

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

На правах рукопису

УДК 159.922

СЕМІЛІТ Микола Васильович

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОЕКТУВАННЯ
ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ**

Дисертація на здобуття наукового ступеня

доктора психологічних наук

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

Науковий консультант:

Горностаї Павло Петрович,
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
лабораторії психології малих груп та
міжгрупових відносин

Київ – 2019

АННОТАЦІЯ

Семиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук зі спеціальності 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, – Київ, 2019.

В дисертації розглянуто проблему проектування життєвого шляху в контексті соціально значущої прогнозувальної діяльності, новітніх особистісно-орієнтованих психотерапевтичних практик; реалізовано цілісний системний (семантико-топографічний) підхід до виявлення соціально-психологічних та етнокультурних засад проектування життєвого шляху особистості. Розглянуті та проаналізовані підходи до вивчення життєвого шляху (культурно-історичного, соціально-психологічного, сценарного, біогенетичного, особистісно-міфологічного).

Під час теоретичного вивчення проблеми і науково-експериментальної роботи було застосовувано як загальнонаукові, так і спеціальні дослідницькі методи: аналіз, синтез, узагальнення здобутої інформації, систематизація отриманих даних, порівняння, абстрагування, структурно-функціональне моделювання. Використано також емпірико-організаційні методи: семантичного диференціалу, графічне моделювання групових семантичних просторів та їхньої динаміки – для виявлення кількісних та якісних характеристик розгортання життєвого шляху окремих осіб, зіставлення одержаних результатів міжособистісних взаємин у формі вербальних та невербальних оцінок. Для дослідження життєвого шляху, часу життя респондентів східних і західних областей використано порівняльно-біографічний метод.

Для діагностики емоційного фону взаємодії та міжпоколінної динаміки характеристик життєвого шляху застосовано метод глибинного

особистісно-центрованого інтерв'ю з приводу графічних форм: «Моє родове дерево», «Світ, в якому я живу і хочу жити», «Я в майбутньому», «Квантування життєвої перспективи», «Лінія мого життя» з акцентом на аналізі кольорів.

Результати емпіричних досліджень опрацьовувались із використанням методів математичної статистики за допомогою критерію парних порівнянь *Вілжкоксона* для незалежних вибірок, кореляційного аналізу Спірмена, визначення середніх значень та середньоквадратичного відхилення, що дало змогу одержати надійні статистично значущі результати. У дослідженні взяли участь 1563 проєктантів життєвого шляху (647 чоловіків і 916 жінок у віці від 16 до 87 років, всього 55 груп). У процесі формування вибірки враховано: міжпоколінне порівняння життєвих шляхів студентів та учасників груп «Активного довголіття»; полярність їхнього географічного проживання; різноманітність соціальних статусів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження визначена розробкою етнопсихологічної концепції проєктування життєвого шляху особистості в групі, яка дасть змогу поглибити розуміння понять національної самосвідомості особистості її неусвідомлюваних архетипних складників, можливість попередження суїцидальних тенденцій особистості, прогнозування подальшого розвитку соціальних процесів.

У роботі встановлено психологічні закономірності проєктування життєвого шляху особистості: «прискорення психологічного часу», згортання подій у ситуації страху смерті, «групової ілюзії» як неадекватних очікувань щодо групи, «зростання валентності групи» як прогнозу її позитивної динаміки; залежність процесу проєктування від «потенціальних ям», утворених унаслідок травматичного досвіду. У дослідженні виявлено гендерну зумовленість взаємодії групового тренера з окремими учасниками та групою загалом (переважання домінуючого впливу тренерів-жінок на групу порівняно з тренерами-чоловіками).

Для встановлення згаданих вище закономірностей розроблено

семантико-топографічний підхід до проектування життєвого шляху особистості як соціально значущої конструктивно-прогнозувальної діяльності, що спирається на соціогенез, а саме колективні символи-архетипи, родову історію пращурів та трансгенераційну активність особистості в групі у процесі проектування життєвого шляху.

У процесі дослідження виявлено умови інтенсифікації проектування життєвого шляху (поляризація простору взаємодії на минуле і майбутнє, використання асоціації «здійснені кроки – прожиті роки», зіставлення власного життєвого шляху з життям пращурів), створені умови для реалізації власної моделі-плану (особистісного вибору) проектування життя; визначені стадії ідентифікації, поляризації (відступу), дезінтеграції та інтеграції учасників інтенсивної взаємодії в групі в процесі проектування життєвого шляху особистості.

У ході дослідження розкрито психологічні механізми утворення психотравми (дезінтеграція, розщеплення) та умови травмостійкості (інтегрованість в групі, цілісність особистості); розкрито трансгенераційний механізм передавання психотравмувального досвіду без прямого контакту між поколіннями (виявлено тенденцію до посилення та повторювальності, з'ясовано, що усвідомлення змісту трансгенераційних програм призводить до розкриття неусвідомленої основи життєвого сценарію).

У роботі обґрунтовано, апробовано і запроваджено психотехнічні засоби футуристичної етнокультурно зорієнтованої технології проектування життєвого шляху особистості, встановлено архетипну символіку життєвих зразків групового несвідомого. У дослідженні виявлено індивідуальні стратегії виходу з травматичного досвіду: повторення життєвих труднощів, повернення до минулого; компенсація пережитих «потенційних ям» більш високим соціальним статусом, матеріальними цінностями; «відігрування» на інших; «життя з травмою», її трансгенерація, замовчування.

Дослідження травматичного досвіду дало змогу виділити три аспекти травми: травма-подія (втрата), травма-процес (травма як сюжет), травма як

колективне явище. Травма як подія частіше виявлена через певні асоціації, зв'язки людини з фоновими (не основними, пасивними) об'єктами-акцесуарами. Травма як сюжет, певний сценарій – це процес розгортання Я-концепції, але за чийось планом, захоплення людини потребами іншої людини, групи. Травма як колективне явище притаманна великій кількості людей, що зазнали прориву захисту, втрат від того самого об'єкта-агресора.

Розроблені засоби виявлення *семантичних слідів пережитих подій* можуть бути використані в практичній роботі з дорослими людьми щодо усвідомлення колективних символів, розвитку часової перспективи, зміцнення віри в себе тощо. Отримані результати дослідження можуть бути використані педагогами та психологами-практиками у процесі розроблення навчальних дисциплін із психології особистості, вікової психології, соціальної психології, етнопсихології, в практичній діяльності з метою психологічної допомоги особистості, що переживає життєву кризу, в процесі її особистісного зростання. Вони можуть стати основою для формування проєктувальної діяльності особистості, її випереджувального мислення, визначення прогнозу найімовірнішого розвитку подій, сприяння знаходженню засобів для оптимізації вибору особистістю життєвого шляху, розуміння його індивідуальної неповторності, розвитку національної самосвідомості, пошуку власного сенсу життя.

За темою дослідження розроблено проблемний авторський курс для слухачів післядипломної освіти Черкаської області за варіантами життєвого шляху: «Суїцид – власний вибір чи насилля?» (довідка про впровадження № 01-06/368 від 17.12.2018). Для студентів 2–5 курсів факультету психології Київського національного університету ім. Тараса Шевченка розроблено і впроваджено в спецкурс «Проєктування життєвого шляху особистості» (довідка про впровадження № 016-065 від 17.02.2017). Підготовлено й реалізовано авторський навчальний курс «Практична психологія» для студентів 1–3 курсів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка про впровадження № 08/03 від 23.01.2017). Для

учасників двох груп «Активного довголіття», а також групи осіб із онкологічними захворюваннями підготовлено та реалізовано програму: «Мій життєвий шлях: потаємні та відкриті нащадкам події-послання» (довідка про впровадження № 560/1/1 від 10.09.2013).

У роботі досліджено прадавні архетипи, що є базовими для особистості українця і постають як основа життєвого сценарію, укоріненого у родових програмах. Визначено вплив соціально-психологічних, зокрема етнопсихологічних чинників на вибір особистістю індивідуального життєвого шляху, проаналізовано можливі варіанти та детермінанти цього вибору. Розроблено етнопсихологічну концепцію квантування життєвої перспективи, динамічну модель розвитку взаємовідносин в групі, систему варіантів життєвих шляхів, розроблено модель трифакторного семантичного простору групи, в якому відбувається становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху.

В роботі розроблені нові поняття семантичного коду об'єкта, квантування життєвого шляху, «потенційної ями», диференційовано поняття психотравми та психологічної кризи.

Семантичний код об'єкта як слід взаємодії може бути представлений вектором-статусом групового семантичного простору, що має три виміри: Валентності (насолода–страждання), Потентності (сила–слабкість), Активності (рухливість–завмирання), тобто фактори ВПА.

Квантування життєвого шляху як здатність на основі особистісного ціннісного вибору усвідомлено та неусвідомлено формувати власний життєвий світ, простір подієвості, пов'язане, насамперед, зі зміною сфери потреб людини, і, відповідно, утворенням специфічного семантичного поля, що цим потребам відповідає, вибором значущих осіб. Квант як неподільна частина життя пов'язаний з емоційно-часовими витратами на бажані та небажані (але здійснювані під впливом потреб суспільства) події життєвого шляху. Необхідність уведення цього поняття в психологію продиктовано самим процесом скінченності життя. У квантуванні враховано рівні

колективної та індивідуальної травми. Колективна травма задає рівень індивідуальної, слугує емоційним фоном для інтроєкту, а отже, і поширенню в соціально-психологічному просторі.

Сильні емоційні потрясіння, що перевищують можливості захисту та здолання інтроєктуються (переходять) в психіку людини через механізм ототожнення (ідентифікації). Емоційні потрясіння набувають статусу психотравми, при цьому зазнають послаблення психологічні межі особистості.

Отже, з усього сказаного можна зробити висновок про те, що у звичаях, обрядах, інсценізованих дійствах, іграх українського народу наявні психотерапевтичні прийоми, які розвивають особистість, ініціюють її незалежність, проєктують її майбутнє, тобто українська народна культура, окрім своєї естетичної, регульовальної для взаємин функції, виконує ще й психотерапевтичну функцію, що сприяє єднанню людей, зростанню їхньої сили духу, підвищує їхній потяг до життя. Проведений аналіз понять «психологічна криза» та «психологічна травма» засвідчує, що в кризовій свідомості закладена можливість виходу з небажаного стану, пошуку єдино правильної стратегії дій. У травматичній свідомості є один шлях – «вимушене повторення», рух по колу, утворення смислів не за ціннісними характеристиками, а за несвідомими мотивами повторення травмувальних подій.

Назва феномену «ставлення до іншої людини» вказує на те, що ми маємо справу зі смисловими утвореннями: найважливіше – це те, що предмет, особистість, будь-які обставини являють собою не тільки сенсорну сукупність, але й мають певний смисл, так само, як і дії людини. Тому взаємини зв'язують не стільки з зовнішніми гранями речей, скільки з їхньою сутністю, з їхнім сенсом. Отже, і вимірювати їх потрібно, як вимірюють сенс – семантичним кодом. Нагадаємо, *семантичним кодом об'єкта названо вектор, координатами якого є оцінки за шкалами семантичного диференціалу (СД)*. У поведінці «Валентність» описує спрямованість реакції

щодо об'єкта. У просторі людина намагається продовжувати позитивний вплив і, навпаки, уникати негативних об'єктів і явищ, що визивають страждання.

У процесі проєктивного малювання та моделювання майбутнього дітьми та дорослими виявлено (на основі чотирьох основних чинників – повторювальності подій, виконання цілеспрямованої діяльності, її спрямованості та часу життя) вісім варіантів (психотипів) життєвого шляху.

Особистість тлумачимо як систему ієрархічних взаємин декількох поколінь, що передають послідовникам з потенціалом розвитку, зростання, ще й прихований потенціал пережитих колективних та індивідуальних травмувальних образів. Ці образи спонукають особистість до вибору стратегій виходу з травмувальних подій: стратегія повторення життєвих труднощів, повернення до минулого; стратегія компенсації пережитих «потенційних ям» більш високим соціальним статусом, матеріальними цінностями; стратегія «жити з травмою» – замовчування й «відігрування» на інших (вимищення).

Розроблений спосіб опису міжособистісної динаміки у формі статус-векторів дав змогу виявити три основні стратегії впливу особистості на інших людей: *особистісно-розвивальну* (рівність статусів), *маніпулятивну*, *імперативну* (відступ від контакту).

Ключові слова: життєвий шлях, проєктування життєвого шляху, варіанти життя, життєвий сценарій, колективне несвідоме, архетип, травма, групова динаміка, квантування життєвого шляху.

ANNOTATION

Semylit M. V. Social-psychological principles of designing the life path of the individual. Manuscript.

Thesis for a Doctor of Psychological Sciences degree in specialty 19.00.05 social psychology; psychology of social work. Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv, 2019.

Scientific consultant: Doctor of Psychological Sciences, Professor Gornostay Pavel Petrovich, Chief Scientist of the Laboratory of Psychology of Small Groups and Intergroup Relations of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine.

The dissertation considers the problem of designing a life path in the context of socially significant predictive activity, the latest personality-oriented psychotherapeutic practices; a holistic systemic (semantic-topographical) approach to the identification of socio-psychological and ethno-cultural principles of designing the life path of the individual is implemented. Approaches to the study of life (cultural-historical, socio-psychological, scenario, biogenetic, personal-mythological) are considered and analyzed in the dissertation.

During theoretical study of the problem and scientific and experimental work, both general scientific and special research methods were used: analysis, synthesis, synthesis of the information obtained, systematization of the received data, comparison, abstraction, structural and functional modeling. Empirical organizational methods: semantic differential, and graphical modeling of group semantic spaces and their dynamics, were used in order to reveal quantitative and qualitative characteristics of the deployment of the life path of individuals and to compare the results of interpersonal relationships obtained in the form of verbal and nonverbal assessments. A comparative biographical method was used to study the life path, time of life of respondents from the eastern and western regions.

The method of a deep person-centered interview with regard to graphic forms is used to diagnose the emotional background of interaction and interpopular dynamics of the characteristics of the way of life: "My family tree", "The world I live in and I want to live in", "Myself in the future", "Quantization of life perspective", "Line of my life path" with an emphasis on color analysis.

The results of empirical studies were processed using mathematical statistics methods through the use of Wilcoxon's pair tests for independent samples, Spearman's correlation analysis, the determination of mean values and mean square deviation, which has enabled reliable statistically significant results to be obtained. The study involved 1563 designers of the life path (647 men and 916 women aged from 16 to 87 years) in a total of 55 groups. In the process of forming the sample, the following are taken into account: intergenerational comparison of life paths of students and members of the "Active Longevity" groups; the polarity of their geographical residence; diversity of social statuses.

Scientific novelty and theoretical assessment of research is designed for the development of an ethnopsychological system, which involves the possibility of recognizing the national identity of an individual, unpredictable in the content of social processes.

The work establishes the psychological patterns of designing the life path of the individual: "accelerating the psychological time", collapsing events in the situation of fear of death, "group illusion" as inadequate expectations of the group, "the growth of the valency of the group" as a prediction of its positive dynamics; the dependence of the design process on the "potential pitfalls" formed as a result of traumatic experience. The study revealed the gender precondition of the interaction of the group trainer with the individual participants and the whole group (the predominance of the influence of female trainers on the group as compared to the male trainers).

The semantic-topographic approach to designing a person's life path as a socially meaningful constructive forecasting activity is developed to establish the above-mentioned regularity. This approach is based on sociogenesis, namely:

collective symbols-archetypes, generic history of ancestors, and transgenerational activity of the individual in the group in the process of designing a life path.

In the course of the research, the conditions for intensifying the design of the life path (the polarization of the space with the past and the future, the use of the association "implemented steps - lived years", the comparison of their own life with the life of ancestors) are revealed, conditions for the realization of their own life design model; defined stages of identification, polarization, disintegration and integration of participants in the group during the process of designing the life path of the individual.

Psychological mechanisms of the formation of psychotrauma (disintegration, splitting) and conditions of traumatic stability (integration in a group, integrity of the person) were revealed; the transgenic mechanism of transmission of traumatic experience without direct contact between generations is disclosed (a tendency towards amplification and repetition was revealed: it was found that awareness of the content of transgenic programs leads to the disclosure of unconscious basis of the life scenario).

The work substantiates, approves and introduces psycho-technical means of futuristic ethnocultural oriented technology of designing the life path of the individual, and establishes archetypal symbols of life examples of the group unconscious. The study identified individual strategies for the emergence of traumatic experiences: a recurrence of life difficulties, a return to the past; compensation for experienced "pitfalls" with a higher social status, material values; "transferring feelings to others; "life with a trauma", its transgeneration, silencing.

Investigation of traumatic experience has allowed to distinguish three aspects of trauma: traumatic event (loss), trauma-process (trauma as a plot), trauma as a collective phenomenon. Trauma as an event is more often detected through certain associations, links between a person with background (not the main, passive) object-accessory. Trauma as a plot - is the process of deploying the I-concept, but according to someone's plan, the seizure of the needs of another

person or a group. Trauma as a collective phenomenon is inherent in a large number of people who have experienced a breakdown of protection by the same aggressor object.

Developed means of detecting semantic traces of experienced events can be used in practical work with adults in terms of awareness of collective symbols, the development of a time perspective, the strengthening of faith in oneself, etcetera. The obtained results of the research can be used by teachers and psychologist-practitioners in the process of development of educational disciplines like psychology of personality, age psychology, social psychology, ethnopsychology, in practical activities for the purpose of psychological assistance to an individual experiencing a life crisis in the process of her personal growth. They can become the basis for the formation of the design activity of the individual, its advanced thinking, the definition of the forecast of the most probable development of events, the promotion of finding means for optimizing the choice of the personality of life path, understanding of its individual uniqueness, the development of national self-consciousness, and finding the proper sense of life.

