

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-6>

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПРОЦЕСУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ГЛИБИННА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Дметерко Наталія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-6333-8696

У статті порушено проблему чинників психологічної резильєнтності особи, їх психодіагностики та глибинної психокорекції. Показано, що чинниками, які блокують розвиток психологічної резильєнтності як особистісної властивості й процесу подолання та відновлення після стресових ситуацій, є особистісна проблема (внутрішня суперечливість психіки) і психологічні захисти, що мають глибинно-психологічні витоки. Свідченням особистісної проблеми є амбівалентність почуттів, підвищена тривожність, агресія, почуття провини, почуття меншовартості тощо. Ці негативні переживання будуть лише посилювати вплив стресових ситуацій або життєвих негараздів, у яких може опинитися людина, ослаблювати її адаптивні можливості, блокувати здатність до відновлення. У зв'язку із цим розвиток психологічної резильєнтності як особистісної властивості, характеристики людини розглянуто в контексті глибинно-психологічного пізнання внутрішньої суперечливості психіки (особистісної проблеми). Глибинно-психологічне пізнання ґрунтується на методології психодинамічного підходу, який розвивається в дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Психодинамічний підхід презентує закономірності функціонування цілісної психіки у взаємозв'язку сфер свідомого й несвідомого. Психодинамічна методологія визначає принципи організації та методи глибинно-психологічного пізнання. Показано, що глибинно-психологічне пізнання характеризується єдністю психодіагностики і психокорекції, які мають процесуальний характер і реалізуються в ході діалогічної взаємодії психолога з респондентом на основі аналізу й інтерпретації висловлювань останнього з використанням візуалізованих репрезентантів, зокрема комплексу тематичних психомалюнків, неавторських малюнків, опрідметнених репрезентантів.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, особистісна проблема, глибинно-психологічне пізнання, психологічні захисти, процесуальна психодіагностика, глибинна психокорекція.

Dmeterko Natalia. Factors of psychological resilience: procedural psychodiagnostics and depth psychocorrection

The problem of factors of person's psychological resilience, their psychodiagnostics and depth psychocorrection is posed in the article. It's shown that factors, which blocked the development of psychological resilience as personal characteristic and a process of overcome and recover after stressful situation, are personal problem (internal-psyche contradiction) and psychological defenses. It's depth psychological origin. Indicators of personal problem are ambivalence of feelings, increased anxiety, aggression, feeling of guilt, inferiority, etc. This negative experience will boost influence of stressful situations or life troubles that a person may fall into. It can weaken their adaptive capacity and block ability to recover.

In connection with these developments of psychological resilience as a personal feature, characteristic of person is considered in the context of depth-psychological cognition of internal-psyche contradiction (personal problem).

Depth-psychological cognition is based on the methodology of psychodynamic approach, which is developed by the researches of academician of the NAPS of Ukraine T.S. Yatsenko. The psychodynamic approach reveals the patterns of functioning of the integral psyche in the interconnection of the spheres of the conscious and unconscious. Psychodynamic methodology determines of organization's principles and methods of depth-correction cognition.

It's shown that depth-psychological cognition is characterized by the unity of psychodiagnostics and psychocorrection, which are realized during the dialogical interaction of the psychologist with the respondent on the basis of analyses and interpretation his statement with using of visualized representatives, such as complex of thematic psychodrawings, non-author's drawings, objectified representatives.

Key words: *psychological resilience, personal problem, depth-psychological cognition, psychological defenses, psychodiagnostics, deep psychocorrection.*

Вступ

У складних умовах сьогодення зростає потреба у висококваліфікованих фахівцях у галузі психології, які здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та допомагати іншим у їх подоланні. Психолог покликаний надавати психологічну допомогу людям, які опинилися в складних життєвих обставинах, переживають складні емоційні стани, перебувають у стані стресу або мають інші психологічні проблеми. Разом із тим сам психолог постає перед необхідністю розв'язання різного роду професійних завдань і ситуацій, що є емоційно обтяжливими (стресовими) для нього. Психологічна резильєнтність як здатність успішно адаптуватися до складних життєвих обставин допомагає психологу зберігати власне психічне здоров'я й ефективно справлятися зі стресом, а отже, бути ефективним у допомозі іншим.

