) рефлексія свого відношення до Вищого начала на континуумі «віра-невіра (віра в Бога)» і встановлення або зміцнення довірливого спілкування з Богом;
- 6) робота з відчаєм, страхом, відчуженістю, яке дає безвір'я і створення образу віри, що наповнює життя смыслом, вітальністю, любов'ю;
- 7) ухвалення твердої оптимістичної позиції відносно подій життя, віри в потенційну досяжність власних задумів;
- 8) створення образів майбутнього, їх ухвалення як реально існуючих і на цій основі вибудовування свого подальшого відношення і поведінки;

Висновки до розділу III

Одержані результати дають підставу висновувати про те, що потреба в самоактуалізації створює передумови для формування і використання особою екзистенційних ресурсів. Успішна психологічно стабільна особистість прагне

до задоволення своїх духовних потреб, реалізацію яких забезпечують відповідні ресурси.

Результати ціннісних орієнтирів респондентів в обох групах виявили статистично значущі відмінності. У групі респондентів, які переживають кризу з низьким балансом екзистенційних ресурсів, високозначимими цінностями є щасливе сімейне життя. Низькозначимі цінності – краса природи і мистецтва, можливість творчої діяльності, активне, діяльне життя. Прийнятними є впевненість у собі, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів, щасливе сімейне життя і любов. Неприйнятними цінностями постають краса природи і мистецтва, творчість, здоров'я. Переживання внутрішнього конфлікту характерні в сферах здоров'я, щасливого сімейного життя, матеріально забезпеченого життя і любові. Внутрішній вакуум переживають в сферах краси природи і мистецтва, активного, діяльного життя, пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток), цікавої роботи.

У групі респондентів, які не переживають психологічну кризу з високим балансом екзистенційних ресурсів, високозначимими цінностями є щасливе сімейне життя, любов і здоров'я, краса. Низькозначимі цінності – облагородження місцевості, матеріально-забезпечене життя, достаток. Прийнятними цінностями стали щасливе сімейне життя, впевненість в собі, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів. Неприйнятними цінностями є: матеріально-забезпечене життя, наявність хорошого добробуту, впливові друзі. Переживання внутрішнього конфлікту характерні в сферах здоров'я, любові, щасливого сімейного життя. Внутрішній вакуум переживають в сферах активного матеріально-забезпеченого життя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснене дослідження феномена екзистенційних ресурсів особистості із позицій екзистенційно-гуманістичного і диференціально-психологічного підходів, представлена концептуалізація феномена, теоретично обґрунтований спектр ключових екзистенційних ресурсів, емпірично встановлені психологічні закономірності проявів екзистенційних ресурсів особистості залежно від рівня переживання нею психологічної кризи, вікових особливостей і характеристик.

1. Теоретико-методологічний аналіз літературних джерел показав, що дослідження ресурсів особистості ведеться в контексті теорій подолання, адаптації і змін особистості у кризовому стані. Ресурси, що беруть участь в даних процесах відносять до вищого ціннісно-смислового, духовно-етичного вимірювання, що визначає світоглядну позицію і спосіб існування людини. Це вимірювання вчені називають екзистенційним. Встановлено, що при переживанні психологічної кризи «опорними пунктами» конструктивного розвитку особистості є екзистенційні ресурси, змістом яких є пошук смислу життя і смислу переживання кризи, свобода вибору, усвідомлення відповідальності за своє життя, інтеграція духовного і тілесного аспекту своєї особистості, віра в себе і милосердне відношення до інших.

2. У контексті проведеного теоретико-емпіричного дослідження під екзистенційними ресурсами особистості ми розуміємо інтеграційні, індивідуально-психологічні утворення (конструкти), які представлені в свідомості людини кількісно-якісною сукупністю (системою) цінностей, значень, потреб, властивостей особистості і компонентів самосвідомості, які у разі необхідності забезпечують загальні види життєдіяльності і специфічні форми саморегуляції і адаптації. При зіштовхненні людини з кризовими явищами, екзистенційні ресурси розкриваються в суб'єктивній позиції особистості з екзистенційними даностями (свободи, смислу, милосердя,

прийняття, віри тощо), тим самим зумовлюючи світогляд, світовідчуття і світобачення людини.