According to this study a problem-oriented author's course was developed for postgraduate students in Cherkassy region: "Is Suicide your own choice or violence?" (Certificate of introduction No. 01-06 / 368 dated 17.12.2018). For 2-5 year students of the Faculty of Psychology of Taras Shevchenko National University of Kyiv, was developed and implemented the special course "Designing the life path of the individual" (certificate of implementation No. 016-065 of 17.02.2017). The author's training course "Practical Psychology" for the students of 1-3 years of Bogdan Khmelnytsky National University of Cherkasy was prepared and implemented (the certificate of implementation No. 08/03 dated January 23, 2017). Also the program "My Life path: Secret and Open to the Possesses of the Events-Message" was prepared and implemented (reference No. 560/1/1 dated 10.09.2013) for two participants groups "Active longevity", as well as group of people with cancer.

The work examines ancient archetypes that are basic to the personality of a Ukrainian and appear as the basis of a life scenario rooted in ancestral programs. The influence of ethnopsychological factors on the choice of an individual life path is determined, and the possible options and determinants of this choice are analyzed. The ethnopsychological concept of life perspective quantization, a dynamic model of the development of relationships in a group and a system of life course options have all been developed. A model of the trifactory semantic space of the group has also been developed, in which the formation of a personality as a subject of the life path takes place.

Topics of research in this work are: new concepts of the semantic object code, quantization of the life path, the "potential pitfalls", differentiation of the concept of psychotrauma and the psychological crisis.

The semantic object code as a result of interaction can be represented by the vector-status of the group semantic space known as "VPA", which has three dimensions: Valency (pleasure-suffering), Potentiality (strength-weakness), and Activity (mobility-fading).

The life path quantization is an energy and time investment for significant desirable and undesirable events, and personal needs satisfaction. The need to introduce this concept into psychology is dictated by the very process of life finiteness. The quantization takes into account levels of collective and individual psychological traumas. Collective trauma sets the level of an individual, serves as an emotional background for the introject, and, consequently, the spread in the socio-psychological space.

Strong emotional shocks that were not overcome are introjected into the psyche of the person through the mechanism of identification or merging with the image. Emotional upheavals acquire the status of psychotrauma, while experiencing a loss of the personal psychological borders.

Consequently, it can be concluded from the above that in the customs, rituals, dramatized actions, and games of the Ukrainian people, there are psychotherapeutic techniques that develop the personality, initiate its

independence, and project its future. Ukrainian folk culture, apart from its aesthetic regulatory function for relations, also performs a psychotherapeutic function that promotes the unity of people, the growth of their power of spirit, and increases their attraction to life. Conducted analysis of the concepts of "psychological crisis" and "psychological trauma" testifies that in the crisis of mind, the only correct strategy of action is to search for an opportunity to exit an unwanted state. However for the traumatized consciousness there is only one state: a "forced repetition", movement in a circle, the formation of meanings not based on the value characteristics, but on unconscious reasons for the repetition of traumatic events.

The name of the phenomenon "the attitude towards another person" indicates that we are dealing with semantic entities: the most important thing is that the subject, personality, and any circumstances represent not only a sensory set, but also have a certain meaning, as well as human actions. Therefore, relations are not so much linked with the outer faces of things as with their essence, with their meaning. Consequently, it is necessary to measure them the way meaning is measured – with a semantic code. Recall that the semantic code of an object is called a vector, whose coordinates are estimates on the scale of the semantic differential.

In the process of projective drawing and modeling of the future, children and adults identified eight variations (psychotypes) of life paths based on the main factors: repeatability of events, performance of purposeful activity, purpose and time of life.

Personality is interpreted as a system of hierarchical relationships of several generations that pass on to followers with the potential for development, growth, and also the hidden potential of experienced collective and individual traumatic images. These images provoke a person to choose strategies to exit traumatic events: the strategy to repeat life's difficulties, a return to the past, the strategy of compensating for experienced "potential pitfalls" by attaining a higher

social status or material gains, and "living with trauma" - silence and "acting out" against others (displacement).

The developed method of describing interpersonal dynamics in the form of status-vectors led to the discovery of three main strategies of a person's influence on other people: person-developing (equality of status), manipulative, and imperative (retreat from contact).

Key words: life path, life path design, variants of life, life scenario, collective unconscious, archetype, trauma, group dynamics, life path quantization.

Список публікацій здобувача за темою дисертації:

А) Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

Монографії:

1. Семиліт М. В. Проектування життєвого шляху особистості: соціально–психологічний аналіз / Микола Семиліт. – Київ : ІСПП, видавець Чабаненко Ю. А. – 2013. – 278 с.

Статті у фахових наукових виданнях, затверджених МОН України:

2. Семиліт М. В. Проектування майбутнього – метод зростання сили «Я» особистості / М. В. Семиліт // Гуманітарні науки, №2 (4), 2002. – С. 121-127.

3. Семиліт М. В. Проблема керівництва групою. Стратегії ведучих / М. В. Семиліт // Сборник научных работ. Профессиональная подготовка будущего специалиста. – Альманах КГГИ, 2002. – С. 233-235.

4. Семилет Н. В. Проектирование будущего – метод возрастания «силы Я» / Н. В. Семилет // Сборник научных работ «Профессиональная подготовка будущего специалиста» – Альманах КГГИ, 2002. – С. 250-255.

5. Семилет Н. В. Значение образов-символов и психодрама / Н. В. Семилет // Психодрама и современная психотерапия №3 (4). – Киев, 2003. – С. 28-35.

6. Семиліт М. В. Культурно-історичні та психологічні умови формування особистості в українській родині / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія . – К.: Міленіум, 2006. –Т. 9. Частина 1. – С. 89-97.

7. Семиліт М. В. Проектування майбутнього особистості в народних звичаях, іграх та обрядах / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. – К.: Міленіум, 2006. – Т. 8. – Вип. 2. – С. 226-242.

8. Семиліт М. В. Психологічні умови звільнення особистості від інтроєктів / М. В. Семиліт // актуальні проблеми психології: психологічна теорія та технологія навчання / За ред. С. Д. Максименка та М. Л. Смульсон. – К. : Міленіум, 2007. – С. 132-140.

9. Семиліт М. В. Архетипи минулого та проектування майбутнього / М. В. Семиліт // Проблеми загальної та педагогічної психології. / За ред. С. Д. Максименка, том. 11, част. 4. – Київ, 2009. – С. 384-393.

10. Семиліт М. В. Проектування майбутнього як метод звільнення від батьківських програм / М. В. Семиліт // Нові технології навчання : психологічні проблеми”/ За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Франка, 2007. – С. 108-118.

11. Семиліт М. В. Психологічні умови звільнення особистості від інтроєктів / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології: психологічна теорія та технологія навчання / За ред. С. Д. Максименка та М. Л. Смульсон. – К. : Міленіум, 2007. – С. 132-140.

12. Семиліт М. В. Семантичний простір як засіб опису групової динаміки та особистісних змін / М. В. Семиліт // Вісник ХНПУ Ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків, 2009. – Вип. 31. – С. 198-206.

13. Семиліт М. В. Психосоматичні прояви інтроєкту в проектуванні майбутнього особистості /М. В. Семиліт // Вісник ХНПУ Ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХПНУ, 2009. – С. 173-183.

14. Семиліт М. В. Соціально-психологічний портрет особистості українця / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології : Етнічна. Історична. Психолінгвістика / За ред. С. Д. Максименка, М.–Л. А. Чепи. – Ніжин, видав. НДУ ім. М. Гоголя, 2010, том. 4. ч. 5. – С. 63-67.

15. Семиліт М. В. Суб'єктивне відчуття щастя / М. В. Семиліт // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : Зб. Наукових праць . – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – № 30. – С. 26-31.

16. Семиліт М. В. Концепція життєвого шляху в контексті теорії колективної травми / М. В. Семиліт // Психологічні перспективи: Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху. Том 3. – Київ, 2011. – С. 51-60.

17. Семиліт М. В. Соціально-психологічні детермінанти поляризації українського суспільства / М. В. Семиліт // Психологічні перспективи. Спеціальний випуск : Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. – Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. – 2012. – С. 124–131.

18. Семиліт М. В. Квантування часу життя студентами та людьми похилого віку групи активного довголіття / М. В. Семиліт // Психологічні перспективи: Психологія професійної діяльності працівників соціальної сфери, ІСПП НАПН України, Київ, 2012. – С. 38-44.

19. Семиліт М. В. Актуалізація психотравм в процесі проектування життя: прояви та стратегії виходу / М. В. Семиліт // Психологічні перспективи : Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. – Т. 1. Особистість і мала група. – Київ – 2012. – С. 57-66.

20. Семиліт М. В. Полярні міфологеми у дослідженні життєвого шляху українців / М. В. Семиліт // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2012. – Т. 24, ч. 6. – С. 413-419. – [Електронний ресурс] Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_654

21. Семиліт М. В. Варіанти життєвих шляхів групового несвідомого / М. В. Семиліт // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : Зб. Наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – №40 (64) – С. 212-216.

Публікації у виданнях, які входять до міжнародних наукометричних баз:

22. Семиліт М. В. Гендерні особливості соціально-перцептивного статусу особистості в групі / М. В. Семиліт // Проблеми сучасної психології. Збірник праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України і Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, включеного до міжнародної науково-метричної бази Index Copernicus. – 2015. – № 27. – С. 500-509.

Публікації у зарубіжних наукових виданнях:

23. Семилет Н. В. Источники трансгенерирования коллективных и индивидуальных травм / Н. В. Семилет // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2013. – № 4. – С. 82-93.

24. Семилет Н. В. Концепция трансгенерации коллективной травмы: способы исцеления / Н. В. Семилет // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири – 2014. – № 2. – С. 24-37.

25. Семилет Н. В. Проявление психотравм в процессе проектирования жизни : пути выхода / Н. В. Семилет // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. – № 1 – [Електронний ресурс] Режим доступу: www.es.rae.ru/bulletinpp/206-925 (дата обращения: 13.08.2014).

26. Семиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху / М. В. Семиліт // Региональные социологические и психологические исследования // РЕМ : Psychology. Educology. Medicine. – 2014. – № 3.sr.: – [Електронний ресурс] Режим доступу: rem.esrae.ru/4-30 (дата обращения : 18.12.2014)

Б) Опубліковані праці апробаційного характеру:

27. Семиліт М. В. Проектування майбутнього особистості (соціокультурний, етнічний та психологічний аспекти) / Микола Семиліт. – Київ-Черкаси : КНУТД, В. П. Беденко, 2010. – 182 с.

28. Семиліт М. В. Психологічне проектування майбутнього особистості / Науково-методичний посібник для практичних психологів та соціальних педагогів. / М. В. Семиліт. – Черкаси, 2000. – 77 с.

29. Семилет Н. В. Проектирование жизненного пути личности. Учебно-методическое пособие / Н. В. Семилет. – Симферополь, КРИППО – 2006. – 100 с.

30. Семиліт М. В. Професійно важливі якості психолога / М. В. Семиліт // Теоретичні та методичні основи профорієнтації загальноосвітніх шкіл та психолого-педагогічний відбір абітурієнтів на педагогічні спеціальності вищих навчальних закладів / Укл. Вареник В. В., Семиліт М. В. та ін. – Черкаси, 2006. – С. 11-17.

31. Семиліт М. В. Педагогічна проблема батьківства / М. В. Семиліт // Методичний посібник . – Черкаси, 1995. – 81 с.

32. Семиліт М. В. Психологічне проектування майбутнього особистості (доповнене, перероблене видання). Науково методичний посібник для практичних психологів та соціальних педагогів / М. В. Семиліт. – Ялта, 2003. – 88 с.

33. Семилет Н. В. Психологическое проектирование жизненного пути личности / Николай Семилет. – Симферополь : КРИППО. – 2004. – 94 с.

34. Semilet N. The growth of “SelfForce” as a result of integration of T-group / N. Semilet // Abstractbookofthe 1stCongress of Psychology. – Amsterdam, 1989. – P. 247 (Голандія, Амстердам).

35. Семиліт М. В. Вербально-невербальна методика проектування майбутнього Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : Навч. посіб.,– Вища шк., / М. В. Семиліт. – 2006. – С. 163-164.

36. Семилет Н. В. Катарсис в группе как механизм обеспечения терапевтического эффекта и развития самосознания / Н. В. Семилет //

Психология педагогического общения. Сборник научных трудов. Кировоград, 1991. – С.144-150.

37. Семиліт М. В. Розвиток національної самосвідомості – необхідна умова особистісного росту / М. В. Семиліт // Матеріали міжнародної конференції: „Формування національної самосвідомості молоді”. – Київ, 1996. – С. 48-50.

38. Семиліт М. В. Психологічні умови та механізми творчості / Семиліт М. В. // Проблеми реалізації духовно-творчого потенціалу молоді. – Рівне, 1996 – С. 63-65.

39. Семиліт М. В. Семантичний простір групи як засіб опису стратегій впливу на особистість в процесі спілкування / М. В. Семиліт // Методи підготовки фахівців до професійного спілкування. – Черкаси, 1997. – С. 191-197

40. Семиліт М. В. Цілісність та „Сила Я” як необхідні умови і результат розвиваючого спілкування особистісного росту / М. В. Семиліт // I Всеукраїнський конгрес з практичної психології. – Херсон, 1994 – С. 158-159.

41. Семиліт М. В. Психодраматична робота з майбутнім особистості / Н. В. Семиліт // Особистість психотерапевта в терапевтичному полі. – Тернопіль, 2000 – С. 25-27.

42. Семилет Н. В. Практическая психология / Н. В. Семилет // Педагогическая жизнь Крыма. – Симферополь, КРИППО, 2004. – С. 41-43.

43. Семиліт М. В. Проектування майбутнього особистості в звичаях іграх та обрядах українців / М. В. Семиліт // Педагогічний вісник. – Черкаси : ОПОПП, 2007, С. 28-33.

44. Семиліт М. В. Життєвий шлях особистості: варіанти та детермінанти / М. В. Семиліт // Традиція і культура. Людина і Всесвіт. Всеєдність буття. Частина I.

45. Семиліт М. В. Джерела формування образів-зразків життєвих шляхів / М. В. Семиліт // Наукові студії соціальної та політичної психології. №32(35) – К. – 2013. – С. 128-140.

46. Семилет М. В. Трансгенерационные перспективы коллективных и индивидуальных травм жизненного пути / Н. В. Семилет // Вестник Севастопольского экономико-гуманитарного института Таврического национального университета имени В. И. Вернадского : научное издание.– Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2014.– С. 323-332.

47. Семилет М. В. Жизненный путь человека как трансгенерация межличностных отношений / Н. В. Семилет // Современное гуманитарное образование: Материалы международной научно-практической конференции. Симферополь : ИТ «АРИАЛ» , 2014 – С. 258-270.

48. Семилет Н.В. Трансгенерационные перспективы коллективных и индивидуальных травм как причина посттравматического стресса / Н. В. Семилет // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред. І. Маноха, Г.Собчук.– Том 11 – Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, – 2018. – С. 292-304.

49 . Семиліт М. В. Проблема «сепарації» особистості студента як необхідна умова його розвитку / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: зб. Матеріалів всеукраїнського круглого столу (Київ, 17 квітня 2018 рік). – Київ.: КНУБА, 2018. – С. 35-42.

50. Семиліт М. В. Особливості суб'єктивного сприйняття часу. Перевертання та прискорення подій / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психологічної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали 3-го Всеукраїнського круглого столу (6 березня 2018 року); за заг. ред. О. Г. Львовичкіної, Р. А. Калиниченка. – Ірпінь: УДФСУ, 2018. – С. 142-148 .

ЗМІСТ

ВСТУП	24
РОЗДІЛ 1 ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ	35
1.1. Основні підходи до вивчення життєвого шляху особистості.....	35
1.2. Диференціації життєвого шляху: соціальний та індивідуальний контексти.....	55
1.3. Поляризація як соціально-психологічний чинник вибору життєвого шляху	68
1.4. Психічні стани як ресурси та ризики актуалізації життєвого шляху ..	78
Висновки до першого розділу	83
РОЗДІЛ 2. ЕТНОПСИХОЛОГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ.....	86
2.1. Етнічні особливості проектування майбутнього особистості.....	86
2.2. Концепція колективної травми та її роль у проектуванні мабутнього..	99
2.3. Своєрідність міжгрупових взаємин в українській спільноті та соціально-психологічний портрет українця.....	118
2.4. Динаміка міжособистісних взаємин як основа проектування життєвого шляху	134
2.5. Проектування майбутнього в народних практиках	154
Висновки до другого розділу	171
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ ШЛЯХІВ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДИ ЕКСПЛІКАЦІЇ ТА КОНСТРУЮВАННЯ.....	174
3.1. Умови інтенсифікації процесу проектування. Психічне здоров'я	174
3.2. Семантичний простір як метод опису групової динаміки та прогнозування особистісних змін	180
3.3. Стратегії керівництва групою та їхні гендерні особливості	200
Висновки до третього розділу	230
РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ	233
4.1. Динаміка ставлення до себе та оточення як показник цілісності особистості.....	233
4.2. Актуалізація психотравм в процесі проектування життєвого шляху (порушення суб'єктивної цілісності)	255
4.3. Основні стратегії виходу з травматичного досвіду	276
4.4. Квантування життєвої перспективи та його результативність	284

4.5. Особливості суб'єктивного сприйняття часу. Перевертання та прискорення подій	293
Висновки до четвертого розділу	297
РОЗДІЛ 5. ПСИХОТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ	300
5.1. Етапи проектування майбутнього особистості	300
5.2. «Фігура та фон» як графічні форми виявлення системи неусвідомлюваних взаємин, значимих образів	310
5.3. Символдрама, танатотерепія як повернення до життя, звільнення від страху майбутнього	320
5.4. Проблема результативності проектування життєвого шляху	343
5.5. Суб'єктивне відчуття щастя як умова психічного здоров'я	351
Висновки до п'ятого розділу	356
ВИСНОВКИ	360
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	365
ДОДАТКИ	402

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю теоретичного осмислення проблеми проектування життєвого шляху в контексті сучасного стану соціально значущої прогнозуючої діяльності та новітніх особистісно-орієнтованих психотерапевтичних практик. Як відомо, початок ХХІ століття ознаменований кардинальними змінами, що потребують суттєвих трансформацій свідомості. Це ставить перед соціальною психологією багато нових завдань, загострює необхідність урахування чинників національного самоусвідомлення.