У зв'язку із цим однією з актуальних проблем сьогодення є проблема психологічної резильєнтності та стресостійкості особистості, умов і методів її підвищення.

Резильєнтність розглядають як біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні й суспільні переживання, є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес [4].

Методи та дослідження

Проблема резильєнтності особистості, методів та умов її розвитку представлена в дослідженнях С. Богданова, Г. Дубчак, О. Кокуна, Г. Лазоса, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкіної та ін. [2; 3; 4; 5].

У психологічній науці оформилися різні наукові підходи до розуміння та тлумачення феномена «психологічна резильєнтність». Резильєнтність розглядають, з одного боку, як персональну характеристику особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації; це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів і до постійних життєвих стресорів. З іншого боку, резильєнтність – це процес подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, успішної боротьби з травматичними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя й розвитку, що пов'язані з ризиком, це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз [4].

У низці наукових джерел у контексті впливу на людину певних екстремальних, загрозливих чи стресових умов, а також її здатності до збереження повноцінного функціонування під час і після такого впливу розмежовують поняття «резилієнс» і «резильєнтність». Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») і резильєнтності («resiliency») полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – *властивістю* (або *здатністю*) особистості [3, с. 6].

Резильєнтність розглядають не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а і як вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання) [4].

У різні періоди досліджень феномена психологічної резильєнтності змінювалося коло проблем, які перебували в центрі наукових інтересів учених. Однією з них є розробка й обґрунтування психотехнологій і методів для психопрофілактики й розвитку психологічної резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості особистості, здатності самотійно долати стресові ситуації.

Окрему групу становлять дослідження, присвячені наданню психологічної допомоги особі віднайти й застосувати ту силу, яка допомагає рухатися до самоактуалізації, а також відновлюватися від стресів, різноманітних життєвих негараздів, травмувань тощо [4].

Під час дослідження проблеми резильєнтності увага дослідників була спрямована на визначення якостей, активів, способів поведінки, що справляється, і захисних факторів, які допомагають у відновленні й посттравматичному особистісному зростанні. Серед захисних факторів, які сприяють розвитку резильєнтності в дітей, називають самоефективність, уміння опанувати свої почуття, «легкий характер», особистісну ефективність, планування, теплі стосунки з дорослими, ефективність (у труді, грі, прив'язаності й любові), самодисципліну, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, гумор тощо. У дорослих людей такими захисними факторами є витривалість, ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій: планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, оптимізм, віра, мудрість [4].

Чинники, що сприяють резильєнтності, деталізують як чинники індивідуального рівня (позитивний копінг, позитивні прагнення, позитивне мислення, реалізм тощо), чинники сімейного рівня (емоційні зв'язки, комунікація, підтримка, близькість, виховання, адаптивність), чинники рівня робочого колективу/команди (позитивний психологічний клімат, командна робота, згуртованість), суспільні чинники (належність, згуртованість, зв'язаність, колективна ефективність) [3].

На периферії уваги науковців залишилися чинники, які, навпаки, перешкоджають здоровому психологічному розвитку, блокують можливості адаптації до стресових ситуацій. Останнє є важливим у контексті обґрунтування ефективних методів розвитку психологічної резильєнтності особистості, зокрема майбутніх психологів на етапі їх підготовки до професійної діяльності.

Мета статті – визначити чинники, які перешкоджають розвитку резильєнтності особистості, й особливості їх психодіагностики та психокорекції в процесі глибинно-психологічного пізнання.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, глибинна психокорекція, психоаналіз комплексу тематичних психомалюнків.

