

збільшення амплітуди руху й важкості жесту; легким жестом втілюється граціозність й летючість характеру музики й досягається він зменшенням амплітуди рухів. Швидкий, жвавий темп музики виражається мілким жестом, а при його сповільненні диригент переходить до більш розгорнутого жесту. Посилення звучності передається за допомогою збільшення вертикалі й горизонталі тактування, а затихання, заспокоєння, спад звучання – засобом зменшення вертикалі, і наближення руки до корпусу.

Зауважимо, яким би гарним не був жест, він втрачає свою дієвість, якщо відсутня міміка диригента і виразність його погляду. Причому міміка повинна виникати як природний прояв емоційності диригента, його відчуття музики, як відгук на його внутрішнє переживання. І все ж, руки – найбільш активна й дієва частина образно-зорового механізму спілкування диригента з виконавським колективом; за допомогою них диригент попереджає, підказує, виражає в якому характері, в якому нюансі, яким штрихом потрібно виконати той чи інший фрагмент.

Провідну роль диригентських жестів як невербальних засобів комунікативного впливу диригента на виконавців розглядають Г. Єржемський, С. Казачков, К. Птиця, О. Поляков тощо. Для нашого дослідження особливий інтерес становить позиція В. Живова щодо сутності техніки диригування, який розкриває її як спосіб вираження емоційного змісту музики, засобом виявлення творчих намірів диригента і одночасно засобом управління колективом, тобто вольовим впливом на виконавців [2, 58]. Саме цей вплив примушує виконавців долучитись до реалізації художніх задумів диригента у живому звучанні. Музикант, який не володіє мистецтвом вольового впливу, не може називатись диригентом через те, що він не управляє, не оживляє те чи інше звучання, а лише відображає, реєструє виконувану музику. Відтак, стає очевидним той факт, що необхідним чинником успішного художньо-педагогічного спілкування між керівником і дитячим хоровим колективом є уміння встановлювати і підтримувати зворотний зв'язок з виконавцями.

Отже, специфіка художньо-педагогічного спілкування майбутнього вчителя музики з дитячим хоровим колективом в умовах концертного виступу полягає у наявності у диригента повноцінної інтерпретації, емоційно-сміслового трактування твору, виразності диригентських жестів, якості репетиційної роботи, а також психологічної готовності керівника хору та сформованості вмінь психологічного впливу на колектив виконавців.

1. Поляков О.И. Язык дирижирования. – К.: Муз. Украина, 1987. – 95 с.

2. Живов В.Л. Теория хорового исполнительства /Владимир Леонидович Живов. – М.: Эдитоинал УРСС, 1998. – 192 с.

3. Сипченко І.В. Формування досвіду художньо-педагогічного спілкування майбутнього вчителя музики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – К., 1997. – 22 с.

## РОЛЬ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ РЕСУРСІВ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ

ФУРМАН О.Є., СТЕФУРАК А.

Copyright © 2013

**Актуальність дослідження.** У науковій літературі під терміном “ресурс” дослідники розуміють можливості, засоби, запаси, джерела, життєві цінності тощо, які використовує людина у виняткових випадках (наприклад, кризових) з метою отримання бажаного результату [4; 7; 8]. У дослідженнях часто ідентифікують зміст поняття “ресурс” та “потенціал”. Хоча, у перекладі з латинської та французької, перше позначає засіб, а друге – силу. Учені, які вивчали схожість і відмінність між зазначеними поняттями [7; 8; 9], висновують, що потенціал відображає “модус можливостей” людини, сукупність ресурсів, її здатність до їх конструктивного застосування. Водночас ресурс тлумачать як інструмент досягнення цілей; як засіб чи умову здійснення чого-небудь, виявлення яких стимулює реалізацію людського потенціалу.

Сьогодні в соціогуманітаристиці найбільш досліджені особистісні ресурси, різновидом котрих є екзистенційні. Під останніми розуміють динамічне, а не статичне утворення, яке визначає і стимулює активну позицію суб'єкта до її екзистенційного життя [9]. Як відомо, нині вичленовують такі екзистенційні ресурси особистості: свободу, смисл, милосердя, прийняття (наприклад, ситуації), віру. Вони – синоніми святостей, які виокремлює В.М. Колесников (віра, честь, користь, любов, краса, істина, справедливість) [6], або психодуховних форм самопізнання [5]. Екзистенційні ресурси – це внутрішні джерела, які є стрижнем особистості та її життя.

Зазначимо, що ресурс свободи розкривається чи накопичується у процесі відповідальності людини за свій вибір; ресурс смислу – в знаходженні сенсу під час творення, або того, заради чого варто жити; ресурс милосердя – у вчинках прощання, допомоги пристарілим, дітям-сиротам та інше; ресурс прийняття – в моментах прийняття ситуації (наприклад, такої, яку не можна змінити), події, в процесі каяття тощо; ресурс віри – у щирій молитві, а також актуалізується тоді, коли людина займає чітку оптимістичну позицію щодо когось чи різних ситуацій. Нині в різних аспектах надання допомоги людям (соціально-економічної, психологічної) переважає ресурсний підхід. Останній дієво спрацьовує і тоді, коли особа перебуває у кризі.