Проектування подій майбутнього тісно пов'язане з осмисленням проблем минулого й пошуком цінностей, які становлять сенс життя. Незадоволеність надважливої екзистенційної людської потреби в сенсі життя пояснюється багатьма чинниками: 1) розвитком процесів глобалізації; 2) відсутністю у людей чітких уявлень про свій життєвий шлях; 3) соціальними конфліктами, локалізація яких впливає на життєві ситуації людей; 4) фрустрованістю потреби особистості в позитивних життєвих зразках, ідеалах гідного людини життя; 5) зневірою більшості громадян у своєму щасливому майбутньому та майбутньому своїх дітей; 6) складністю адаптації до соціально-економічних перетворень.

Означені фактори послаблюють здатність людини прогнозувати своє майбутнє життя, свідомо ним керувати. Утрата впевненості у своєму майбутньому посилює деструктивні тенденції особистісного розвитку – веде до саморуйнівної поведінки, появи різноманітних аддикцій та девіацій.

Звернення до теми дослідження продиктоване низкою чинників.

По-перше, необхідністю вдосконалити сучасні методів психотерапевтичної роботи в нових соціокультурних умовах, коли більшість населення України зневірена в можливості щасливого майбутнього. Це пов'язано з нецілісним, поляризованим сприйняттям дійсності, слабкістю особистісного «Я», численними нездійсненими бажаннями, психотравмами минулого життя, що утруднюють вибір особистістю свого життєвого шляху. По-друге, вибірковість, фрагментарність сприймання дійсності призводить до втрати з нею реального контакту. По-третє, сьогодні спостерігається суттєве послаблення глибинного зв'язку особистості з етнокультурними архетипами, представленими у віруваннях, народних традиціях, звичаях, ритуалах, обрядах, фольклорі – з усім тим, що слугувало розбудові та соціальній інтеграції спільнот і суспільства загалом.

Дослідження часового виміру поведінки особи в групі є евристичним, оскільки неминуче ставить проблему цінності й мети життя в контексті пізнання «етнічної спільноти в просторово-часовому континуумі» (М. Слюсаревський, І. Кривоніс). Кожна людина прагне зрозуміти своє призначення. Існування потреби в наповненні життя сенсом, суб'єктивно значущими подіями індивідуального життєвого шляху та важливість «психологічного прориву» в майбутнє через символічне проживання перспективи ведуть до формування сильної, упевненої у своєму виборі особистості, здатної долати перепони, брати на себе відповідальність і змінювати обставини. Це зумовило практичну необхідність розроблення релевантної технології цілісного проектування життєвих подій. Ключова ідея цієї технології полягає в розумінні особистості як суб'єкта свого життя, котрий чинить за принципом «тут, тепер і вперед» (що відповідає вісі перебігу часу – від теперішнього до майбутнього). При цьому відбувається актуалізація ціннісної сфери (розмежування цінностей умовних, захисних та реальних, розвивальних), узгодження родових, архетипних тенденцій та індивідуальних траєкторій саморозвитку.

Стан розробленості проблеми. Методологічною основою дослідження соціально-психологічних засад проектування життєвого шляху є гештальт-теорія та культурно-історична теорія розвитку вищих психічних функцій Л. Виготського, у якій сформульовано соціокультурну зумовленість розвитку вищих психічних функцій. Екзистенційні аспекти життя особистості закріплено гештальт-психологією в дослідженнях К. Левіна, Ф. Перлза, І. Польштер, М. Польштер, Н. Долгополова, С. Гінгера, Ж. Робіна, в яких особлива увага приділяється «психологічному полю», зв'язку «фігури і фону» як актуальної потреби суб'єкта, у психодрамі Я. Морено як постановці сцен майбутнього, у клієнт-центрованій терапії К. Роджерса, де представлено умови розгортання Я-концепції, у дослідженнях Б. Зейгарник про феномен незавершених дій.

Глибоке теоретичне й емпіричне обґрунтування поняття життєвого шляху здійснили С. Рубінштейн, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Н. Логінова, І. Кон, В. Роменець, Ф. Василюк та ін. Постановка проблеми дослідження життєвого шляху належить Ш. Бюлер, Л. Сохань, Т. Титаренко, П. Жане. Для експериментального вивчення життєвого шляху використовується низка методик: психобіографічний метод З. Фрейда, каузометрія Є. Головахи, О. Кроніка, психосемантика О. Артем'євої, В. Петренка, О. Шмельова.

На особливу увагу заслуговують футуропрактика Н. Долгополова, психодрама Я. Морено, концепти рольової самореалізації особистості П. Горностая, життєвих домагань, життєтворення Т. Титаренко, соціальної психіки та фрактальної психології О. Донченко, розвитку особистості як активного суб'єкта життєдіяльності В. Татенка, особливостей національної ідентичності І. Данилюка та умов її становлення В. Васютинського, концепції базисних та ситуативних захисних механізмів, позитивної дезінтеграції психіки, її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку Т. Яценко, аксіопсихології особистості З. Карпенко, психології

сім'ї та родинного виховання В. Сатір, В. Вознесенської, О. Голубевої, З. Кісарчук та ін.

Заслугує на увагу проблема самопроектування особистості в різні періоди життя, досліджувана С. Гуцол, М. Смульсон, Н. Чепелевою. Процес життєпроектування як рефлексія пережитих особистістю подій, етапів розвитку її екзистенційного проекту життя розглядається в екзистенційній парадигмі (В. Франкл, Н. Чуєва, О. Сапогова, О. Коржова).

Розглянуті підходи до вивчення життєвого шляху (Ш. Бюлер, С. Рубінштейн, Л. Виготський, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Н. Логінова, І. Кон, В. Роменець, Ф. Василюк, Л. Сохань, Т. Титаренко) виділяють соціальну детермінацію його розгортання, однак не вказують на соціально-психологічну травму, пережиту тим чи іншим суспільством, а також на вплив, який вплив вона мала на життєвий шлях особистості досліджуваної групи та життя наступних поколінь. Окрім того, не з'язовано психологічні механізми, що лежать в основі проектування життєвого шляху в групі. Залишилась поза увагою й проблема моделювання та умови прогнозування найімовірнішого розвитку подій життєвого шляху людини. Отже, певне поле не досліджених завдань та протиріч між висновками проведених наукових досліджень і незадоволеними соціальними потребами сьогодення обумовлюють актуальність вибору й осмислення теми «Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості».

Об'єкт дослідження становить життєвий шлях особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості в соціальних групах.

Мета дослідження полягає у тому, щоб визначити соціально-психологічні засади та розробити етнопсихологічну концепцію проектування особистістю її життєвого шляху.

Основні гіпотези дослідження:

- у колективних уявленнях та народних практиках українців навні техніки проектування життєвого шляху, що виконують психотерапевтичну, інтегративну, стабілізаційну функції;
- посилення контакту з оточенням зумовлює більшу цілісність особистості та веде до зростання сили «Я», що сприяє становленню її як суб'єкта життєвого шляху;
- динаміка міжособистісної взаємодії проходить певні стадії: ототожнення (*ідентифікації*), поляризації (*відступ*), дезінтеграції (*розсіювання*), інтеграції (*фокусування*), що детермінує можливі варіанти вибору життєвого шляху;
- припускаємо, що соціально-психологічні чинники спроможні здійснити вплив на проектування життєвого шляху особистості;
- існує взаємозв'язок між індивідуально-неповторними варіантами (типами) життєвих шляхів і способами переривання психологічного контакту з навколишньою дійсністю;
- життєвий шлях особистості пов'язаний зі ступенем її травматизації як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до проблеми життєвого шляху особистості та його проектування.
2. Обґрунтувати та розробити етнопсихологічну концепцію проектування людиною її життєвого шляху.
3. Розробити семантико-топографічний підхід до дослідження життєвого шляху, застосувати його у вивченні процесів психологічного контакту та інших динамічних характеристик проектування життєвого шляху.
4. Виявити стратегії психологічного впливу особистості на способи подолання нею травмувальних ситуацій.
5. Розкрити індивідуальну динаміку зміни особистісних характеристик в процесі проектування життєвого шляху.

6. Виявити архетипну складову проектування життєвих шляхів українців.

7. Визначити соціально-психологічні закономірності проектування життєвого шляху особистості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація виконувалась в рамках тематики досліджень «Особливості становлення групової ідентичності в освітніх та соціальних середовищах» (номер держреєстрації: 0109U000110, 2009-2013 рр.) лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Тему дисертації затверджено вченою радою цього інституту (протокол № 6/10 від 27.05.2010) та погоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології (протокол № 1061 від 15.06.2010).

Методи дослідження. У процесі теоретичного вивчення проблеми і науково-експериментальної роботи застосовувались як загальнонаукові, так і спеціальні дослідницькі методи.

Методи теоретичного пізнання: аналіз, синтез, узагальнення здобутої інформації, систематизація отриманих даних, порівняння, абстрагування, структурно-функціональне моделювання.

Емпірико-організаційні методи: семантичного диференціалу, графічного моделювання динаміки групових семантичних просторів (для виявлення кількісних та якісних характеристик розгортання індивідуального життєвого шляху особистості, співставлення одержаних результатів міжособистісних взаємин у формі вербальних та невербальних оцінок); порівняльно-біографічний метод (для порівняльного аналізу дослідження життєвого шляху респондентів східних і західних областей України); метод глибинного особистісно-центрованого інтерв'ю щодо графічних форм: «Моє родове дерево», «Світ, в якому я живу і хочу жити», «Я в майбутньому», «Лінія мого життя», «Квантування життєвої перспективи» –

(для діагностики емоційного фону взаємодії, міжпоколінної динаміки характеристик життєвого шляху, прогнозування часу життя).

Статистичні методи. Результати емпіричних досліджень опрацьовувались із використанням методів математичної статистики за допомогою критерію парних порівнянь *Віллкосона* для незалежних вибірок, кореляційного аналізу Спірмена, визначення середніх значень та середньоквадратичного відхилення, що дало змогу одержати надійні статистично значущі результати.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження визначається розробленням етнопсихологічної концепції проектування життєвого шляху особистості в групі. Ця концепція дасть змогу поглибити розуміння понять національної самосвідомості особистості, її неусвідомлюваних архетипічних складових, уможливити попередження суїцидальних тенденцій особистості, прогнозувати подальший розвиток соціальних процесів.

Вперше:

– встановлено психологічні закономірності проектування життєвого шляху особистості: «прискорення психологічного часу», згортання подій у ситуації страху смерті, «групової ілюзії» як неадекватних очікувань щодо групи, «зростання валентності групи» як прогнозу її позитивної динаміки; залежність процесу квантування від «потенціальних ям», утворених в результаті травматичного досвіду; гендерна обумовленість взаємодії групового тренера з окремими учасниками та групою в цілому (переважання домітного впливу тренерів-жінок на групу порівняно з тренерами-чоловіками);

– розроблено семантико-топографічний підхід до проектування життєвого шляху особистості як соціально значущої конструктивно-прогнозувальної діяльності, що інтегрує процеси соціогенезу в індивідуальній історії через колективні символи-архетипи, родову історію

пращурів та трансгенераційну активність особистості в групі в процесі проектування життєвого шляху;

– виявлено умови інтенсифікації проектування життєвого шляху (поляризація простору взаємодії на минуле і майбутнє, використання асоціації «здійснені кроки – прожиті роки», співставлення власного життєвого шляху з життям пращурів);

– у процесі проектування життєвого шляху особистості визначено стадії ідентифікації, поляризації, дезінтеграції та інтеграції учасників інтенсивної взаємодії в групі;

– розкрито психологічні механізми утворення психотравми (дезінтеграція, розщеплення) та умови травмостійкості (інтегрованість в групі, цілісність особистості); уточнено й розширено сутність трансгенераційного механізму передачі психотравмального досвіду без прямого контакту між поколіннями (виявлено тенденцію до посилення та повторювальності, з'ясовано, що усвідомлення змісту трансгенераційних програм приводить до розкриття неусвідомленої основи життєвого сценарію);

– виявлено індивідуальні стратегії виходу із травматичного досвіду: повторення життєвих труднощів, повернення до минулого; компенсація пережитих «потенційних ям» більш високим соціальним статусом, матеріальними цінностями; «відігрування» на інших; «життя з травмою», її трансгенерація, замовчування;

Розширено та поглиблено:

– поняттєвий апарат через введення нових понять: семантичний код соціального об'єкта – слід взаємодії особистості, представлений її вектором-статусом у груповому семантичному просторі, що має три координати: Валентність (насолада – страждання), Потентність (сила – слабкість), Активність (рухливість – завмирання); квантування життєвого шляху – виділення особистістю енерго-часових витрат на певні відрізки, події

власного життя; потенційна яма –довготривала фрустрація, найнижчий рівень активності, характерний для кризових станів особистості та груп;

– уявлення про особливості програмувального впливу соціально-психологічних, зокрема етнопсихологічних чинників (архетипних програм) на вибір особистістю індивідуального життєвого шляху, проаналізовано можливі варіанти та детермінанти цього вибору;

– крім того, поняття особистості доповнено уявленням про трансгенераційну активність, тобто позасвідому міжпоколінну передачу травмувальних впливів.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості їх використання в різних галузях психологічної практики, зокрема для побудови психологічних прогнозів розвитку особистості й різного типу груп, міжгрупових взаємин та особистісних змін, визначення архетипних образів побудови взаємин у родині (за чоловічим чи жіночим ієрархічним порядком), прогнозування варіантів вибору життєвого шляху особистості за «доцентровою» чи «відцентровою» динамікою статусу, передбачення внутрішньої та міжособистісної динаміки психологічного контакту. Розроблені засоби виявлення *семантичних слідів пережитих подій* можуть бути використані в практичній роботі із дорослими людьми щодо усвідомлення колективних символів, розвитку часової перспективи, зміцнення віри в себе тощо. Отримані результати дослідження можуть бути використані педагогами й психологами-практиками при розробленні навчальних дисциплін з психології особистості, вікової психології, соціальної психології, етнопсихології, а також у практичній діяльності для психологічної допомоги особистості в процесі особистісного зростання, що переживає життєву кризу, тощо. Вони можуть стати основою для формування проєктувальної діяльності особистості, її випереджувального мислення, визначення прогнозу найімовірнішого розвитку подій, сприяння знаходженню засобів для оптимізації вибору особистістю життєвого шляху,

розуміння його індивідуальної неповторності, розвитку національної самосвідомості, пошуку власного сенсу життя.

Упровадження результатів. За темою дослідження розроблено авторський курс для слухачів післядипломної освіти Черкаської області за проблемними напрямками, зокрема: «Суїцид – власний вибір чи насилля?» (довідка про впровадження № 01-06/368 від 28.12.2018 р.); для студентів 2–5 курсів факультету психології Київського національного університету ім. Тараса Шевченка розроблено і проведено спецкурс «Проектування життєвого шляху особистості» (довідка про впровадження № 016-065 від 17.02.2017 р.); Підготовлено і проведено навчальний курс «Практична психологія» для студентів 1–3 курсів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка про впровадження № 08/03 від 23.01 2017 р.). Для учасників двох груп «Активного довголіття», а також групи тих, хто переживає онкозахворювання підготовлено й реалізовано програму: «Мій життєвий шлях: утаємничені та відкриті нащадкам події-послання» (довідка про впровадження № 13/05 від 27.04.2014 р.).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження орилюднено апробовано на Міжнародних науково–практичних конференцій: «Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни» (25– 27 грудня 2017 року, м.Київ);«Генеза буття особистості» (20 грудня 2016 року, м. Київ); Особистість і суспільство: проблеми та перспективи» (29 квітня 2014 року м. Севастополь); «Рими стосунків» (8– 9 грудня 2012 р.); «Актуальні проблеми психосоматики: системний погляд» (Харків, 2009), «Актуальні проблеми психотерапії» (Гурзуф, 2008).

Отримані висновки з результатів дослідження апробовано в процесі викладання спецкурсу «Психологія спілкування» з практичними психологами Кримського державного гуманітарного інституту (2000) та на майстер-класах з учасниками конференції «Нові технології навчання» (Київ,

2007), з психологами-практиками Черкаського обласного та Одеського міського центрів практичної психології (2001, 2008), зі студентами Ялтинського інституту менеджменту (2002) та викладачами факультету ринкових інформаційних інноваційних технологій Київського національного університету технологій та дизайну (Черкаси, 2009 –2010). Також висновки дослідження апробовано на кафедрі практичної психології Черкаського національного університету й на всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Соціально-психологічні проблеми цілісності українського суспільства», 28-30 червня 2012 р., м. Черкаси а також на 2-й Всеукраїнській конференції «Актуальні проблеми психології малих груп» (23-24 травня 2013 року, м. Київ), на «Звітній науковій конференції» Інституту соціальної та політичної психології (12-13 березня 2013 року, м.Київ).

Публікації. Усього за темою дослідження опубліковано 50 наукових праць: 2 монографії, 6 науково-методичних посібників (2 – з грифом МОН), 20 статей у фахових вианнях, включених до переліку МОН України, 4 статті у наукових періодичних виданнях інших джерел, 1 стаття у виданні, включеному до наукометричних баз, рекомендованих МОН України.