Результати

Розкриття глибинно-психологічних чинників, які блокують відновлення та рух до самоактуалізації, передбачає звернення до феноменів «особистісна проблема» та «психологічні захисти», які детально охарактеризовано в психодинамічному підході, що розвивається в дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Особистісна проблема (об'єктивна дезінтеграція психіки) – це стабілізована внутрішня суперечність психіки, що детермінована різноспрямованістю глибинно-психологічних тенденцій, а отже, не піддається самотійному раціональному пізнанню. Утворення особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки) відбувається під впливом едіпової залежності суб'єкта, що дає поштовх до розвитку системи психологічних захистів та амбівалентності почуттів [6].

Особистісна проблема (внутрішня суперечливість психіки) є результатом порушення балансу між тенденціями психіки («до життя – до психологічної смерті»), унаслідок чого в життєвій активності суб'єкта починає переважати тенденція «до психологічної смерті». У дослідженнях Т.С. Яценко описано чотири універсальні конкуруючі тенденції психіки: «до сили» й водночас «до слабкості»; «до людей – від людей», «до життя – до психологічної смерті», «до самопокарання (за яким стоїть араїчний спадок – вина) і водночас відчуття «без вини винний». Різностямованість цих тенденцій породжує особистісну проблему (внутрішню суперечливість психіки) [6; 8].

Особистісна проблема незмінно пов'язана з феноменом психологічного захисту. Психологічний захист є механізмом, який, з одного боку, детермінує утворення особистісної проблеми, а з іншого – суб'єктивно інтегрує психіку, маскує внутрішню суперечливість психіки (об'єктивну дезінтеграцію) на засадах викривлень у відображенні дійсності. Психологічні захисти становлять сукупність дій, спрямованих на зниження тривоги та збереження

позитивного образу «Я». Захисні механізми забезпечують підтримання стану внутрішньопсихічної рівноваги, цілісності «Я», породжуючи при цьому викривлення у відображенні дійсності [1]

Унаслідок дії психологічних захистів самотійна рефлексія суб'єктом особистісної проблеми унеможливлена. Особистісна проблема проявляється опосередковано на рівні самовідчуття людини, як-то: тривога, агресія, почуття приниження, провини, невдоволення собою тощо. Внутрішня суперечливість психіки знаходить вияв у протиріччях між свідомо декларованими цінностями, намірами просоціальної реалізації та реальними діями, що детерміновані тенденцією «до психологічної смерті». Прагнення до соціальної реалізації, досягнень невидимо для суб'єкта енергетично «підрізаються», ослаблюються тенденцією до дистанціювання, капсулювання власного потенціалу, тривогою, невпевненістю в собі тощо, усвідомлення яких маскується системою психологічного захисту. Негативні переживання інфантильного періоду блокують відображення дійсності з погляду оцінювання перспектив і можливостей у досягненні успіху [1].

Зазначимо, що вищеназвані негативні переживання, детерміновані особистісною проблематикою, будуть лише посилювати вплив стресових ситуацій або життєвих негараздів, у яких може опинитися людина, ослаблювати її адаптивні можливості, блокувати здатність до відновлення.

Психологічні захисти, дія яких спрямована на зменшення чи усунення будь-яких змін, що загрожують цілісності та стійкості психічного функціонування індивіда, порушують обробку інформації як на етапі збору (що має вияв у селективності сприймання, вибіркової уваги), так і на етапі її переробки та внутрішньої інтерпретації.

Психодинамічна теорія презентує розширений погляд на феномен психологічного захисту. Захисна система визначається як диспозиційно-системне утворення, яке містить когнітивний, емоційний і поведінковий рівні, у своєму функціонуванні підпорядковується єдиному генеральному механізму «від слабкості до сили». Системність психологічного захисту передбачає взаємозв'язки двох її форм: ситуативної та базальної [6].

Утворюючись як спосіб подолання тривоги інфантильного періоду життя, психологічні захисти надалі можуть ставати одним із домінуючих способів подолання стресогенних або складних життєвих ситуацій, зумовлюючи неадаптивні способи поведінки. Прикладами захисних стратегій поведінки є конфронтація, дистанціювання, уникнення, надмірний самоконтроль, агресія тощо. Психологічний захист є механізмом, що зумовлює вибірковість рефлексії та сприймання зворотного зв'язку відповідно до потреб «ідеалізованого Я» [1].