3. Для вирішення поставлених емпіричних завдань напрацьована та апробована система психодіагностичних методів і процедур інтерпретації даних, серед яких методи узагальнення і аналізу наукової літератури, спостереження, тестування, усного і письмового опитування, бесіди, математичної статистики (кореляційний та кластерний аналіз, параметричний критерій t-Ст'юдента), порівняльного аналізу одержаних результатів.

4. Емпірично виявлені зв'язки екзистенційних ресурсів особистості із показниками психологічної кризи, індивідуально-типологічними і індивідуально-психологічними характеристиками. Зокрема, доведено, що показники екзистенційних ресурсів і психологічної кризи мають зворотну залежність, при наростанні гостроти кризових переживань, ресурси виснажуються і, навпаки, при наростанні екзистенційних ресурсів особистості, кризові переживання нівелюються. Проведений кластерний аналіз дозволив вивчити ієрархічні структури взаємозв'язків екзистенційних ресурсів і спектру психологічних характеристик особистості.

5. За допомогою диференціального аналізу виділено чотири групи респондентів залежно від рівня переживання психологічної кризи і вираженості (збалансованості) екзистенційних ресурсів особистості – високий рівень кризи і високий ресурсний баланс, високий рівень кризи і мінімальний ресурсний баланс, низький рівень кризи і високий ресурсний баланс, низький рівень кризи й низький ресурсний баланс.

6. Встановлено, що закономірності в прояві екзистенційних ресурсів зумовлені рівнем переживання кризи, віковими особливостями і характеристиками особистості. Гострота переживання психологічної кризи приводить до розбалансування екзистенційних ресурсів, їх виснаження, відсутність кризових переживань, навпаки, до накопичення і збалансованості екзистенційних ресурсів. У міру дорослішання і дозрівання особистості, баланс екзистенційних ресурсів збільшується. Конкретний вік стає майданчиком для

формування певних екзистенційних ресурсів, так для молодих людей 18-20 років, провідним ресурсом є свобода, для дорослих людей 20-25 років – ресурс свободи і смислу, для дорослих і зрілих людей 26-50 років – ресурс прийняття і милосердя. Виявлено два універсальні екзистенційні ресурси, які є провідними при переживанні кризи в будь-якому віці – це ресурс милосердя і віри.

7. Особистість, яка не переживає психологічну кризу, із високою вираженістю екзистенційних ресурсів характерними особливостями є висока потреба в самоактуалізації, позитивне відношення до себе, ціннісні орієнтації на щасливе сімейне життя, любов і здоров'я. Для особистості в кризі з низькою вираженістю екзистенційних ресурсів – не виражена потреба в самоактуалізації, помірно-критичне відношення до себе, зорієнтування на цінність щасливого сімейного життя. Таким чином, доведено, що задоволення духовних потреб і цінностей особистості забезпечується відповідними екзистенційними ресурсами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 301 с.
2. Аврамова Е.М. Социально-экономическая адаптация: ресурсы и возможности / Е.М. Аврамова, Д.М. Логинов // Общественные науки и современность. – 2002. – № 5. – С. 24-34.
3. Адамова Л.Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности: дисс... канд. психол. н. : 19.00.07 / Адамова Лариса Евгеньевна. – Ставрополь, 2003. – 211 с.
4. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова: сб. науч. трудов [«Сибирская психология сегодня»]/ Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – Вып. 2 – С. 82-90.
5. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дисс... канд. психол. н. : 19.00.01 / Александрова Лада Анатольевна. – Москва, 2005. – 207 с.
6. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.
7. Аминев Г.А. Инструментарий пенитенциарного психолога / Г.А. Аминев, Э.Г. Аминев, В.П. Сафронов. – Уфа : УЮИ МВД РФ, 1997. – 170 с.
8. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. — М.: Педагогика, 1980.- Т.1. – 232 с.
9. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2001. – 688 с.
10. Андреева Е.Н. Противоречия в самоотношении и проблемные переживания в подростковом возрасте : автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Андреева Елена Николаевна. – СПб., 2003. – 23 с.

11. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15., № 1. – С. 3 – 19.
12. Апресян Р.Г. Дилеммы благотворительности / Р.Г. Апресян // Общественные науки и современность. – 1997. – № 6. – С. 56-67.
13. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл: изд. центр "Академия", 2007. – 528 с.
14. Ассаджолли Р. Духовное развитие и нервные расстройства / Роберто Ассаджолли // Урания. – 1991. – № 2. – С. 6-12.
15. Бринза І.В., Рязанцева О.Ю. Тест-опитувальник “Діагностика екзистенційних ресурсів особистості” / І.В. Бринза, О.Ю. Рязанцева – № 34302; заявл. 31.05.2010.
16. Баканова А.А. Критическая ситуация как столкновение с экзистенциальными проблемами / А.А. Баканова: материалы Всерос. н.-практ. конф. [«Актуальные проблемы становления личности в современном мире»], (Магнитогорск, 30 – 31 мая 2001 г.). – Магнитогорск: МаГУ, 2001. – С. 44-46.
17. Балл Г.О. Значення і смисл як психологічні поняття // Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О. Д. Кресан та ін.] ; [ред.: С.Д. Максименко, М.В. Папуча] / Г.О. Балл. – 2-ге вид., доп. і перероб. – Ніжин, 2010. – С .370-378.
18. Белорусов С.А. Психология духовности, веры и религии / С.А. Белорусов // Журнал практического психолога. – 1998. – № 6. – С. 21-43.
19. Березин Ф.Б Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
20. Бинсвангер Л. Экзистенциально-аналитическая школа мысли / Людвиг Бинсвангер ; [пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинникова] // Экзистенциальная психология. Экзистенция – М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

21. Бобнева М.И. Проблемы изучения психологических механизмов регуляции различных видов социального поведения / М.И. Бобнева // Психологические механизмы регуляции социального поведения [отв. ред. М.И.Бобнева, Е.В.Шорохова]. – М. : Наука, 1976. – С. 4 – 22.
22. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. – Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – Том. 27, № 2. – С. 113-123.
23. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: Учебное пособие / Л.В. Бороздина. – М.: Ин-т психол. РАН РФ, 1993. – 141 с.
24. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби ; [пер. с англ. В.В. Старовойтова]. – М.: Академический Проект, 2004. – 232 с.
25. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь.— М.: Мысль, 1988. — 301 с.
26. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3 – 19.
27. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала / С.Л. Братченко. – М.: Смысл, 2001. – 197 с.
28. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» /О.А. Бреусенко. – К., 2000. — 20 с.
29. Брынза И.В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: дисс. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Брынза Ирина Вячеславовна. – Одесса, 2000. – 281 с.
30. Буева Л.П. Духовность и проблемы нравственной культуры / Л.П. Буева // Вопросы философии. – 1996.- № 2. – С. 5.
31. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2000. – 462 с.
32. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов [2-е изд., стереотип.] / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с.

33. Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бюдженталь. – СПб. : Питер, 2001 — 304 с. : ил. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
34. Вайнер И. Основы психотерапии / И. Вайнер. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
35. Ван Дорцен Э. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. Ван Дорцен. – Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
36. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Є.О.Варбан. – К., 2009. – 20 с.
37. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 187 с.
38. Введенский А. Условия допустимости веры в смысл жизни / А. Введенский // Смысл жизни: Антология ; [сост., общ. ред., предисл. и прим. Н.К. Гаврюшина] – М.: Прогресс-Культура, 1994. – 105 с.
39. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
40. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова ; [отв. ред. А.Б. Коган]. – Ростов-н/Д. : Изд-во Ростовского ун-та, 1990. – 223 с.
41. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях : автореф. дисс. на соиск уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01. / В.М. Генковская. – Киев, 1990. – 18 с.
42. Грановская Р.М. Психология веры / Р.М. Грановская. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 576 с .
43. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
44. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. / В.И. Даль. – М., 1989.
45. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния

- субъекта в экстремальных условиях деятельности: дисс. ... доктора психол. наук: 19.00.03. / Дикая Лариса Григорьевна. – М., 2002. – 342 с.
46. Завьялова Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации человека / Е.К. Завьялова // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб, 2001. – Вып. 40. – С. 55-60.
47. Захаренко Е.Н. Новый словарь иностранных слов: свыше 25 000 слов и словосочетаний / Е.Н. Захаренко, Л.Н. Комарова, И.В. Нечаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ИФ «Азбуковник», 2008. – 1040 с.
48. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день / М. Зелигман – М. : ВЕЧЕ: Персей: АСТ, 1997 . – 432 с.
49. Казанцева Т.А. Вера как социально-психологический феномен и его суггестивный механизм формирования: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Казанцева Татьяна Александровна. – Москва (Гос. ун-т упр.), 2007. – 136 с.
50. Калина Н.Ф. О самоактуализации личности (Вместо послесловия) / Надежда Федоровна Калина // Психология бытия. А. Маслоу; [пер. с англ.] – М.: Рефл.-бук; К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
51. Калюжная Н.А. Вера в становлении индивидуального духа: философско-антропологический подход: автореф. дисс... на соиск. учен. степ. к.филос.н.: спец.: 09.00.13 «Религиоведение, философская антропология, философия культуры» / Н.А. Калюжная. – Волгоград, 2004. – 28 с.
52. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов : введение в психометрическое проектирование / П.Клайн. – К.: ПАН Лтд, 1994. – 284 с.
53. Когутяк Н.М. Психологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Когутяк Надія Михайлівна. – Івано-Франківськ, 2007. – 246 с.
54. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью: Методическое пособие / В.В. Козлов. – Москва, 2001 -302 с.
55. Колошина Т.Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы : автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.05

«Социальная психология» / Т.Ю. Колошина. – Ярославль, 2002. – 26 с.

56. Колышко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.

57. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С.Кон. – М.: Политиздат, 1984.-335 с.

58. Кочеткова Т.Н. Специфика видов самоотношения личности в зависимости от выраженности эмоциональных и когнитивных компонентов: дисс... канд. психол. наук: 19.00.01 / Кочеткова Татьяна Николаевна; [место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. – Хабаровск, 2007. – 218 с.

59. Кривцова С. Экзистенциально-аналитическая теория личности Альфрида Ленгле / С. Кривцова // Развитие личности. – 2005. – №1. – С. 105 — 127.

60. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьева. – М. : АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.

61. Кузьмина Е.И. Психология свободы: теория и практика / Е.И. Кузьмина. – СПб.: Питер, 2007. – 336 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

62. Куницына В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.И. Погольша. – СПб. : 2001. – 544 с.

63. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

64. Ленгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / Альфред Ленгле; [2-е изд.]. – М.: Генезис, 2004. – 128 с. – (Теория и практика экзистенциального анализа).

65. Ленгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / Альфред Ленгле // Психотерапия. – 2004. – № 4. – С. 41-48.

66. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

67. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.

68. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы

психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

69. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В. Лушин. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.

70. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. – 496 с, ил.

71. Мазур Е.С. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / Е.С. Мазур, В.Б. Гельфанд, П.В. Качалов // Психологический журнал. – 1992. – Т.13, № 2. – С. 54-65.

72. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16-24.

73. Мамардашвили М.К. Философия – это мужество невозможного / М.К. Мамардашвили // Общая газета. – 1993. – № 9/11. – С. 10.

74. Маноха І.П. Онтологія долі: потенціал подолання людиною критичних станів буття / І.П. Маноха: зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [«Психологія на перетині тисячоліть»].– К.: Гнозис, 1999. – Т.2. – С. 423-433.