Структура й обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел, що містить 420 найменувань, зокрема 26 – іноземними мовами. Загальний обсяг дисертації становить 433 сторінки, зміст основної частини викладено на 343 сторінках. Робота містить 11 таблиць і 32 рисунка, які займають 30 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

1.1. Основні підходи до вивчення життєвого шляху особистості

Поняття життєвого шляху особистості розкриває багатовекторність її розвитку в множині тенденцій. Розкриття цього поняття потребує одночасного соціально-психологічного, культурно-історичного та етнокультурного аналізів, бо воно охоплює як індивідуальну історію, так і соціокультурний вимір та національну специфіку. Комплексна методологія дослідження є підґрунтям для цілісного та достовірного вивчення феномену життєвого шляху.

З одного боку життєвий шлях найбільш містке, цілісне поняття, що описує індивідуальну історію соціально-психологічного розвитку особистості. З іншого боку, життєвий шлях особистості розгорнутий у певному соціокультурному просторі та обмежений «полем потреб» епохи, у якій перебуває особистість. Особистість засвоює, виконує і поступово полишає певний набір, репертуар ролей, притаманний тій або тій етнічній спільноті. Цей цикл повторює наступне покоління. У психології життєтворчості суб'єктивна картина життєвого шляху визначається як інтегративне утворення, в якому життя людини з'являється як цілісність в єдності образів минулого, теперішнього та бажаного майбутнього. Розбіжності між реальністю та особистісними (певною мірою ідеалізованими) уявленнями про життя дослідники цього напрямку вважають джерелом протиріччя, що рухає процес життєтворчості.

Розроблення проблеми життєвого шляху представлено у різних підходах: еволюційно-генетичному, соціально-психологічному, культурно-

історичному, діяльнісному, сценарному, особистісно-міфологічному тощо. Як наукова проблема життєвий шлях особистості вперше постає в праці Шарлотти Бюлер («Життєвий шлях особистості як психологічна проблема», 1933 р.) Згідно з поглядами Ш. Бюлер, життєвий шлях особистості розкривається в процесі вирішення певних завдань:

- біолого-біографічне дослідження або вивчення об'єктивних умов життя;
- вивчення історії переживань, становлення й зміни цінностей, еволюції внутрішнього світу людини;
- аналіз продуктів діяльності, історія творчості індивіда в різних життєвих ситуаціях.

Біологічне та культурне дозрівання, згідно з Ш. Бюлер, не збігаються одне з одним. Для нас особливий інтерес у концепції Ш. Бюлер становить наявність вродженого прагнення людини до самоздійснення (Self), що є інтенціональним ядром особистості, тобто визначає спрямованість усієї особистості, виконання екзистенції людини, її орієнтацію в майбутнє. Психологи гуманістичного напрямку (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл та ін.) також визначали провідну роль орієнтації на майбутнє в організації особистості та її життєдіяльності через концепти «особистісне зростання», «самоактуалізація», «особистісний смисл».

Ш. Бюлер вважає, що наявність мети та сенсу життя – ознака психічного здоров'я особистості. Причиною неврозів є не так порушення адаптації (як вчить психоаналіз), як проблеми спрямованості особистості, її неадекватного самовизначення. Прихотерапевтична допомога постає у формуванні «правильної» самосвідомості. Саме надбання цілей життя, що відповідають природі індивіда, ведуть до інтеграції особистості та набуття нею внутрішньої свободи, формує свободу вибору життєвої мети.

Теорії Ш. Бюлер та П. Жане зараховують до *еволюційно-генетичного підходу*. І дійсно, Ш. Бюлер недостатньо уваги приділяє питанню створення соціальних умов, що сприяють або перешкоджають самоздійсненню. Проте

науковець поклала життєвий шлях особистості в основу вікової періодизації, що є цінним для майбутніх досліджень, оскільки загострює необхідність зосереджувати увагу на співвідношенні внутрішніх та зовнішніх подій життя.

У 30-х роках ХХ століття С. Рубінштейн критично розглядав еволюційну теорію Ш. Бюлер, стверджуючи, що життєвий шлях не є лише розгортанням плану життя, закладеного в дитинстві. Це є складним *детермінований процес*, на кожному етапі якого виникають *новоутворення*. До того ж особистість є активним учасником цього процесу: вона у будь-який момент може втрутитися в нього. Тобто йдеться про постановку проблеми життєвого шляху особистості як *процесу, детермінованого соціальними та суб'єктними змінними*.

Зосередження на зв'язку життєвого шляху особистості з її діяльністю є характерною особливістю концепції С. Рубінштейна, яка в його останній праці «Людина і світ» набуває філософського виміру. Свідомість, активність, зрілість особистості вчений розглядає як «вищі особистісні утворення», що виконують функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху людини як суб'єкта діяльності.

Автор культурно-історичної концепції Л. Виготський підкреслює провідну роль соціальних міжособистісних взаємин у розвитку особистості. Основний закон культурно-історичної теорії розвитку Л. Виготського вказує на те, що кожна вища психічна функція з'являється «на сцені» двічі, у двох планах: спочатку – у соціальному, як інтерпсихічній категорії (взаємини між особистостями), а потім – у психологічному, як інтропсихічній категорії (внутрішні якості, властивості, інтроєкти) [57, с. 145]. Зрозуміло: особливі культурно-історичні умови сформували певний національний характер (менталітет) як ставлення до себе й навколишнього світу, що специфічно слугує меті виживання. Розглянуті підходи (Ш. Бюлер, С. Рубінштейн, Л. Виготський) до вивчення життєвого шляху виділяючи соціальну детермінацію його розгортання не вказують на важливість *соціально-*

психологічної травми, яку пережило те чи те суспільство, й наслідки які вона мала на життєвий шлях людини.

Другим, внутрішнім планом і рівнем аналізу, що заснований на концепції теорії діяльності (згідно з якою «особистість – це внутрішній момент діяльності», за О. Леонтьєвим). Б. Ананьєв пропонує *історико-соціологічне вивчення життєвого шляху* особистості та його компонентів, у якому, не заперечуючи онтогенетичного інваріанту розвитку індивіда, підкреслює взаємодію біологічного та соціального (в його онтогенезі), визначаючи цю взаємодію як провідну для певних історичних обставин. На думку Б. Ананьєва, онтопсихологія повинна поєднати в собі вікову психофізіологію, що вивчає онтогенез психофізіологічних функцій мозку, і генетичну персонологію, спрямовану на вивчення особистісної еволюції в процесі життєвого шляху. Оногенез програмується генетично, протікає в біологічному часі життя. Життєвий шлях, який будується за соціальними проектами в історичному часі, датується історичними та біографічними подіями. «Реальна біографія, життєвий шлях індивіда значно багатші та ширші для його особистісного розвитку у власне онтогенезі, що включає історію його формування у певному суспільстві, як сучасника певної епохи і сучасника певного покоління» [14, с. 98].

Узагальнюючи попередні дослідження, Н. Логінова пише, що «соціально-історична, специфічна для людини якість індивідуального буття фіксується в понятті життєвого шляху» [170]. Саме виділення соціально-історичного аспекту дає змогу зрозуміти залежність «індивідуального буття» від історичних подій минулого та їхнього впливу на суспільство, що зумовлює можливість повторення цих подій у ще не розгорнутому проміжку індивідуального життя.

І. Кон для опису індивідуального розвитку виділяє три провідні категорії: *час життя*, *життєвий цикл*, *життєвий шлях*. Час життя, його простір розгортання та тривалість визначає часовий інтервал між народженням та смертю. І. Кон вважає, що поняття «час життя» формально

визначає хронологічні рамки індивідуального існування незалежно від його змісту.

У роботах К. Абульханової та Т. Березіної подоланий розрив між вивченням об'єктивного (фізичного, соціокультурного, історичного) та суб'єктивного (психологічного) аспектів життєвого шляху. Доповнення біографічним та подієвим виміром відомих концепцій вікової періодизації (Д. Ельконін, Л. Божович) є умовою більш цілісного та повного уявлення про життєвий шлях особистості.

Науковці стверджують, що життєвий цикл має характеристики циклічності й відбувається згідно з певними змінами його етапів. Багато соціальних та біологічних процесів вікового розвитку на різних рівнях є циклічними. Циклічність проявляється в розвитку поколінь. Особистість засвоює, виконує і поступово передає певний набір соціальних ролей нащадкам. При цьому незвершені плани, надії, нереалізовані теперішнім поколінням, передаються наступному, яке змушене виконувати заповітні мрії батьків як свої власні. Водночас, поняття «життєвий цикл» обмежує, оскільки несе у своєму значенні «замкнутість, завершеність процесу».

Розгляд життєвого шляху – це розгляд єдності *життєвих подій, видів діяльності, життєвих циклів*, що розгортаються на фоні певної соціокультурної ситуації. Індивідуальний життєвий шлях можна розглядати як зміну циклів, видів діяльності, проте насправді він є багатовимірним, детермінованим декількома різними нерівнозначними життєвими чинниками.

К. Абульханова, розвиваючи ідеї С. Рубінштейна, вважає, що розв'язання суперечностей життя сприяє розвитку особистості. Спосіб вирішення суперечностей характеризує соціально-психологічну та особистісну зрілість людини, «остання проявляється у вмінні поєднувати індивідуальні, статусні, вікові особливості, власні домагання з вимогами суспільства, оточення. Здатність здійснювати це поєднання ми визначаємо як життєву стратегію» [4, с. 67]. К. Абульханова запропонувала концепцію

життєвого шляху особистості як особливої сфери дійсності з певними просторово-часовими характеристиками, які у складній взаємодії внутрішнього та зовнішнього визначають неповторний самобутній спосіб людського життя. Важливим є те, що людина – суб'єкт вибору власного життєвого шляху.

Успішність соціально-психологічного й особистісного розвитку людини у всі періоди життя залежить від того, наскільки вона сама є суб'єктом, який створює умови життя, його просторово-часову організацію, змістовну наповненість, здібності вияву й усвідомлення протиріч, у реалізації свого індивідуально-неповторного способу життя.

Стратегія життя, на думку К. Абульханової, є здатністю особистості теоретично й практично погодити (і погоджувати постійно) свій спосіб життя зі своїм особистісним типом і змістом свого життя. Активність особистості як суб'єкта, що виробляє свій спосіб життя, у якому здійснюється саморозвиток, саморух, лежить в основі суб'єктного підходу до розуміння й вивчення життєвого шляху, тому, автор виділяє дві основні стратегії – активну й пасивну. На рівні свідомості життєва стратегія втілюється в «Я-концепцію», яка дає можливість ставитись до себе як до джерела змін, подій, певних життєвих вчинків, брати на себе відповідальність за реалізацію близьких і далеких цілей, за те, щоб прожити гідне життя. Зрозуміло, що «у всі періоди життя» як зазначає автор, особистість не може створювати, змінювати умови життя, бо в ранньому дитинстві, а також на схилі літ у неї відсутні потенціальні можливості цього. Так, за твердженням К. Абульханової, стратегія життя полягає не в уникненні життєвих суперечностей шляхом особистісних змін, а в розкритті істинних причин цих суперечностей. Отже, людина постійно регулює хід життя, приводить його у відповідність з власними моральними, етичними цінностями [4, с. 69]. Автор не розглядає повторюваності життєвих циклів, а отже, неможливим стає прогнозування життєвих подій, їхня детермінація попередньо пережитими соціальними подіями.

У вивченні підходів до визначення поняття життєвого шляху видається більш важливим екзистенційний, що створює простір свободи та виходить за межі особистісного Я. Так, К. Карпінський пише про необхідність зближення позицій екзистенційної психології та психології життєвого шляху [120, с. 49]. Відмінністю є те, що екзистенціалісти пропагують волюнтаризм, тобто повну свободу людини у виборі стратегії життя, тоді як психоаналітики намагаються визначити його детермінанти. Але вони також визнають важливу роль життєвих обставин, розриву між особистістю та життям (внутрішнім та зовнішнім).

Подолання обмежень структурного підходу (в аспекті поділу життя на періоди) не розкриває проєктивних можливостей, здібностей особистості в життєдіяльності. У цьому допомагають феноменологічний, біографічний, віковий, подієвий (рос. – «событийный») та рольовий підходи до вивчення життєвого шляху особистості.

Структурний підхід не розкриває перспективних можливостей особистості, її змін та розвитку на життєвому шляху. Зосередженість психології на вивченні становлення особистості дитини призвела до того, що дослідження особистості людини похилого віку проводились недостатньо, без належної уваги до проблеми збереження її ідентичності, особливостей проєктування завершення життя, емоційного ставлення до прожитого життя (задоволення чи незадоволення від реалізації життєвих планів, задумів, досягнень).

К. Альбуханова виділяє дві основні стратегії: активну та пасивну [4, с. 69]. Вона вказує, що, окрім активності та пасивності, життя людини характеризується потенціальною енергією (різного рівня), насиченістю, спрямованістю, задоволеністю, що мають полярні, подвійні координати (високий/низький рівень, спрямованість на відтворення/руйнування тощо).

Вибудовуючи суб'єктивну життєву стратегію, особистість вимушена проживати свій життєвий шлях за певними, нав'язаними їй,

усвідомлюваними або неусвідомлюваними правилами. Аналіз суб'єктивної картини життєвого шляху (Є. Головаха, О. Кронік) говорить про обмеженість подієво-вікових підходів. Є. Головаха, О. Кронік спираються на атомарний, стадіально-нормативний принципи, пропонуючи формувати *часовий образ* майбутнього [70; 148].

Останнім часом у психологічній науці особливої актуальності набуває проблема психологічного часу. Час є історичний, який відображає реальний перебіг подій від минулого через теперішній час до майбутнього. Психіка структурує діяльність людини в особливий часовий континуум, що має початок, тривалість, швидкість і завершення.

Особистість структурує своє життя, розподіляючи (або квантуючи) в часі певні події, відводячи на них необхідний час, який має два виміри: об'єктивний та суб'єктивний. Життєвий шлях неможливо розподілити на універсальні кванти, хоча він має свої етапи й відповідне до цінностей наповнення особистісно-значимими подіями. Найбільш розповсюдженою періодизацією життєвого шляху є вікова (дитинство, юність, зрілість, старість) – виділення етапів за лінійним процесом життя, об'єктивно пережитим часом. Вікова періодизація – загальні періоди розвитку особистості, а квантування часу життя – індивідуально неповторний розподіл свідомістю енергочасових витрат на бажані і вимушено пережиті події життєвого шляху. Цей процес спрямований на розвиток особистості як суб'єкта життєвого шляху.

Л. Виготський покладає в основу диференціації життєвих періодів певні новоутворення, зони найближчого розвитку, тобто в основу поділу кладеться сама зміна якості життя, нового ставлення до себе та інших [58]. У рамках діяльнісного підходу А. Петровський та О. Леонтьєв виділяють «кванти» часу за провідною діяльністю, що може виконувати людина [162]. Диференціація життєвого шляху за новоутвореннями, провідною діяльністю не дає можливості пояснити певної повторюваності подій життєвого шляху в межах одного, двох поколінь.

Психоаналіз ставить в основу виділення періодів сексуального розвитку динаміку, зміну способу одержання насолоди від життя (оральний, анальний, фалічний, генітальний). У концепції З. Фрейда життя залежить від певних неусвідомлюваних людиною комплексів (Едіпа, Електри, Діани, Федри тощо, назви яких взяті з міфології) [199; 304]. Комплекс – сукупність емоційно заряджених ставлень, настанов, які намагаються реалізуватись.

Звернемо увагу на те, що ця модель часу ще не є психологічною, але функціонує як певний цикл – замкнене коло. «Що з літ, то з розуму». Почали з оральної стадії й завершили нею, як такого психологічного часу не існує. «Все рано чи пізно переходить у свою протилежність. Цей закон відобража циклічний характер самого процесу життєдіяльності, вічне повернення всього, що розвивається до своїх джерел» [303, с. 110].

Психоаналітична концепція К. Юнга акцентує увагу на особистісних міфах, героях (герой – це людина, яка знаходиться в стані боротьби, стикаючись на своєму шляху з різними перешкодами, зовнішніми й внутрішніми, а саме з власними сумнівами й страхами) та архетипах колективного несвідомого, які детермінують життєвий шлях людини, захоплюють її. Його можна розділити на дві половини, кожна з яких має свій смисл і мету. У першій половині життя ця мета природна: народження дітей, піклування про потомство, досягнення певного соціального статусу, накопичення матеріальних цінностей, грошей. У другій половині людина стикається з культурною метою – пошуком смислу свого існування, переоцінкою цінностей. К. Юнг пише: «Те, що молодь знаходила і повинна була знаходити зовні, людина після полуденного періоду повинна знайти в середині» [384, с. 117]. Цей процес пошуку необхідний для формування «Самості» як всебічної та гармонійної індивідуальної цілісності. «А захваченість архетипом завжди робить людину чисто колективною фігурою, певною маскою, під якою індивідуальність не може розвиватись, але все сильніше чахне» [384, с. 155]. «Самість», як інтегруючий принцип душі, керує духовним існуванням індивіда, його долею. Поняття «Самості», на

нашу думку, дуже близьке до «автономних рішень» в транзактному аналізі Е. Берна.

Життя в психоаналітичній теорії – це історія самореалізації несвідомого, комплексів, архетипів і батьківських програм.

Блиьким за змістом до поняття «життєвий шлях» є поняття «життєвий сценарій», що використовується транзактним аналізом (Е. Берна, Й. Стюарт). Наведемо визначення сценарію, що застосовується сучасними транзактними аналітиками: сценарій життя – це прийняте в дитинстві та юності рішення про те, як треба прожити своє життя. Неусвідомлюваний життєвий план, підтверджений батьками, близьким оточенням, подіями під час вибору можливих альтернатив, є поступовим спрямуванням поведінки людини до найбільш значимих аспектів її життя. Особистість, що діє в межах певного сценарію, ігнорує деформує одержувану зворотню інформацію, буде переживати негативні емоції, чинити опір новому, незнайомому, просто не бачить іншого способу життя, а значить нездатна усвідомити свій спосіб життя.