Уважаємо, що особистісна проблематика та психологічні захисти є чинниками, які блокують можливості відновлення, застосування адаптивних способів поведінки в стресових ситуаціях. У зв'язку із цим одним зі способів підвищення резильєнтності особи є надання психологічної допомоги в розв'язанні її особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки). Це відбувається в процесі глибинно-психологічного пізнання, яке ґрунтується на методології психодинамічної теорії.

Психодинамічна теорія розкриває закономірності функціонування цілісної психіки у взаємозв'язку сфер свідомого та несвідомого. Т.С. Яценко розширила структуру психіки «по вертикалі» (Супер-Его, Его, Ід), «горизонтальними» взаємозалежностями, яким притаманна синергія й антиномія, що є сутнісним як для адекватного розуміння функціональних параметрів цілісності психіки, так і для уточнення методології її пізнання. Розроблена дослідницею «модель внутрішньої динаміки психіки» ілюструє цілісний погляд на внутрішню динаміку психічного в його суперечливій сутності та єдності свідомого й несвідомого. Таким чином, підструктури, відкриті З. Фрейдом (Супер-Его, Его, Ід), знаходяться в антагоністичному протистоянні, що презентує лише один із ракурсів суперечливої сутності психічного, а саме «по вертикалі». «Горизонталь» же характеризується співіснуванням суперечностей відповідно до

законів антиномії, що передбачає взаємоподовження і взаємопідміну однієї суперечливої тенденції іншою [7].

Розроблена Т.С. Яценко «модель» робить вагомий внесок як у розуміння функціональних параметрів цілісної психіки, так і в розробку методології її пізнання. Т.С. Яценко зазначає, що свідоме й несвідоме функціонують за різними законами, які виражають сутність антиномії між цими підструктурами психіки. Вони є протилежностями одного цілого й водночас зорієнтованими на збереження цієї цілісності, хоча й різноспрямованими за орієнтацією на цінності. Дослідницею узагальнено функціональні особливості сфери несвідомого, що має відмінності від свідомості за важливими параметрами, а саме: симультанність-дискретність; ірраціональність-раціональність; поза часом і простором – темпоральність і топіка (існування в часі й локалізація в просторі) [6; 8].

Методологія психодинамічного підходу визначає принципи організації та методи глибинно-психологічного пізнання. Глибинно-психологічне пізнання характеризується єдністю психодіагностики та психокорекції. Психодіагностика має процесуальний характер, тобто здійснюється в процесі діалогічної взаємодії психолога з респондентом на основі аналізу й інтерпретації висловлювань останнього з використанням візуалізованих репрезентантів.

Вище зазначалося, що особистісна проблема має глибинно-психологічні витoki, що унеможлиблює її самостійне усвідомлення особою. Особистісна проблема проявляється опосередковано в емоційних реакціях, протиріччях в емпіричному матеріалі респондента, які об'єктивуються в процесі глибинно-психологічного пізнання.

Об'єктивація сприяє використанню в глибинно-корекційному процесі візуалізованих репрезентантів, які можуть бути як вербальними, так і невербальними. Чільне місце серед методів візуалізованої репрезентації займає комплекс тематичних психомалюнків, розроблений Т.С. Яценко. Цей метод передбачає виконання респондентом психомалюнків за запропонованими темами (41 тема), а саме: «Сприймання близькими людьми мого неіснування», «Драматична подія мого життя», «Криза та етапи виходу із неї», «Я-реальне, Я-ідеальне» тощо [6].