75. Маноха І.П. Провідні ідеї екзистенціалізму у розв'язанні проблеми потенціалу індивідуального буття людини / І.П. Маноха: зб-к наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.: “НЕВТЕС”, 2001. – Т. III. – Ч. 7. – С. 159-166.

76. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / А.В.Махнач. – М., 1993. – 197 с.

77. Маслоу А.Г. Мотивация и личность ; [пер. с англ. А.М. Татлыбаевой, вступ. ст. Н.Н. Акулиной] / Маслоу Абрахам Г. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

78. Мельникова И.Е. Психофизиологические закономерности мобилизации адаптационного ресурса у детей и подростков: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.02 / Мельникова Ирина Евгеньевна. – СПб., 2005 – 573 с.

79. Минигалиева М.Р. Зрелые межличностные отношения: условия

развития/ М.Р. Минигалиева, Н.П. Ничипоренко // Семейная психология и семейная терапия. – 2002. – №1. – С. 86-97.

80. Мей Р. Новый взгляд на свободу и ответственность / Ролло Мей ; [пер. А. Лызлова, под ред. Д. Леонтьева in: May R. Psychology and the Human Dilemma. Princeton: Van Nostrand. – 1967. – P. 168-181]. // Экзистенциальная традиция. – 2005. – №2. – С. 52-65.

81. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1., № 2. – С. 37-47.

82. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев ; [под ред. А.А. Бодалева]. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. – 356 с.

83. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.

84. Олишевский С.Е. Гуманистическая психология и феноменологический подход / С.Е. Олишевский // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – С. 55–67.

85. Орлов А.Б. Гуманистическая психология / А.Б. Орлов // Искусство в школе. – 1991. – № 2. – С. 45-52.

86. Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход к психотерапии: на пути к homo totus / А.Б. Орлов // Вопросы психологии. – 2002. – №2. – С. 64-84.

87. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – №3. – С. 22-28.

88. Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика: автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Е.Н. Осин. – Москва, 2007. – 24 с.

89. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях /

А.А. Осипова ; [изд. 2-е.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006 — 315, [1] с. – (Справочник).

90. Осичка О.В. Психологічні особливості смислосприйняття і цілепокладання особистості в ситуації життєвої кризи : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О.В. Осичка. – Одеса, 2010. – 15 с.

91. Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О.Д. Кресан та ін.] ; [ред.: С.Д. Максименко, М.В. Папуча]. – 2-ге вид., доп. і перероб. – Ніжин, 2010. – 471 с.

92. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова ; [3-е изд., стер.]. – М.: «Академия», 2008. – 288 с.

93. Ощепкова Л.С. Педагогические условия воспитания и развития милосердия у младших школьников: дисс... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ощепкова Любовь Серафимовна. – Пермь, 2001. – 181 с.

94. Папуча М.В. Пошук сенсу як переживання: повертаючись до В. Франкла // Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / [упоряд. О. Д. Кресан та ін.] ; [ред.: С. Д. Максименко, М. В. Папуча] / М.В. Папуча. – 2-ге вид., доп. і перероб. – Ніжин, 2010. – С . 455-464.

95. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора / М.Папуш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 544 с.

96. Пашукова Т.И. Эгоцентризм: феноменология, закономерности формирования и коррекции / Т.И. Пашукова. – Кировоград: Центрально-Украинское издательство, 2001. – 338 с.

97. Пископпель А.А. От традиционных ценностей к уникальным смыслам / А.А. Пископпель // Вопросы психологии. – 2001. – №6. – С. 103-119.

98. Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. ..канд. психол. наук: 19.00.03 / Постылякова Юлия Валерьевна. – Москва, 2004 – 184 с.

99. Пригожин И.Р. Самоорганизация в неравновесных системах: От

диссипативных структур к упорядоченным через флуктуации ; [пер. с англ. В.Ф. Пастушенко] / И.Р. Пригожин ; [под ред. Ю.А. Чизлиаджева]. – М.: Мир, 1979. – 512 с.

100. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 352 с.