Метафора життя як сценарію останнім часом стає все більш популярною [72], оскільки майже всі зовнішні події людина сприймає, запам'ятовує як певні просторові взаємозв'язки між людьми, або між людиною і предметною дійсністю. Автор одного із трактатів «Міф про народження героя» О. Ранк, указує на те, що в міфах різних культур герої неодмінно народжуються з вод океана від непорочного зачаття – з корзини як символу черева, що пливе по воді – символ народження. Міф, що вибирає особистість як зразок-образ життя, відображає сценарний вибір як певну програму дій. Вивчаючи основи формування сценарного процесу Н. Каліна використовує юнгіанський психоаналіз: «Особистий міф – це неусвідомлюваний зразок, якому слідує людина в різні періоди свого життя, зовсім не підозрюючи цього... на рівні пересічної свідомості особистий міф розуміється як доля», що визначається архетипами колективного несвідомого [118, с. 234].

На сьогодні в історико-філософській думці склався певний образ героя, який має конкретні ціннісні ознаки. Герой – це людина, яка знаходиться в стані боротьби, стикаючись на своєму шляху з різними перешкодами, зовнішніми чи внутрішніми, а саме з власними сумнівами й страхами. Подібний стан має своєю метою відновлення справедливості, відстоювання загальнолюдських цінностей, боротьбу зі злом як таким. Герой усвідомлює свою боротьбу як боротьбу за загальне щастя. Своїми діями він руйнує ціннісні основи старого світогляду і стверджує нову систему цінностей нового світу, якщо відбуваються переломні, революційні ситуації в суспільстві. Він використовує сили, що існують на межі людських можливостей, але не є надприродними. Відповідно, герой повинен бути наділений сміливістю, мужністю, безстрашністю, самовідданістю. Він жертвує собою заради інших людей, заради їхнього щастя, у цьому полягає його призначення й мета героїчних дій. Найбільше, що він може віддати – це своє життя. Смерть у цьому випадку не є перешкодою на шляху до мети, герой зневажає її, ставить до неї так, наче він виходить за межі життя й смерті як спів відсіченої голови Орфея, що продовжує співати після смерті, пливучи по воді, і спів її долітає здалеку [200, с. 215]. З іншого боку, подолання страху смерті є незаперечним підтвердженням героїчної позиції. Після звершення великих справ власне життя не має великого значення, а смерть лише надає йому ореол величчя. Герой є цільною, сильною духом особистістю, впевненою у правомірності власних дій, проникливою, цілеспрямованою людиною. Він поміркований, безкорисливий і щирий. Часто герої виконують заступницькі функції, беруть на себе ролі пророка або ватажка. Це найбільш загальне визначення героя, деякі другорядні ознаки залежно від ситуації можуть нівелюватися.

«Масова культура» має пантеон своїх героїв, до того ж героїв дуже популярних. Правда, їх важко назвати героями в прямому сенсі слова, якщо під героїзмом мати на увазі спрямованість і жертвовність в ім'я високих моральних цілей. Дійсно, герої «масової культури», В. Шостакович,

критикуючи буржуазну культуру, зауважує, що «герої масової культури» живуть і діють в безгеройний час, та й в безгеройному середовищі [371, с. 68]. Це, зазвичай, гангстери, поліцейські детективи, шпигуни, меткі шахраї, позбавлені моралі, або американські піонери, що освоюють «дикий Захід», або вигадані персонажі коміксів і комічних «мільних опер». Їхні імена без кінця повторює реклама: тут і Біллі Кід, і супершпін Джеймс Бонд, романтичні грабіжники Бонні і Клайд, і всесильний поліцейський Коджак, і гангстер Аль-Капоне і всесильний Супермен тощо. Утім, популярність персонажів «масової культури» непостійна. В епоху «масової культури» герої поступаються місцем «знаменитостям». Герої створювали самі себе своїми справами, вчинками, служінню високій меті. Знаменитостей створюють за допомогою реклами й засобів масової комунікації.

Як же відбувається ця вульгарна трансформація героїв у знаменитості? Який механізм цього перетворення? Наприклад історія США (що конвеєрно проектує «героїв») була пов'язана з величезним числом справжніх героїв, на прикладі яких виховувалося не одне покоління в багатьох інших країнах світу, в тому числі і в Україні. Згадаймо хоча б деяких літературних героїв, героїчні образи романів Марка Твена, Фенімора Купера, Джека Лондона або Ернеста Хемінгуея. Отже, розуміння героїзму як вивільнення в екстремальних умовах (і в кризові періоди культури) внутрішніх, прихованих до часу творчих сил групового несвідомого, дає змогу глибше зрозуміти процеси, що відбуваються в надрах суспільства, в їхньому зв'язку з індивідуальним існуванням людини. Але незабаром літературному герою-мандрівнику довелося поступитися місцем на постаменті слави новому герою – гангстерові. З часом у зв'язку з освоєння західних земель і зростанням урбанізації національним героєм в США поряд із ковбоєм стає гангстер. Це пов'язано з тим, що мафія і гангстеризм – давні явища американської дійсності, але вже «оселились» і в нашому суспільстві в «бригадах», корумпованих злочинних угрупованнях. Відомі представники

організованої злочинності перетворювалися на національних героїв, про них писали романи і знімали криваві кінобойовики. Усі вони стають предметом міфологізації минулого, хоча не зрозуміло, чи необхідні такі герої в сучасному суспільстві? Кінематограф досі завалений бойовиками і «бригадами».

Ставлення до гангстера в американській культурі двоїсте. З одного боку, він злочинець, порушник закону, і тому зрештою він повинен понести покарання. Але з іншого боку, він – боєць проти соціальної несправедливості, породженням якої є, тобто герой. Сучасний гангстер, чий таємничий вигляд і спосіб життя ось вже понад сорок років збуджує увагу американських глядачів, є, по суті, парадоксальною фігурою. З одного боку, він символізує жахливе зло, а з іншого боку, – втілення американської мрії. Образ гангстера в кіно є багато в чому болючим для американців, але водночас він є «виразом американських ідеалів», що обертається численними випадками масової стрілянини в школах. Невинні діти розплачуються життям за створені агресивні образи.

Американський соціолог Лео Ловенталь здійснив у 1944 році обстеження популярних журналів і проаналізував опубліковані в них статті про видатних особистостей, з'ясовуючи імідж різних професій. На основі цього він дійшов висновку, що сучасна публіка має набагато більшу схильність до «ідолів виробництва» (магнатів промисловості, бізнесменів), ніж це було характерно для початку століття. Пізніше відбулося зрушення інтересів громадської думки від «ідолів виробництва» до «ідолів споживання», багато в чому зумовлене зростанням впливу «масової культури» з її функцією відволікання від реальності [247, с. 69]. Маленька людина, зневірена отримати який-небудь доступ до великої стратегії політики й бізнесу, відчуває втіху, бачачи своїх героїв схожими на звичайних хлопців, які, як і вона сама, люблять віскі, сигарети, томатний сік і компанію. Вона знає, як себе поводити у сфері споживання, і тут не зробить помилок. Звужуючи свій фокус уваги, людина може відчувати

насолоду від того, що її задоволення й незручності такі ж, як і у великих світу цього. Величезні проблеми економіки відступають на задній план перед відчуттям причетності до багатих в сфері споживання. У 60-х роках ХХ століття відомі бізнесмени потрапляють на четверту сходинку в таблиці соціального й морального престижу. На першу – представники сфери розваг: актори, режисери, продюсери, популярні письменники й музиканти. За ними слідує політики, дипломати й професіонали. Така зафіксована контент-аналізом зміна іміджів в системі громадської думки США [247, с. 69–70]. Тепер ставлення до героїв будується за моделлю релігійного культу. В її основі лежить «екзистенційна психологічна спільність». В умовах масового проектування і тиражування героїв «національне почуття спільності стає безнадійно фрагментарним», тому споживчий характер поп-культури визначає і ставлення до героїв.

Осмислення праць вчених доводить (Лео Венталя, Н. Каліної, О. Ранка [118; 200]), що сакралізація образу героя в міфі відіграла найважливішу роль у традиційних культурах, забезпечуючи їхні формування (створення системи цінностей як основи взаємин), захист і поширення, а також становлення основ цивілізації. Так, наприклад, цінність фантазій про героїв у Німеччині, відображена прямо на грошах: найпопулярніший образ серед населення – найцінніша грошова одиниця (тисяча німецьких марок – зображення казкарів братів Грімм). Європейська цивілізація цінує творців нових образів.

У процесі соціокультурної динаміки героїзм зумовлює характер культури, набуваючи різних форм, які є відповіддю на «виклик часу» (реакція на потреби культури).

У періоди розпаду прийнятих традицій і норм відбувається деградація суспільних відносин. Цей процес супроводжується активізацією міфологічного світосприйняття й посиленням потреби в новому культурному герої й новому ідеалі. Функцію руйнування застарілого ідеалу

(архетипу), «деміфологізації» та «дегероїзації» діяльності його adeptів бере на себе критична особистість (так званий Герой-трікстер) .

Кожен народ бачить світ по різному. Залежить це від того буття, яке дісталось кожному народу, від особливого поєднання першостихії – землі, води, повітря, вогню, побуту та культури. «Архаїчна ментальність не винаходить міфи, вона їх переживає» [118, с. 217]. Дійсно, наша сучасна культура не так породжує міфи про Людину-героя, як переживає їх разом з перемогами параолімпійців, братів Кличків, А. Шевченка та багатьох інших, які стали героями (не в батьківському світі «господаря-сіяча») в «іншому світі», який їх захопив своєю привабливістю, сприятливими умовами для самореалізації. Не можна не згадати воїнів антитерористичної операції об'єднаних сил на Сході України, що поляризує взаємини з сусіднім народом. Руйнація архаїчних образів, втрата їхньої цілісності веде до певних перевтілень та розщеплень. Головними героями, фігурами (керманичами) стають приховані образи дідків (Катів та горошків), що «приходять таємно» і «деруть реміння з спини» товаришів-котигорошків: Вернидуба, Вернигори, Крутивуса, але сам герой Котигорошко не піймався в цій грі «хто сильніший», а «защемив йому бороду», і таки «вбив дідка булавою». В кінці цього етнічного міфу Котигорошко каже: «Ви мене зрадили, – мушу вас покарати. Та й покарав» [321, с. 81]. Підтвердженням актуальності відреагування-покарання зрадників у сьогоднішні (народного волевиявлення, героїв Євромайдану депутатами та чиновниками) є процес народної люстрації. Насправді, українці переживають знов і знов жахливі, криваві події, які збережені в колективній пам'яті несвідомого.

Найпопулярніший сценарій, на нашу думку, не про Людину-героя, а про звірів: Вовка (мисливця) та Зайця (жертву), що в страху намагається зберегти життя. Ця полярна пара настільки захоплює уяву, стає близькою (через проективну ідентифікацію людей з образами звірів, що стала досить актуальною як серед дорослих так і серед дітей) і зрозумілою, особливо тоді, коли Вовку дістається кара – «Катюзі по заслугі». Очевидно, у цих

двох міфах (архаїчного «Кати та Горошки», «Вовки та зайці» – взаємини полярно протиставлені на «переслідувача та жертву») в сценаріях наявне ще не звершене майбутнє (стосовно покараності членів) суспільства, яке приховує свої почуття та образи.

Сакралізація героїчної діяльності як служіння вищим силам, тобто, самому суспільству та його ідеалам, було життєво необхідним, адже стимулювало в людині потребу в самоствердженні перед лицем цих вищих сил. Ще з античності в європейській культурі почалося формування особистісного начала в людині. Це призвело до переосмислення й безперервного пошуку людьми образу героя і його «місцезнаходження» надособистісних сил (об'єкта героїчного служіння – Бога, держави, ідеалу і т.ін.), що породжувало й різноманітність форм самого героїзму. Античні герої, лицар, дворянин – усе це різновиди людини-індивідуаліста, яка через частковий розрив духовних зв'язків з родом прагне завдяки подвигу досягти почуття внутрішньої цілісності, єднання, гармонії та щастя.

Культурний героїзм (в особі історичних особистостей, пророків, магів та інших осіб, що володіють «харизматичним авторитетом») з'являється в результаті подолання інтелектуальною особистістю індивідуалізму та її духовного повернення в стан первісного «розчинення» в універсумі (занурення в ірраціональне несвідоме й пробудження древніх архетипів). Цей шлях відроджує в людині почуття духовного єднання з іншими (і навіть з природою), він передбачає подолання відмінностей, повернення до загальнолюдських (родових) витоків. Реактуалізація загальнолюдських цінностей вимагає формулювання нового (оновленого – з урахуванням часу) суспільного ідеалу.

Особистісний зразок, герой, суспільний ідеал є тими смисложиттєвими цінностями, які змушують людину «вийти» за межі природного буття і брати участь у творенні культури, творінні гуманістичних міфів, інтегруючих поляризоване сучасне суспільство. Очевидно, що громадяни, особливо молодь, відчувають екзестиційну

порожнечу, потребу в проектуванні Людини-героя з новим «репертуаром життєвих ролей» (П. П. Горностаї), що інтегрує світ, але для цього творення необхідно вийти із закритих корумпованих систем, соціальних ігор та їхніх наслідків – колективних травм.

Якою є роль сценарної поведінки? Ми виходимо з того, що бачення життєвих протиріч, способів взаємодії зі світом, відображені в життєвій орієнтації, детермінують, стратегії поведінки. Життєва орієнтація в Е. Берна має назву курсу життя, який є результатом взаємодії 4-х факторів: *спадковості, зовнішніх подій, сценарію, автономних рішень* [30, с. 9–10].

Автономні рішення – самостійні рішення, прийняті на основі результатів аналізу отриманої інформації. Чим більше цих рішень, тим ближче людина до автономності як ідеалу. Автономність характеризується вивільненням та відновленням трьох людських якостей: усвідомлення, спонтанності, інтимності (відкрите вираження почуттів та бажань у міжособистісній взаємодії). Інтимність виключає унеможливлене маніпуляції, є проявом щирості та достеменності. Автономна особистість вирішує проблеми, але не знаходиться в стані пасивності. Автономність – поведінка, яка є реакцією на реальність «тут і тепер», а не сценарним переконанням.

Сценарні рішення, переконання ґрунтуються на дитячих ілюзіях, їх розуміють як соціальні дії, однією з форм яких є гра. Під грою автор розуміє комплекс (набір) трансакцій, що містить: «приманку», «важіль», за який тягне гравець, і «виграш». Реалізуючи сценарій гри, людина отримує насолоду, яка переривається періодами замкненості в собі й епізодами щирості, близькості. Сценарій – це поступове розгортання життєвого плану, що формується в дитинстві під впливом батьків та соціального середовища, звичайно він особистістю не усвідомлюється. Розуміти, усвідомлювати сценарій – це значить «вийти з під його влади». Варіанти життєвих сценаріїв (за Е. Берном) такі: «переслідувач», «жертва», «рятівник», «спляча красуня», «переможець», «непереможець», «невдаха» тощо [30, с. 55]. Ці

окремі недиференційовані свідомістю аспекти психіки живуть в особистості окремо, беруть свій початок в груповому несвідомому й постійно впливають на життєвий шлях особистості, що проявляється в неочікуваних афективних змінах настрою, рольових позицій. Сценарій залежить від гри, у яку, не усвідомлюючи її, грає людина, знаходячись в стані «дитини», «батька», «дорослого». Варіанти ігор походять від дитячої гри «А в мене краще». Ми бачимо, як ця дитяча «гра у війну», «переможця», власника «кращої в світі зброї», переслідування, пошук ворога увійшла в глибини групового несвідомого. При найменшій підозрі виходу з гри «ми найкращі» актуалізується вже соціальний сценарій «відігрування» як повторення минулого: пошук «фашистів», «бандерівців», суть якого – проекції власної травмованості, розщепленості на братній народ, що відшукує свій шлях розвитку, свою національну ідентичність.

Особливої уваги заслуговує досить поширена гра серед колег психологів–початківців, що виявляється в бажанні перетворити особистість (знайшовши в неї симптом чи дефект) на позитивного героя, подібно до того, як у казці «Аленький цвіток», Чудовисько, поцілунку поцілуноку дівчини, перетворюється на красивого принца. На таке «перетворення» може витратитись весь життєвий шлях психолога, дефектолога. У практичній роботі ми натрапляємо на полярно-протилежні сценарії – коли внаслідок негативного ставлення до свого оточення людина, контактуючи з партнером, перетворює позитивні взаємини на негативні, і тоді первісно ідеальна близька людина стає жахливим «Чудовиськом».

Стратегія, вільна від сценарію, пов'язана з можливістю реалізувати максимум свободи, одержати якнайбільше задоволення від повноти самореалізації – те, що гідно особистості як суб'єкта свого життєвого шляху.

Одним із варіантів сценарного підходу до аналізу життєвого шляху є концепція В. Дружиніна. Дослідник розглядає варіанти життя як якісно-визначені способи проходження особистістю життєвого шляху. Коли певні

цінності та смисли життя інтегруються з інструментальними стратегіями їх досягнення. У цій трактовці поняття «варіант життя» є синонімом до терміна «життєвий сценарій». Варіант життя формує людську особистість, «типізує» її [99, с. 12].