Діагностично-корекційна робота з малюнком у межах психодинамічного підходу має сутнісні відмінності від проєктивно-тестового. У психодинамічному підході діагностика й корекція злиті в часі: діагностика має процесуальний характер (тобто відбувається в ході глибинно-психологічного пізнання особистісної проблеми з опорою на спонтанність висловлювання респондента, символіку авторських і неавторських малюнків). Аналітична інтерпретація комплексу психомалюнків вибудовується на узагальненні й систематизації емпіричного матеріалу суб'єкта, отриманого в ситуації «тут і зараз» упродовж глибинно-корекційного процесу. Повний комплекс психомалюнків цілісно аналізується в усій сукупності тем, що дає можливість виявлення різноспрямованих тенденцій психіки, що породжують особистісну проблему.

Психокорекційний діалог психолога з респондентом є одним із основних методів глибинної психокорекції. Діалог у глибинній психокорекції здійснюється відповідно до основних положень психодинамічної парадигми, які визначають його функціональні особливості. Діалог забезпечує пізнання спрямованості психіки в її суперечливій сутності за матеріалом самого суб'єкта. У глибинному пізнанні діалог не дотримується правил повсякденного спілкування, а спрямований на розкриття глибинного смислу активності респондента, який передається опосередковано засобами предметної самопрезентації.

Діалог характеризується активною взаємодією психолога і протагоніста й реалізує декілька функцій. Однією з таких функцій є діагностично-корекційна, яка полягає у виявленні сутності особистісної проблеми, імовірнісному прогнозуванні прояву її наслідків в актуальній поведінці респондента та способів нівелювання останніх.

Діалогічна взаємодія психолога з протагоністом, ефективність якої визначається нероздільністю процесів діагностики й корекції, дає змогу розкрити логічну впорядкованість психіки в її суперечливій сутності.

У ході діалогу через постановку проблемних запитань відбувається виявлення глибинно-психологічних детермінант особистісної проблематики суб'єкта з метою активізації їх усвідомлення й у такий спосіб зниження внутрішньої суперечливості (об'єктивної дезінтеграції) психіки. Діалог забезпечує пізнання спрямованості психіки в її суперечливій сутності за матеріалом самого суб'єкта. Саме через діалог відбувається залучення свідомості протагоніста для пізнання тих аспектів психіки, які ніколи не були предметом його рефлексії.

Висновки

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що чинниками, які блокують розвиток психологічної резильєнтності як процесу подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, як уміння долати та відновлюватися після стресових ситуацій, є особистісна проблема, що має глибинно-психологічні витoki, і психологічні захисти. Свідченням наявності особистісної проблеми є амбівалентність почуттів, підвищена тривожність, агресія, почуття провини, почуття меншовартості тощо. Ці негативні переживання будуть лише посилювати вплив стресових ситуацій або життєвих негараздів, у яких може опинитися людина, ослаблювати її адаптивні можливості, блокувати здатність до відновлення. У зв'язку із цим розвиток психологічної резильєнтності як особистісної властивості, характеристики особи, зокрема майбутніх психологів, у статті розглянуто в контексті глибинно-психологічного пізнання внутрішньої суперечливості психіки (особистісної проблеми). Глибинно-психологічне пізнання ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що визначає принципи організації та методи глибинно-психологічного пізнання. Глибинно-психологічне пізнання характеризується єдністю психодіагностики та психокорекції, які мають процесуальний характер і реалізуються в ході діалогічної взаємодії психолога з респондентом на основі аналізу та інтерпретації висловлювань останнього з використанням візуалізованих репрезентантів, зокрема психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків, неавторських малюнків, опрeдмeтнeних репрезентантів.

Література:

1. Дметерко Н.В., Шайда О.Г. Глибинне пізнання особистісної проблеми як умова самоорганізації рефлексивного мислення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 93–96. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/61>.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 460 с.
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія* / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак ; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
6. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 192 с.
7. Psychodynamic paradigm and its development in Ukraine / L.Y. Galushko et al. *Psycholinguistics*. 2013. Volume 12. P. 51–62. URL: <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/issue/view/26/12-2013/>.
8. Dialogue in in-depth cognition of the subject's psyche: functioning of pragmatic referent statements. *Psycholinguistics* / T. Yatsenko et al. *Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav*. 2022. № 31 (1). P. 187–232.