101. Пурло О.Ю. Екзистенційна криза як чинник формування творчої життєвої позиції особистості : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Пурло Олена Юріївна. – К., 2010. – 259 с.

102. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях [Электронный ресурс] / Рассказова Е.И. // Экзистенциальная и гуманистическая психология. – Режим доступа к публикации: <http://institut.smysl.ru/article/rasskazova2.php>

103. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова // Экзистенциальная и гуманистическая психология. – Режим доступа к публикации: <http://institut.smysl.ru/article/rasskazova.php>

104. Роджерс К. Клиентцентрированная терапия / Карл Роджерс; [пер. с англ. В.В. Лях, А.П. Хомик]. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.

105. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Карл Роджерс; [пер. с англ. М. Злотник]. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.

106. Роттердамский Э. Диатриба или рассуждения о свободе воли. Философские произведения / Эразм Роттердамский. – М.: Наука, 1987. – С. 218-290.

107. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 191 с.

108. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Изд-во «Питер», 2000 – 712 с.

109. Рязанцева О.Ю. Ціннісні та сенсожиттєві орієнтації особистості / О.Ю. Рязанцева, І.В. Бринза: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. [“Актуальні проблеми сучасної психології”], (Одеса, 25 квітня 2008 р.) /

- М-во освіти і науки України, ПДПУ ім.К.Д. Ушинського. – Одеса: СМІЛ, 2008. – С. 187 – 190.
110. Рязанцева Е.Ю. Принятие как экзистенциальный ресурс личности // Наука і освіта. – 2011. – № 3 / LXXXXXIX. – С. 75-79.
111. Рыбалка Е.А. Ресурсное пространство личности / Е.А. Рыбалка // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 7. – С. 226-231.
112. Ряховская Т.В. Феномен веры: онтолого-гносеологический анализ: дис. ...канд. филос. наук: 09.00.01 / Ряховская Татьяна Викторовна. – Тамбов, 2006. – 140 с.
113. Сандомирский М.Е. Использование внутренних психологических ресурсов как технология менеджмента в предпринимательской деятельности / М.Е. Сандомирский: тезисы конф. [«Управление экономикой: методы, модели, технологии»]. – Уфа: УГАТУ, 2002. – С. 12-14.
114. Санникова О.П., Брынза И.В. Психологический кризис: проблема диагностики / О.П. Санникова, И.В. Брынза // Стрессы в повседневной жизни детей: материалы Междунар. конф. – Одесса, 2000. – С. 120-122.
115. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці / О.П. Саннікова. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
116. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 204 с.
117. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности / В.Ф. Сафин. – Свердловск.: СГПИ, 1986. -142 с.
118. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
119. Свиридова Т.В. Психолого-педагогические условия развития самоотношения у младших подростков с хроническими соматическими заболеваниями: дисс... канд. психол. наук: 19.00.07 / Свиридова Татьяна Васильевна. – Воронеж, 2005 – 228 с.
120. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Спб.: ООО «Речь», 2004. – 350 с., ил.
121. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология

человека: Введение в психологию субъективности [Учебное пособие для вузов] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

122. Собчик Л.Н. Проблема духовности в психологии / Л.Н. Собчик: материалы междисциплинарно-практического сборника [Глобальные проблемы человечества]. – М.: Изд-во МГУ, 2006. – 264 с. – (С. 66-71).

123. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний / С.Л. Соловьева. – СПб.: ЭЛБИ — СПб, 2003. – 128 с.

124. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 284 с.

125. Татенко В. О. Суб'єктна психодіагностика: критеріальна модель / В. О. Татенко: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2002. – Т.IV. – Ч. 6. – С.

126. Титаренко Т.М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи / Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – С. 8-38.

127. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления: [моногр.] / Т.М. Титаренко. – 2-е изд. – М.: Когито-центр, 2010. – 303 с.

128. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / Анатолій Васильович Фурман, Оксана Євстахіївна Гуменюк [Навчальний посібник]. – Львів: Новий світ-2000, 2006. – 360 с.