Як самостійні варіанти життя виділяють такі його типи: «життя починається завтра», «життя як творчість», «життя як досягнення», «життя як сон», «життя за правилами», «життя як витрата часу», «життя проти життя». «Життя починається завтра» – варіант життя, коли особистість має гарну часову перспективу, багато планів на майбутнє, але сама залишається пасивною. У результаті вона розуміє, що даремно витратила час. «Життя як творчість» – варіант життя, в якому особистість – експериментатор над своєю долею. Бунтарство, відхилення від нормативних моделей життя є ставкою на духовний розвиток, перетворення життя внутрішнього на зовнішні події.

«Життя як досягнення» – варіант життя, коли людина діє, створює сама себе. Але час життя розглядається як ресурс для досягнень у майбутньому, тому теперішнє знецінюється. Найбільш типовими у даному випадку є кар'єристи, прагматики та трудоголіки. Це для них гасло: «тут і тепер»! «Життя як сон» – варіант життя, центральною характеристикою якого є «психологічний анабіоз» [99, с.76] .

Реалізація зовнішнього життя відбувається паралельно з відчуттям єдиної реальності «внутрішнього життя». Пасивність, уживання наркотиків, психотропних речовин є наслідками такого «життєвого особистісного типу». «Життя за правилами» – варіант життя, для якого є характерною висока нормативна регламентація життєдіяльності особистості. У суспільствах з тоталітарним або авторитарним режимом такий варіант є найбільш прийнятним, бо позбавляє людину необхідності обирати свій шлях.

«Життя як витрата часу» – варіант життя, в структурі якого основною подією є пуста та бездумне проведення часу, витрати життєвого ресурсу.

Життя без напруги характеризується гомеостатичною орієнтацією та приваблює багатьох поверхневою легкістю. «Життя проти життя» – варіант життя як «боротьба за виживання». Людина стає на «стежку» жорсткої війни проти всіх у боротьбі за соціальні блага.

На наш погляд, в оригінальній концепції В. Н. Дружиніна для розмежування варіантів життєвого шляху взято різні критерії. Необхідно диференціювати спрямованість життя на зовнішнє (екстравертоване) – внутрішнє (інтровертоване), хронотоп – топос (час – простір), об'єктивні та суб'єктивні чинники життєвого шляху, адже «життя як експеримент» і «життя проти життя» мають спільну тенденцію протесту.

Особистісно-міфологічний підхід тісно пов'язаний з **сценарним**, але на відміну від нього є частково усвідомлюваним (ідентифікація з героєм міфу, казки). Цікавим є факт, що автор недирективного особистісно-центрованого підходу К. Роджерс, розповідаючи про умови, необхідні для «особистісного зростання», відзнав на зустрічі з психологами в м. Москва:

«Я тихо йшов по життєвому шляху, як індіанець по лісу, не роблячи шуму, а коли пройшов велику відстань – мене пізно вже було зупиняти». З цих слів зрозуміло, що видатний психолог у демократичній країні, Сполучених Штатах Америки, для опису індивідуального життя використав просту метафору-порівняння і створив свій підхід досить обережно, за його висловом «у тихій заводі» – штат Каліфорнія, розуміючи, що далеко не всі індіанці в Америці вижили.

Особистий міф як проект життя може бути взятий із певних вчинків, нестандартних дій життя казкового героя колективного несвідомого. На наш погляд, життєвий шлях особистості необхідно досліджувати як прояв регулюючої функції життя в розгортанні свідомих аспектів «Я-концепції» та несвідомих ідентифікацій із народними героями, визначаючи систему взаємин декількох поколінь, можливості посилення цієї функції як наповнення її життєстверджуючими подіями, образами або послаблення як скороченням часу життя, втрати його сенсу.

1.2. Диференціації життєвого шляху: соціальний та індивідуальний контексти

Аналіз наукових джерел засвідчив, що вивчення явища диференціації життєвого шляху повинно бути ретельним, оскільки дослідник може проектувати власні особистісні історії та переконання під час інтерпретації отриманих даних, яка *залежать від методологічних переконань дослідника та його концептуальних засад* [99, с. 12].

Оскільки сучасне життя непередбачуване, то воно потребує розвитку футуристичних навичок та вмій, стимулювання прогностичних здібностей особистості, визначення часових перспектив. Тому лінійна схема «від – до» є традиційним розподілом життя на минуле, теперішнє, майбутнє і потребує в час віртуалізації життя та кризи ідентичності розширеної інтерпретації.

Нормативний час існує в спільному режимі з часом людських цілей, ідеальної діяльності. На це звертали увагу також перші дослідники проблеми життєвого шляху. *Подієвий підхід* сьогодні є особливо актуальним (Б. Ананьєв, Н. Логінова, О. Кронік, Є. Головаха та ін.). Варто згадати Е. Еріксона, який пов'язав ці стадії розвитку з етапами становлення ідентичності людини та сферою її актуальних потреб. Фізичний час – рівень фактів, психологічний – рівень подій. Суперечність виникає у трактуванні суб'єктивного часу. Довгий період в наукових розробках загальноприйнятою була ідея детермінації суб'єктивного часу об'єктивними процесами (теорія відображення). Категорія психологічного часу розкривається через поняття активності особистості, яка проявляється через реальну організацію часу життя, використання його, його розширення, уповільнення, примноження, прискорення тощо.

Диференціацію життєвого шляху, із нашої точки зору, може здійснювати шляхом порівняння пережитих подій з майбутніми планами, проектами і виявлення в цих планах повторюваності. Робота з майбутнім

особистості – це, насамперед, робота над образами уяви, і тому щоб побачити (уявити) можливий варіант розвитку подій, необхідна певна кількість вільної енергії, не фіксованої на минулому, образах, уявленнях дитинства, інакше майбутнє особистості може стати проявом минулих подій. Уява свого майбутнього життя, знаходження його сенсу, близької та віддаленої перспективи є основою вольового акту, досягнення мети, реалізації мрії.

Уявне майбутнє особистості може не співвідноситись із реальністю або швидше нагадувати ідеальний варіант, продукт «ідеального Я», але цінність його для особистості в тому, що воно енергетично підживлює реальне людське життя. Тому намагання психолога чи будь-якого учасника групи повернути людину з «ідеалізованим Я» до відчуття реальності будуть негуманними стосовно до особистості, бо послаблюватимуть її життєву функцію. Нереальне, але суб'єктивно можливе майбутнє людини, що є ідеальним, ми означаємо як життєстверджуючу ілюзію. Уява дає можливість продукувати майбутнє, що не залежить від минулого, тому життєстверджуюча ілюзія може бути не так захистом від реальності, як намаганням подолати негативні програми, які мають витoki в раніше, і побудувати життя за власним планом.

Проаналізуємо оригінальний підхід футуропрактики (futurum–майбутнє) Н. Долгополова. Організм кожної людини, функціонуючи нормально, у ситуації «тут і тепер» постійно продукує «поля майбутнього» [92]. Цей процес відбувається як на свідомому, так і на несвідомому рівнях. На відміну від замкненого поля «минуле-теперішнє», поля майбутнього відкриті, що створює можливість варіацій. Н. Долгополов виділяє такі різновиди суб'єктивних полів майбутнього: фантазійне, сенс якого у протиставленні реальності, символічному задоволенні актуальних потреб; ідеальне (створює ідеалізоване «Я» людини, залежить від батьківських вимог, рівня домагань і самооцінки); майбутнє для інших (спрямоване на очікування інших людей щодо власного життя); антимайбутнє

(наслідування негативних програм дитинства, коли бажання «на зло для когось» стає основним мотивом життя); реальне майбутнє (яке відповідає реальним потребам людини, її переживанням, стосункам з іншими) [92].

Щоб людина змогла будувати майбутнє, що дійсно відповідає її потребам, а не реалізовувати батьківські інтродюковані програми, їй необхідно звільнитися від них і усвідомити власні бажання. Інколи особа здійснює вчинки, які не відповідають її омріяному майбутньому, на «зло комусь» (антимайбутнє). Це результат того, що людина потрапляє в залежність від значимої особи, не може здійснити самостійний вихід (відступ) із контакту з нею без допомоги психолога.

Зупинка процесу породження полів майбутнього як нездійснених образів майбутнього створює замкнене коло старіння, ситуацію, коли виживання в теперішньому блокує розвиток майбутнього. На нашу думку, фрустрація полів майбутнього або зосередження на негативних полях зумовлені незавершеністю бажань, образів дії минулого, які утримують енергію, необхідну для побудови майбутнього.

Тому ми більше уваги приділяємо не характеристиці варіанту майбутнього, а процесам та чинникам, що детермінують розгортання життєвого плану. Закапсульована, фіксована на подіях минулого енергія проявляється як перешкода особистісному становленню, страх смерті, що в майбутньому чекає на кожного. Страх смерті, як витіснений потяг, потрапляючи в поле свідомості, викликає катарсисне вивільнення й трансформується на потяг до життя, створюючи варіативні уявні поля майбутнього, що активізує пошукову активність особистості. Це відбувається внаслідок уяви і фантазії за рахунок встановлення контакту з несприйнятливими подіями, зі своїми почуттями, якостями, тобто внаслідок інтеграції особистості. К. Юнг, А. Менігетті, Н. Каліна виділяють «активну уяву», основною задачею якої є виведення на свідомий рівень і асиміляція енергетичних систем, які «відхиляються», і автономія яких загрожує цілісному функціонуванню психіки [92].

Уява допомагає встановити контакт із людиною, яка, можливо, відсутня або пішла з життя, і завершити ситуацію взаємодії. Уява дає можливість дослідити невідомі аспекти особистості. Найбільш загальною, цілісною характеристикою буття людини є її уявлення про власний життєвий шлях, яке визначається емоційно зарядженими образами майбутнього, життєвим сценарієм, його часовою перспективою, самореалізованістю (професійною та родовою). Життєвий шлях людини формується під впливом родових програм прашурів, соціокультурних чинників та власною особистісною силою, що визначається системою захисних механізмів.

Соціологічне дослідження життєвого шляху особистості є надзвичайно важливим. Якщо психолог цікавиться насамперед часовою структурою життєвої перспективи людини (тривалість, послідовність, диференційованість), то за соціолог (Л. Сохань, Є. Головаха, О. Злобіна та ін.) основну увагу зосереджує на змістовних характеристиках — змісті життєвих цілей, планів, орієнтацій різних соціальних груп у різних сферах життєдіяльності. Психолога цікавить механізм формування у людини реалістичного й впевненого погляду в майбутнє, а соціолога — рівень соціального оптимізму та реалістичність уявлень про майбутнє різних соціальних груп за конкретних умов суспільного життя. Як свідчать результати соціологічних досліджень, зміст життєвої перспективи та інші параметри індивідуального життєвого шляху змінюються від покоління до покоління. Специфічно соціологічним методом дослідження життєвого шляху є вивчення покоління за допомогою лонгітюдного та біографічного методів.

Поняття «покоління» можна тлумачити як спільність, яка сформувалася за певних історичних умов під впливом якихось значущих історичних подій і тому характеризується деякими спільними соціальними та соціально-психологічними показниками (наприклад, говорять про «воєнне», «повоєнне» покоління, «покоління шістдесятих» та ін.). Уперше в

соціології дослідження життя цілого покоління здійснили В. Томас і Ф. Знанецький у праці «Польський селянин у Європі та Америці» (1918 – 1920). Це була спроба вивчити життя певної соціальної групи, використовуючи біографічний метод (аналізуючи особисті документи, листування, щоденники, автобіографії та ін.).

Серед теоретико-методологічних вітчизняних досліджень, що зробили внесок у розробку проблеми життєвого шляху особистості, враховуючи аспекти його тривалості, слід назвати, насамперед, праці Київської школи соціальної психології (Л. Сохань, Є. Головаха, О. Злобіна та ін.).

Дослідження життєвого шляху вимагає диференціації «зовнішніх подій», що впливали на життя проєктантів, на природні (життєстверджуючі) і «травмуючі», ті що здійснюють руйнівний вплив. Чому ми обираємо термін «квантифікація»? Ці події залишають емоційний слід, що пов'язаний з витратами енергії та часу, і відрізняються від фактів біографії, що не залишають емоційно насиченого сліду. Емоційно значущі події (дитсадок, навчання в школі, університеті, шлюб, народження дітей, смерть близьких) лежать в основі квантифікації життя й утворюють його візерунок («Карта психологічного часу» – образ часу, його конфігурація).

У цій схемі при виконанні графічних моделей життєвого шляху часто трапляється «потенційна яма» (коли лінія життя є репресивною). Ми вводимо це поняття, оскільки воно дає можливість описати емпіричні результати дослідження (зниження фактору Потентність в процесі динаміки розвитку групи), теоритично узагальнити особливий стан групи і особистості, в ній при якому зникає динаміка особистісних змін в групі. *«Потенційна яма» – найнижчий рівень, характерний для кризових станів особистості в групах різного типу, самовідчуття потенційної енергії, що наближується до стану психологічної смерті.* У цьому випадку доцільніше говорити не про життєвий шлях, як слушно зауважує П. П. Горностай, а про долю: «Закономірності нашої долі закладені в середині нас, в нашій власній

психології. Але це не значить, що ми повністю вільні і свідомі в управлінні нашим життям» [75, с. 80] .

Емоційна цінність життя посилюється його обмеженістю, незворотністю часу. Основна функція психічного часу полягає в характерній для людей, що пережили особистісні кризи, війни, голод, «адаптаційній самореалізації» у різних формах життя. Але процес розподілу часу більш або менш наближається до реальності, більш або менш є суб'єктивним. Травматичний досвід підвищує ймовірність прожити ілюзорну форму життя («ілюзорне майбутнє» за Н. Долгополовим, життя «буцімто» за Ф. Перлзом). Втеча у вигаданий світ у даному випадку є єдиний спосіб збереження ідентичності.

Аналіз наукових надбань (Н. Логінова, О. Кронік, Є. Головаха, Т. Березіна) засвідчує, що життєвий шлях – це те, що відбувається насправді, у дійсності. Війни, хвороби, катастрофи, нещасні випадки можуть зірвати найбільш обґрунтований життєвий план. Узявши за основу можливість управляти своїм часом К. Абульханова та Т. Березіна встановили три типи розподілу часу: 1. Ситуативно-продовжений (тактичний підхід); 2. Хаотично-побутовий («пливти за течією»), розподіл часу надається долі, керованої кимось потойбічним; 3. Креативний (поєднання тактичного та стратегічного підходу, або узгодження тактичних дій з загальним сенсом життя) [5]. Дослідження процесу квантування дало нам змогу зосередити особливу увагу на процесах *прискорення* або *уповільнення* психологічного часу.

Життєва стратегія проявляється в «Я-концепції», яка неможлива без *життєвої перспективи* – форми реалізації проєктивної здатності особистості. Важливим є вибір стратегії проживання останніх років життя. Роки проходять, час минає. Сценарні заборони, отримані від батьків, приховують від людини реальне спрямування її життя та можливості вибору перспективи. Потреба мати життєву перспективу тісно пов'язана з

потребою жити й становить оптимістичний ресурс. Життєва перспектива є функцією підвищення життєвого потенціалу особистості.

Життєва позиція – зв'язок «Я–концепції» безпосередньо з оточуюченням. Із «Я–концепції» розгортається життєва позиція, яка здатна вирішити «Що я хочу?» та «Що я можу сьогодні зробити?». У таких умовах, природно, життєва позиція може бути суперечливою. Проектування життєвого шляху залежить від «Я концепції», життєвої перспективи, що є відображенням моделі ідентичності. У разі порушення ідентичності з різних причин життєва перспектива руйнується або стає ілюзорною.

Саме дослідження ідентичності моделі дає змогу з позицій етнокультурного підходу дослідити особливості квантування часу в життєвому шляху українця. На Заході традиційно домінує центрування на суб'єкті, що підтримується агональністю (тобто прагненням підкорювати, перемагати природу, людину, богів). Схід культивує практики колективної солідарності, прив'язаності, злитості. Слід звернути увагу на межовий стан України між Сходом і Заходом, що дає можливість виділяти як рими менталітету, індивідуалізм так і колективізм. Українці мають відповідно два вектори самоздійснення (об'єктний та суб'єктний). Перший орієнтований на зовнішні цінності, образи героїв інших культур (відцентровий стосовно родової спільноти), другий – на власні образи групового несвідомого як колективного суб'єкта (доцентровий ветор розвитку).

Т. Титаренко, досліджуючи *механізми життєвих домагань особистості*, «відкритої у майбутнє індивідуальної історії», велику увагу приділяє неадекватним домаганням, які вона пов'язує з деформацією домагань, аналіз яких «дозволив встановити механізми *вимагання та споживацтва*» [311, с. 7]. Споживач – інфантильна жертва з декларованою неспроможністю самостійно чогось досягти, що ґрунтується на соціально-психологічній залежності та співзалежності, коріння якої у проблемності сім'ї. Актуальні способи самоздійснення, на думку Т. Титаренко, започатковані від уявлень про майбутнє, яке може бути більш або менш

міфологізованим [311, с. 7–8]. Міфологізація слугує розчаруванню та поглибленню дезадаптації, а адекватні життєві домагання дають постійне (а не ситуативне) почуття задоволеності життям, «як узагальнене почуття його достеменності» [6, с. 67]. «Домагання можна розглядати як певну цільову ідею, що її має кожна людина», відрізняючи їх від очікувань [311, с. 18]. Пошук моделі майбутнього, якого людина варта, на думку Т. Титаренко, завжди спрямований на іншого, зокрема й на «внутрішнього іншого». Людина з адекватними домаганнями має «баланс між різними часами життя, їх зваженість, взаємодію» [311, с. 20].