Психологічна криза – це складний та тривалий цикл в бутті суб'єкта, що стимулює вияв у нього фізичних, когнітивних й духовних сил і ресурсів [1; 2; 34 10]. Кожна криза характеризується позитивним чи негативним

виходом із неї. Якщо конфлікт розв'язаний прийнятно для особистості, то вона переходить на якісно новий (вищий) ступінь розвитку, коли ж навпаки, то її Его травмується і у ньому накопичується негатив (різні деструкції – інтелектуальні, афективні, вчинкові). Під час переживання психологічної кризи майже повністю витрачаються ресурси людини, а в разі її конструктивного здолання, вони накопичуються ще більшою мірою, актуалізуються й мобілізуються. Відтак зрозуміло, що позитивне здолання кризових явищ людиною стає можливим лише у тому випадку, коли у неї наявні повною мірою особистісні ресурси.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є праці В. Бодрова, Л. Дикої, Є. Зав'ялової, В. Козлова, К. Муздибаєва; теорії подолання (Л. Анциферова, В. Бодров, Ф. Василюк, К. Муздибаєв), теорії адаптації (К. Абульханова-Славська, В. Казміренко), теорії зміни (І. Кон, В. Франкл), підходи представників екзистенційно-гуманістичного напрямку (Б. Братусь, С. Братченко, Ф. Василюк, Д. Леонт'єв, В. Чудновський, В. Франкл, І. Ялом, О. Рязанцева). В дослідженнях цих науковців стверджується, що саме пошук внутрішніх опор (екзистенційних ресурсів), які наявні в свідомості людини у вигляді певних світоглядних позицій і додає їй значної психологічної стійкості в кризовому стані (О.Ю. Рязанцева).

**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.

**Об'єктом дослідження** є життєва криза як соціально-психологічне явище, а **предметом** – екзистенційні ресурси особистості та їх формовияв.

У процесі дослідження сформульовано такі **висновки**:

1. Науковий аналіз літературних джерел показав, що дослідження ресурсів особистості сьогодні у психології і соціології здійснюється в контексті теорій подолання, адаптації і змін особистості, котра перебуває у кризовому стані. Ресурси, які задіюються в даних процесах, науковці відносять до вищого ціннісно-сміслового чи духовно-етичного пласту людського буття на Землі, що визначає світоглядну позицію і спосіб існування кожної особи. Цей вимір повсякдення вчені називають екзистенційним, а повноту його актуалізації – екзистенційним ресурсом. Однозначно встановлено, що при переживанні психологічної кризи “опорними пунктами” конструктивного розвитку особистості і є екзистенційні ресурси, головне змістовлення яких стосується пошуку смислу життя і значення кризи, свобода вибору, усвідомлення і прийняття відповідальності за своє життя, інтеграція духовного і тілесного аспектів своєї особистості, віра у себе і милосердне ставлення до навколишніх.

2. У форматі проведеного дослідження під екзистенційними ресурсами особистості розуміємо інтеграційні індивідуально-психологічні утворення (конструкти), які наявні у свідомості людини кількісно-якісною системою її цінностей, значень, потреб, властивостей, а також компонентів самосвідомості, котрі сукупно забезпечують психодуховною енергетикою життєдіяльність і специфічні форми саморегуляції та адаптації людини до світу й у світі. Зіткнення особи з кризовими явищами актуалізує її екзистенційні ресурси, розкриває її суб'єктивну позицію стосовно задіяння екзистенційних даностей (свободи, смислу, милосердя, прийняття, віри тощо), тим самим зумовлюючи збагачення світогляду, світовідчуття і світобачення конкретної людини як особистості.

3. З допомогою емпірично зорієнтованого психологічного аналізу виділено чотири групи респондентів залежно від рівня переживання психологічної кризи і вираженості-збалансованості екзистенційних ресурсів їхньої особистості: а) високий рівень кризи і високий ресурсний баланс, б) високий рівень кризи і мінімальний ресурсний баланс, в) низький рівень кризи і високий ресурсний баланс, г) низький рівень кризи й низький ресурсний баланс. При цьому доведено, що показники екзистенційних ресурсів і психологічної кризи мають зворотну залежність. Так, при наростанні гостроти кризових переживань, ресурси виснажуються і, навпаки, при наростанні вказаних ресурсів особистості, кризові переживання нівелюються.

4. Закономірності формовияву екзистенційних ресурсів зумовлені рівнем переживання кризи, віковими особливостями та іншими психокультурними характеристиками особистості. Встановлено, що надмірна гострота такого переживання спричиняє розбалансування екзистенційних ресурсів, їх виснаження, тоді як повна відсутність кризових переживань, навпаки, зумовлює накопичення і збалансованість указаних ресурсів. Зокрема, для особистості, яка не переживає психологічну кризу і має високу вираженість екзистенційних ресурсів, притаманні висока потреба в самоактуалізації, позитивне ставлення до себе, ціннісні орієнтації на щасливе сімейне життя, любов і здоров'я; для особистості з низьким ступенем цих ресурсів – уникнення ситуацій самоактуалізації, помірно критичне ставлення до себе, зорієнтування на значущість щасливого сімейного повсякдення.

5. Дорослішання і вдосконалення особистості збалансовує і збагачує її екзистенційні ресурси. Кожний конкретний вік формує певні ресурси. Скажімо, для молодих людей 18-20 років провідним ресурсом є свобода, для дорослих 20-25 років – ресурс свободи і смислу, для зріло дорослих 26-50 років – прийняття і милосердя. Загалом виявлено два універсальні екзистенційні ресурси, які є провідними при переживанні кризи в будь-якому віці, – це милосердя і віра. До того ж доведено, що задоволення духовних потреб і цінностей особистості забезпечується тільки відповідним набором цих ресурсів.

1. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.

2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навч. пос. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.

3. 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>

4. Рязанцева Е.Ю. Принятие как экзистенциальный ресурс личности // Наука і освіта. – 2011. – № 3 / LXXXXIX. – С. 75-79.

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