Саме тому функції життєвих домагань (стимулююча, регулююча, моделююча, оцінна, рефлексивна тощо) стають елементами їхньої структури. Мета стає засобом оформлення задуму [311, с. 29]. Чи будь-яка мета виправдовує засоби? Така думка створює два крайні типи побудови моделі майбутнього, назвемо їх «ситуативний» та «стратегічний». Перший є цілком ірраціональним, бо віддалена бажана мета не усвідомлюється і, у кращому випадку, відчувається начебто інтуїтивно, що також може бути мотивацією вчинків («інтуїція мені підказує»). Другий є формою життя майбутнім, коли віддалена мета усвідомлюється та декларується, але сьогодення протікає в іншому режимі й начебто з цією метою не пов'язано (українець-«мрійник», позбавлений духовної рівноваги) [287, с. 172]. Обидва варіанти є формами дереалізації життя, що характерно для українства. В обох випадках не вистачає практицизму та здорового глузду.

Серед психологічних типів особистості К. Юнга можна розпізнати як *сенсорний* (орієнтований на «тут і тепер», екстраверт) та *розсудливий* (на майбутнє, інтроверт). Отже, в особистісній організації в часі тип орієнтації є найважливішим. Дослідження змісту поняття життєвого шляху потребує визначення поля актуальних потреб суспільства, у якому відбувається становлення й реалізація особистості, виявлення основних векторів, напрямків самореалізації як пошукової активності, спрямованої на знаходження зрозумілих, прозорих, сприятливих умов для здійснення

життєвого задуму. На нашу думку, основним чинником для вибору особистістю того чи іншого способу квантифікації життєвого часу, є поле актуальних потреб суспільства, яке спонукає її до здійснення певних дій, учинків, що стверджують особистість, інтегрують її в суспільстві або протиставляють, створюючи певну полярність, напругу.

Іншим (внутрішнім) чинником квантифікації є певні інтроєктовані (неадекватні реаліям особистості) емоційно заряджені образи, що реалізуються в рівні домагань, виконують роль ціннісних орієнтирів, програм дій на майбутнє. Психологічним чинником, що виражає суб'єктивну адекватність рівня домагань, є спосіб захисту особистості або механізм переривання контакту з оточенням, про які йтиметься в наступних розділах.

Для дослідження тривалих процесів у житті людини застосовують *каузометрію*, (розроблена Є. Головахою та О. Кроніком) – методику виявлення суб'єктивної картини життєвого шляху і психологічного часу особистості, спрямовану на опис не лише минулих, але й майбутніх етапів життєвого шляху. Результати психологічного інтерв'ю зображуються у вигляді каузограми – графік подій та міжподієвих зв'язків, який дає наочне уявлення про мотиваційний статус подій, їх локалізацію у фізичному та психологічному часі, структуру взаємозв'язків подій. Каузометрія дає змогу зробити висновки про можливі деформації картини життєвого шляху, застосовується для аналізу і корекції життєвих сценаріїв у психотерапії [146].

Виявлення суб'єктивної картини життєвого шляху особистості дає можливість емпірично підтвердити існування часових децентрацій і інтерпретувати феномен психологічного часу особистості через насиченість суб'єктивної реальності міжподієвими зв'язками. Реалізовані зв'язки локалізовані в психологічному минулому, актуальні перекинуті з минулого в майбутнє, забезпечуючи напруженість буття особистості в теперішньому, потенційні зв'язки виражаються і в цілях та проектах майбутнього [146].

Статус міжподієвих зв'язків визначається локалізацією особистого часового центру, зумовленого біографічними подіями. Аналіз досліджень та публікацій з проблеми засвідчує, що вперше поняття суб'єктивної картини життєвого шляху ввів Б. Г. Ананьєв. Основу для виділення цього феномену як окремого об'єкту дослідження було закладено в роботах С. Рубінштейна, К. Абульханової-Славської, О. Кроніка, Є. Головахи.

У рамках подієво-біографічного підходу суб'єктивна картина життєвого шляху визначається як «психічний образ, у якому відбиті соціально зумовлені просторово-часові характеристики життєвого шляху (минулого, сьогодення й майбутнього), його етапи, події та їхні взаємозв'язки (О. Кронік, Є. Головаха, Р. Ахмеров) [146]. Цей образ виконує функції довгострокової регуляції й узгодження життєвого шляху особистості з життям інших, насамперед, значущих для неї людей» [148, с. 149 – 150].

Е. Белінська, критикуючи причинно-цільову концепцію психологічного часу особистості, вказує на те, що в ній центральним є уявлення про життєвий шлях як раціональну структуру, яка «формується в результаті усвідомленої потреби, будується на основі рефлексії реальних життєвих подій, фіксує їхні причинно-наслідкові зв'язки, враховує динаміку реалізації життєвих цілей, є цілісною та несуперечливою» [28, с. 144]. Оскільки цей метод ґрунтується на осмисленому відношенні до біографічних подій, то він дає змогу виявити локалізацію особистісного часу, а не особистісного смислу, який може не усвідомлюватись. Неусвідомлений смисл певного часового локусу детермінує відношення до дійсності в теперішньому і визначає рівень загальної осмисленості життя. Дослідження засвідчили евристичність каузометричного підходу у виділенні не тільки психологічного, але й соціального та історичного часів [146]. Автори теорії каузометрії пов'язують усі устремління людини, що планує події свого життя як прагнення до щастя. Цей стан є ключовим для людини та пов'язаний з її самоздійсненням. Це так звана мотиваційна теорія

щастя, мета людини – відбутися. Відповідно до цього психологічні шляхи набуття щастя слід розуміти як способи регулювання людиною своєї мотивації до світу.

Застосування каузометрії в психокорекційній роботі спрямоване на розвиток біографічної рефлексії. Це лише перший крок у спробі показати, що нові напрями в дослідженні життєвого шляху можливі і що саме математичне моделювання дозволить розкрити нові грані вже ніби досліджених явищ. Квантування часу життя можливо співвіднести з каузометрією. Використання поняття кванта пов'язано з переконаністю у відсутності жорсткої детермінації тих або тих подій, воно враховує об'єктивні чинники формування того або того життєвого сценарію.

У проектуванні життєвого шляху для представників різних поколінь (наприклад, бабусі і онуці) пропонують побудувати графічну форму «лінія мого життєвого шляху» в минулому, теперішньому та майбутньому, з метою встановлення дії механізму родової пам'яті. Події оцінюються за 3-х факторною шкалою (валентність, потентність, активність), що дає можливість розглядати передусім неусвідомлювані детермінанти та час переживання. Методика Кроніка, орієнтована на когнітивний компонент самосвідомості, більш раціоналізована.

Використання теорії колективної травми в інтерпретаціях графічних форм допомагає розкривати неусвідомлені особистісні смисли, які пов'язані з травматичним досвідом і свідомій регуляції не піддаються, дає можливість досліджувати несвідомі процеси, «певні ритми» повторювальності, що знаходяться поза часом у розумінні його об'єктності. Ми досліджуємо *особливість режиму «здолання» травми, враховуючи психологічний вік людини, рівень домагань та характер травмування. Особистість та подія взаємно заломлюються (К. Левін). Ми звертаємо увагу на такі чинники: за рахунок чого людина долає травмуючу подію, що чи хто підтримував її в критичний момент, які прийоми вона при цьому використовувала і «ціною яких втрат» їй вдалося подолати «потенційну яму».*

На відміну від каузометрії методика проектування життєвих подій виявляє певну залежність життєвого шляху від етнічних норм, національних особливостей, теперішнього місця проживання, минулого і бажаного майбутнього, специфіки колективної травми, що детермінує індивідуальні орієнтації особистісного вибору варіанту життя. Інколи «почуття шляху» (почуття, що веде до щастя) є тенденцією повторення колективної або індивідуальної травми завдяки трансгенераційному механізму. Амбівалентне ставлення – людина «і хоче і не хоче» повторювати цей шлях. Отже, поняття щастя (як ідеал західної культури, аналог – досягнення) обмежує кількість мотивацій у виборі варіантів життєвого шляху.

Багатовекторність поняття «життєвий шлях» вимагає врахування типу соціальної системи, її географічного розташування, історії, поворотних пунктів біографій, ініціацій, соціальних ритуалів, на фоні яких розгортається життєвий шлях особистості, започатковуються емоційні сліди пережитих подій. Методика «квантування» виявляє періодичність травми за рахунок її повторювальності, затянутість її у часі, що репрезентує відмінність кризи нормативної від кризи травматичної.

В цьому підрозділі розглянуто розгортання в просторі та в часі життєвої перспективи особистості, вектора інтеграції, можливості прогнозування майбутнього, наповнення його життєстверджуючими подіями, окремо проаналізовано направленість, детермінанти та варіанти життєвого шляху. Народження й смерть створюють варіативне поле для наповнення життя основою для його продовження, як життя роду, або для закінчення, як смерті окремої людини, індивіда. Щодо тривалості часу життя, для українців характерне *прискорення подій*, зісковзування з поглибленого контакту і як результат – *скорочення часу життя*.

Під процесом проектування життєвого шляху особистості ми розуміємо переведення внутрішнього плану життя в зовнішні стосунки між конкретними особистостями, які є матеріалізованими об'єктами ідеальних образів суб'єкта прогнозуючої діяльності. Постає необхідність виділити

конкретні етапи проектування майбутнього як дійсно проєкції внутрішніх, суб'єктивних часу й семантичного простору особистості на реальний простір групи.

У ситуації незахищеності, загрози проблема диференціації життєвого шляху, на нашу думку, може вирішуватись особистістю на основі вибору способу самозахисту й захисту своїх ближніх, рідних. Цю концепцію взаємодії та переривання взаємин із оточенням ми вважаємо основною при диференціації життєвого шляху.

Отже, проблема диференціації життєвого шляху може бути розв'язана завдяки вибору особистістю певного життєвого сценарію (інтродюкованого образу), що формувався в дитинстві її близьким оточенням, образами казок та міфів. Життєвий шлях може відтворюватись з реального «внутрішнього іншого», або фантазійного, вигаданого, який протиставляється реальності як заперечення її.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що диференціація життєвого шляху має два рівні розвитку – індивідуальний та соціальний. На індивідуальному рівні лінія життя поділяється шляхом фіксації особистісно-значущих подій, а на соціальному – через соціально-значущі події, які змінюють умови життя людини, як-от: стихійні лиха, війни, політичні зміни, переселення...

Критерії диференціації відповідають звичним підвалинам життя людей щодо усталеної звичаєвої практики, гендерних стереотипів, особливостей родинного життя та сімейних взаємостосунків, ставлення до успіху та планування майбутнього. Проблема диференціації життєвого шляху можна розв'язати порівняннюючи розподіл часу життя (переживання в теперішньому часі минулих подій) чи створюючи ситуативні або стратегічно-продовжені нові форми взаємодії.

1.3.Поляризація як соціально-психологічний чинник вибору життєвого шляху

Вивчення життєвого шляху особистості, окрім подієвого рівня, включає просторово-часові виміри буття людини. Дослідження груп різного типу та міжгрупових взаємин показало, що важливим чинником вибору життєвого шляху є координати знаходження людини (або в центрі певної країни, ближче до її периферії, або на межі проживання сусідніх народів – між полюсами-центрами). Ще одним чинником вибору життєвого шляху може бути специфіка соціально-економічного середовища (наприклад, розвинуті чи «депресивні» райони) та етнокультурні особливості, належність до роду, етноносу, території, країни, впливи інших цивілізацій, культурних стереотипів.

Соціальні, міжгрупові взаємини в українській спільноті сьогодні породжують необхідність пошуку компромісних рішень, міжгрупової співпраці для об'єктивного вирішення соціальних задач і задоволення потреб. Сповільнена інтеграція українського суспільства пояснюється потужною тенденцією до утворення полярностей Схід – Захід, що зумовлена як історичними обставинами, так і амбівалентністю менталітету українців, що стала умовою виживання між північним сусідом-агресором і південним, між Заходом, що також виявляв бажання «захопити», «окупувати» й Сходом. Поляризація як наявність у групі протилежних бажань, векторів руху (інтеграції) може прискорювати динаміку її розвитку, слугувати пусковим механізмом змін соціально-перцептивних особливостей сприйняття об'єктів, зменшуючи внутрішню особистісну напругу, вирівнюючи статусну структуру спільноти (не поділяючи групу на «ми» і «вони»). Ключовим у цьому процесі є наявність лідера, важливою передумовою появи якого є народження в суспільстві феномена національного героя, якості якого уможливили б об'єднання полярних

векторів руху українського етносу. Якщо впродовж тривалого періоду новітньої історії спостерігалась різновекторність у сприйнятті українським народом себе як етносу, суспільства, своєї (а не керованої іншими) державності, свого майбутнього, то нині, на тлі останніх суспільних подій, спостерігається консолідація зусиль, значне посилення патріотичних та гуманістичних цінностей, що сприяє утворенню цілісної картини власного майбутнього як окремими особистостями, так і суспільством (як колективним суб'єктом життєвого шляху) загалом. Такі процеси, незважаючи на їхню складість в політичному, економічному, моральному й психологічному аспектах, якраз і визначають основний вектор проектування майбутнього на засадах гуманізму, віри, подолання деструктивних тенденцій на тлі загострення екзистенційного сенсу понять добро й зло, народження й смерть, свобода й поневолення.

Пересічний українець часто був змушений виживати в непростих умовах, поглиблено осмислювати наслідки пережитих подій (за З.Фрейдом, щоб зрозуміти життя треба прожити його назад). Сьогодні з метою знаходження своєї ролі у стратегіях міжгрупової взаємодії, уникнення вимушеного повторення, пошуку індивідуального варіанту життя, результативності цього пошуку доцільно використовувати метод проектування майбутнього.

Кожна людина прагне зрозуміти своє призначення. Потреба наповнівати змістом, важливими суб'єктивно значущими подіями індивідуального життя, а також важливості «психологічного прориву» в майбутнє (символічного проживання перспективи), з метою формування сильної, упевненої у своєму виборі людини, здатної долати перепони, брати на себе відповідальність змінювати обставини зумовили практичну необхідність гештальт-драми як цілісного програвання життєвих подій. Цей метод інтерактивної взаємодії в групі полягає в розумінні особистості як активно діючого суб'єкта свого життя за умовою «тут, тепер і вперед» (що відповідає напрямку перебігу часу – від теперішнього до майбутнього). При

цьому відбувається актуалізація ціннісної сфери (розмежування цінностей умовних, захисних та реальних), відношення з одного боку до реальності, з іншого – до традиції.

Загальною основою дослідження є утвердження особистості, здатної до усвідомлення власних перспектив, розв'язання життєвих суперечностей свідомих прагнень і неусвідомлених бажань подолання особистісних криз та вільного вибору стратегії життя (К. Абульханова-Славська) [5], аналіз фрейдівської концепції майбутнього людини, як повторення минулого (К. Левін, Б. Зейгарник) [108, с. 158].

Під процесом проектування життєвого шляху особистості ми розуміємо переведення внутрішнього плану життя в зовнішні стосунки між конкретними особами, які символізують суб'єкту прогнозуючої діяльності бажані ідеальні образи, взаємини. Постає необхідність виділення конкретних етапів проектування майбутнього (квантування життєвої перспективи) як дійсно проєкції внутрішніх, суб'єктивних потреб, часу й простору на реальний простір групи; гуманістичних принципів як зовнішніх умов проектування; форм реалізації життєвого проєкту (графічна, семантична, особистісно-міфологічна, дієва); психологічних механізмів переривання контакту (як психологічної замкненості, захисту) з оточенням, недовірі, що є наслідком пережитих особистістю травм, які перешкоджають їй динамічно розвиватися в суспільстві. До цих виділених нами принципів, форм, механізмів проектування життєвого шляху необхідно додати ще індивідуально-неповторні стратегії виходу з травмуючих ситуацій, що разом відповідно й становлять соціально-психологічні засади проектування.

Досліджуючи життєвий шлях особистості представників різних областей України, ми виявили факти колективного психотравмування в очевидців масового знищення українців під приводом переселення, яке в них асоціюється з «вирваним із землі корінням» (Див. Додаток 5). Прикладом амбівалентності, непослідовності, невизначеності політики і самої влади є, з одного боку, присвоєння Президентом України звання

Героїв України Р. Шухевичу і С. Бандері, а з іншого – судові процеси між обласними судами й рішенням уряду з приводу цих подій. Однак, незважаючи на державну політику, про що йшлося вище, портрети національних героїв молоді хлопці західних областей ховають у потаємних кишнях, але носять із собою. Так, проявляється подвійне, амбівалентне ставлення влади та населення до захисників українського народу під час подій 1943–1946 рр. Зі слів очевидців, пунктами збору переселенців були школи та церкви. Зібране радянськими військами населення в цих приміщеннях знищувалось польськими бандитами. Також, за свідченням вояків Армії Крайової, жителі польських сіл теж брали участь у розправах над мирним українським населенням, не мали пощади ні старі, ні малі діти [233].

Ці події стали наслідком укладення у 1944 році між комуністичними урядами СРСР і Польщі «Угоди про взаємний обмін населенням у прикордонних районах» [233, с. 41]. Це було перше виселення українців зі споконвічних українських земель, що на той час належали Польщі. Воно передувало «Операції «Вісла»» та мало бути (за умовами Угоди) винятково добровільним, але проводилося найчастіше примусово та із застосуванням військової сили. Польські адміністративні органи для збільшення масштабів переселення вдавалися до позбавлення прав українців на землю. Як відомо з психоаналізу, втрата будь-якого лібідіозного життєстверджуючого об'єкта викликає «реактивне утворення» – на місці любові до нього виникає агресія та страх. Так, ліквідація культурно-освітніх установ, греко-католицької церкви була спрямована на збільшення масштабів операції, кількості переселених українців, що лишали своє майно та будівлі полякам.

Першим чинником *поляризації* українського суспільства, на нашу думку, є попереднє проживання західних українців в іншій культурі та цивілізації, пережиті в цій цивілізації події спонукають до «вимушеного повторення», бажання бути знову в цій більш розвиненій системі взаємин. Звідси вислів «повернутися додому, в Європу». Підтвердження полярно

протилежних векторів направленості мотивів західних і східних українців проявилось на останніх виборах – лівобережна Україна більшістю голосів вибирала кандидата, який обіцяв покращення відносин з Росією.

Другий чинник пов'язаний із більшою довірою жінці, аніж образу чоловікові. Оскільки в населення був травмуючий досвід взаємодії з чоловіками (вдень приходили одні чоловіки – радянські солдати, давали команду збиратися в школі, церкві; вночі з'являлись інші, розстрілювали). Це спонукало до пошуку захисту в Діви Марії, Матки Боски. Сучасним підтвердженням домінування жіночого архетипного образу є те, що символ Європи і євровалюти (знак «Є») біля Європарламенту в м. Брюсселі символічно тримає богиня Європи.

Позбавлення лемків, бойків, українців з Холмщини маєтків, землі, худоби, вторгнення в родини, свавілля й насилля, розправи над сильними чоловіками-куркулями, знищення їх як класу й приховування цих акцій насилля викликали недовіру західних жителів України до східних, «москалів», створили певний захисний слід емоційної напруги.

Третій чинник – ідентифікація молоді з героями національно-визвольного руху, особливо з тими, що загинули як і багато їхніх рідних. Цей варіант життя як ототожнення себе з загиблими героями, відомими особистостями все частіше вибирають молоді люди, які не мають можливості відреагувати на події, висловити почуття та переживання з приводу їхніх ідеалів та референтних особистостей. Ховання в кишенях портретів С. Бандери та Р. Шухевича подібне до українського звичаю «ховати в кишенях заряджене полум'ям листя верби» для більшої впевненості в собі (фалічний символ) на свята Івана Купала, а зараз з метою ідентифікації себе із загиблим героєм як подолання страху смерті.

Четвертий чинник поляризації прихований у протиріччях архетипних образів групового несвідомого, які ми висвітлемо в наступних параграфах. Західна культура цінувала й цінує індивідуальний шлях розвитку (особистісний вибір, психологічні межі) і приватну власність, потяг до

матеріальних цінностей, в основі якого лежить любов (незавершене бажання володарювання) до матері (матерії). На Сході України і в центрі, як відомо, тривалий час знищували приватну власність, чим завдали непоправимих психотравм населенню, любові до матері протиставляли любов до харизматичного, як правило, чоловічої статі, лідера, а індивідуалізму протистояв лозунг «мы – советский народ», що вимагав типового, залежного від натовпу громадянина. Два способи буття українця (степовий, вільний, козацький та лісовий, родинний, залежний від матері) визнають багато дослідників. За часів голодомору актуалізовано було вкрай залежний стан українства, тому ми спостерігаємо як сліди пам'яті, характерні саме для жителів тих часів, уявлення про нестандартні способи виживання: заривання в землю під снопи; занурення у фекалії тварин, багно; ховання під мертвими тілами; та прикидання мертвим, що є наслідком мімікріювання – «вмерти, щоб вижити».

Центральна та Східна Україна більше поклонялась чоловічому архетипу Батька (Бог – Отець, Бог – син, Бог – Дух Святий), менше, (порівняно з західними українцями) – жіночому образу (козаки, йдучи на Січ, лишали дружин). Минулий досвід, пов'язаний з Росією, Радянським Союзом, «вихований страх» Заходу, «бандерівців» і бажання повернутись у світле минул, «Союз нерушимый», свідчить про зовсім інший вектор спрямованості руху в майбутньому. Тому, поляризацію ми розуміємо як наявність в українському суспільстві полярно протилежних векторів руху, інтеграції з різними ідеалами і цінностями (ставленням до приватної власності, критеріїв вибору лідерів, архетипу побудови взаємин в родині, поняттях психологічних і географічних меж).

Протягом жовтня 1944 – серпня 1946, за даними польських джерел, до України (тоді – УРСР у складі СРСР) було переселено 482 тис. осіб [233]. Про наслідки нанесених українцям більш ніж півстоліття тому, психотравм свідчить бажання західних областей увіковічнити і визнати на державному рівні героїв, які захищали життя етнічних груп українського населення. Із

радикальною зміною влади було ініційовано судові процеси про скасування статусів Героїв національно-визвольного руху, що свідчить про певне витіснення репресивного переживання, яке веде до невпевненості, невизначеності та перешкоджає інтеграції, цілісності особистості, а отже, викликає поляризацію психіки, відчуженість та недовіру місцевого населення до центральної влади.

Міжнаціональна, міжгрупова поляризація та агресивність набували жорстокого характеру, це свідчить про велику психічну енергію мортідо (Танатосу), що виміщалась, відігравалась на представниках протилежного, але спорідненого соціуму (жертви й гвалтівники часто були жителями одного й того ж або сусіднього села). Психотравми як втрати життєстверджуючих об'єктів, нанесені в минулому, проявляються в безпосередньому спілкуванні, народних піснях: «В сорок шостім році батечка не стало», – співають на різдвяні свята в Прикарпатті й зараз.

Покоління, яке пережило ці страшні часи, звичайно скоро відійде у вічність. Однак, для його душевного спокою (покоління) і, що важливіше, для успішного розвитку нащадків, формування в них позитивної Я-концепції, потрібен своєрідний душевний катарсис, очищення (на відміну від замовчування, утаємниченого Я-образу), психологічний контакт українського і польського суспільств.

Порозуміння з сусідніми народами, можливо, стане поштовхом і для порозуміння, інтеграції, консолідації власне України – держави, розколотої ментально численними політичними чварами, нерівномірністю економічного розвитку, етнічною ідентифікацією, що можна пояснити численними примусовими переселеннями. У концепції С. Хантінгтона цивілізаційний «розлам» України (поділ на уніатську (греко-католицьку) та православну частини) проходить по річці Дніпро [342, с. 323].

Українське населення прикордонних територій не мало підтримки й захисту влади й Радянських військ, які, навпаки, діяли за угодою з поляками, що викликало сильну недовіру як до поляків так і до Радянських

військ. Зі слів очевидців, наших проєктантів, німецькі війська(австрійці) – видавали по 5-6 гвинтівок на село для захисту від польських бандитів. Така інформація робить зрозумілішим бажання жителів Західної України інтегруватись в Європу.

Центр України поляризувався між цими двома тенденціями, що послабило його та дало можливість захвату влади більш численною групою східних регіонів («більшовиків»), що саме по собі є «вимушеним повторенням» минулих подій.

Минулі події при недостатньому усвідомленні їх причин можуть відновитися за законом вимушеного повторення. Наведемо приклад подій, що порушували автономність прийняття рішень в Україні, починаючи з ХХ століття: революції 1917/18 рр., колективізація незалежних селянських господарств, голодомор 1930/33 рр., Велика Вітчизняна Війна, голод 1947/48-го рр., сталінські репресії, масові переселення західних українців, лемків та татар, переселення сотень тисяч жителів сіл Подніпров'я центральної України в 50-х рр, Афганська війна, «ускорение», «перестойка», Чорнобильська катастрофа, незаконний переділ суспільної власності між декількома сім'ями, зроблений уже у роки «незалежності України». Усі ці події, виділені проєктантами життєвого шляху, увійшли, так чи інакше, в їхнє життя й інтерпритуються як «така моя доля», ставши негативним емоційним «фоном», інтроектом і «проєктом» для наступних поколінь. Соціальна та економічна нерівність як результат нечесного перерозподілу посилює невдоволеність, ненависть до держави і поляризацію суспільства не так вже між Сходом і Заходом, як між «мільярдерами», що «виросли» буквально за десятиріччя, і зовсім зубожілим населенням! Наведені події скоріше провокують у молоді сценарій «жертви» готової віддати своє життя за краще майбутнє або «злочинця-революціонера» готового до руйнації ідеалів попередніх поколінь, аніж незалежного індивідуального вибору й самореалізації. Близько 92% опитаних нами студентів не бачать перспективи професійного становлення

в Україні і мріють виїхати за кордон, у Європу або Америку, де для цього створені відповідні умови. Отже, наше суспільство запозичує матеріальні цінності, а віддає безкоштовно інтелектуально підготовану молодь, формуючи цим сценарій «втікача», позбавляючи країну потенціалу розвитку.

Події, які переживає особистість у соціумі, створюють умови або для сценарного варіанту життя «жертви обставин», або вільного вибору варіанту життєвого шляху. Сильну Україну можуть творити тільки впевнені в собі, цілісні, звільнені від психотравмуючого впливу минулого особистості. Поки що в покоління, що завершує життєвий шлях, домінують почуття образи, злості, які конденсуються й генералізуються. Страждання приходить із суспільства, що не проектує своє майбутнє, не цікавиться переживаннями покоління, яке залишає цей світ. Емоції передаються шляхом емоційного «зараження» наступним поколінням, які відчувають ненависть до держави й масово залишають її.

Із нашого попереднього дослідження «Динаміка соціально-перцептивних характеристик суб'єкта спілкування...» впливає, що поляризація як наявність у групі протилежних бажань, векторів руху може прискорювати динаміку її розвитку, слугувати пусковим механізмом змін соціально-перцептивних особливостей сприйняття об'єктів, зменшуючи внутрішню особистісну напругу, вирівнюючи статусну поляризацію (не поділяючи групу на «ми» і «вони») [284], але це можливо при наявності лідера, що не належить до жодної з груп (не зливається в своїх бажаннях із жодною з груп) і приймає обидві позиції. Важливою умовою появи такого лідера може стати породження суспільством національного героя, якості якого давали змогу приймати полярні вектори руху українського етносу. Але кожна спроба новітньої історії суспільного руху розсипалась, надії народу не справджувались, партійні ватажки зраджували національній ідеї об'єднання. Розкриття суб'єктивного змісту утаємничених подій минулого

сприяє катарсисному вивільненню репресованих переживань та інтеграції особистості в українське суспільство.

Перспектива для подальшого дослідження пов'язана з виявленням взаємовпливу особливостей соціально-психологічного портрету та Я-концепції українця з можливостями прогнозувати напрямки інтеграції української спільноти. Особливої уваги заслуговує питання впливу соціально-історичних умов та подій на особливості формування характеру українця та його силу «Я», що визначає вектор його зростання.

Амбівалентність, яка проявляється в протиставленні язичництва (поганства) – християнства, російського – українського, мадярона (поляка) – малороса, спричинила усталенні механізми підтримки їхнього балансу, що свідчить про незмінність, соціальну ригідність характеру українця. Існування двох центрів інтеграції, феномен подвійності вірувань (В. Ломовик, І. Огієнко (Митрополит Іларіон)), мови (компроміс – суржик), сформований внаслідок довготривалої відсутності держави, цілісності української спільноти є причиною «архетипального страху нації» (О. Чабан, В. Васютинський), втрати символів віри (В. Супруненко). Складні та суперечливі соціальні умови визначають відповідні стратегії життя (К. Юнг, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Н. Логінова).

Вибір українською спільнотою стратегії майбутнього життя спрямований скоріше в минуле, відповідно до цінностей колективного несвідомого, хоча і є деякі, незначні зрушення в самосвідомості, наприклад, поява молодій генерації політичних лідерів, але «чублення», зрада, бажання помсти досі мають місце як у реальності, так і в образах групового несвідомого як пережитого минулого, що програмує події теперішнього та майбутнього.

Культурно-історичні умови становлення України як «незалежної спільноти» створили особливий «зневірний в щасливому майбутньому» соціальний характер, стереотип виживання особистості українця, що вирізняється недовірою (паранояльністю) та тенденцією до «вимушеного

повторення» як відтворення минулих подій. Звинувачувач і жертва не можуть вийти за межі цих двох позицій, спостерігається «застрягання» на моделі цих поляризованих взаємин.

Вказані вище чинники поляризації суспільства (різний шлях становлення західних і східних регіонів, протилежний архетипний принцип побудови взаємин з домінуванням чоловічого образу Батька й жіночого – Матері в них, полярно протилежне бачення «агресора» тощо) створюють певні труднощі інтеграції етнічних спільнот, але поява «зовнішнього ворога» як очищення й втеча (еміграція) зрадників волі народу сприяла усвідомленню себе соціумом, колективним суб'єктом життєвого шляху. Пересічний українець вимушена виживати в таких умовах, поглиблено вивчати наслідки пережитих подій із метою знаходження своєї ролі в стратегіях міжгрупової взаємодії, уникнення вимушеного повторення, пошуку індивідуального варіанту життя, вибору свого життя. Результативність цього пошуку може забезпечити метод проектування майбутнього.

1.4. Психічні стани як ресурси та ризики актуалізації життєвого шляху

У процесі взаємодії психолога із проектантом туга за минулим інколи не дає можливості створювати глибокий і повноцінний контакт. Такі емоційні прояви суму можуть бути психологічним механізмом захисту від руху в майбутнє, що є одним із варіантів інтродекції або злиття. Зрозуміло, що не лише сум перешкоджає проектувати майбутнє, часто перепороною слугують страх, образа, провина.

Усвідомлюючи свій фізичний та емоційний стан під час контакту з психотерапевтом, людина може знайти більш глибокі, віддалені причини певних станів, резервуари закапсульованої енергії.

Говорячи про силу особистості, важливо враховувати зовнішні умови, історичні особливості її розвитку й конкретні родинні обставини, що

формують певний резервуар життєвої енергії підсвідомості, яка зберігає семантичні сліди пережитого, на тілі якого виникає власне «Я». Якщо людини є внутрішня напруга, страх, їй важко відчувати інших, вона спрямовує всю увагу не на сучасне, а на минуле або майбутнє. Це спонукає особистість не бути в ситуації, а оцінювати її – так спрацьовує не прийняття реальності, не зростання «Я», а втеча від нього, захист проти зростання.

Нереалізовані плани особистості (нездійснені мрії, ненароджені діти, непрожите як хотілося життя), «недосяжність мети приводить до символічного її заміщення (в ірреальній сфері)» [108, с. 220], що підсилює потяг до смерті, стримує велику кількість енергії, гальмуючи особистісний розвиток, тому «катарсисне проживання свого життя назад в умовах групи й прийняття неусвідомленої частини «Я» – «не-Я» створюють умови для вивільнення енергетичного потенціалу особистості, зростання її сили.

«Я» і «не-Я» – два полюси, які поляризовані в часі й просторі. Аспект «не-Я» є неусвідомленою частиною особистості, у якій знаходиться потяг до смерті, який витісняється, проектується в майбутнє і, зазвичай, у віддалену перспективу. На поведінковому та смисловому рівнях це проявляється в неусвідомленні наближення смерті, а фізично – у тому, що під час проектування людина не може повернутися обличчям до майбутнього, бо рухається по замкненому колу минулого.

Нереалізовані аспекти особистості є подіями минулого, які існують як незавершені образи дії, тому рух уперед часто неможливий без повернення в ті події та стани, які залишились нездійсненими. Ми називаємо подію незавершеним гештальтом, якщо вона не була завершена емоційно в той момент, коли відбувалася, і не була завершена внутрішньою роботою свідомості щодо її переосмислення (психотерапевтичний аспект). Це поняття не тотожне «ефекту Зейгарник», що стосується процесу запам'ятовування перерваних дій [108]. Незавершені гештальти захоплюють, фіксують емоційну сферу особистості, закріпачують її, тому ми можемо констатувати «захопленість» психологічним полем минулого,

яке суб'єктивно переживається «як неможливість жити», «відсутність майбутнього», при цьому актуалізуються архаїчні способи поведінки, актуалізуються архетипні образи .

Яскравий прикладом фіксації на минулому є сум, що призводить до певної байдужості до теперішнього й майбутнього. У людини погіршується здатність аналізувати, планувати події, усвідомлювати альтернативні методи розв'язання проблем. Вона стає нездатною діяти (депресія). Найсильнішим організуючим захистом, який використовують депресивні люди для зменшення тривоги й збереження суб'єктивної цілісності, є інтродекція.

Головна ознака депресивного стану – зосередженість на інтроектованій фігурі з минулого (можливо неусвідомлена) і відсутність бажань, пов'язаних із майбутнім (або прагнення задовольнити актуальні потреби організму). Прагнення є функцією, яка поєднує актуальний досвід і з майбутнім, де можливе задоволення, і одночасно з минулим. Воно надає сенс відчуттям і почуттям, які виникають до його появи. Відсутність сенсу призводить до неадекватного суб'єктивного сприймання часу. Безпосереднє переживання часу та його опосередкована оцінка відокремлюються, і ми маємо змогу спостерігати дві тенденції: або до уповільнення та зупинки часу, або до його прискорення.

Одним із психологічних механізмів, що забезпечує особистості максимальне одержання насолоди в подружньому житті, є інфантильна *регресія*. У цьому випадку, наприклад, дружина, якій не вистачає емоційного тепла від чоловіка (яке вона в дитинстві отримувала від батька), починає «вводити в сім'ю активну емоційну жінку» та провокувати свого партнера. Водночас сама займає позицію невинного дитяти й скривдженої жінки. Таке програвання моделі сімейних взаємин є вимушеним повторенням, а також своєрідним способом позбутися почуття (відігруванням) провини перед чоловіком, що дає можливість самоствердитись, тобто зайняти вищий моральний щабель. Якщо чоловік

погоджується на цю роль, подружня пара зберігає свою цілісність за рахунок підсилення інфантильних почуттів. Якщо ж ні, вона розпадається, конкретному випадку відбувся розпад подружжя.

Жінка позбавлена емоційної підтримки часто діє як деспотична дитина, вимагаючи почуттів від чоловіка, навіть за рахунок нанесення собі нарцистичної травми. У цьому випадку в життя дорослих проектується (переноситься) ситуація дитинства – інфантильна регресія з метою одержання насолоди й підкріплення своєї цінності, що може слугувати непродуктивним способом подолання почуття суму за минулим дитинством. Так, наприклад, жінка пенсійного віку (58 років), яка виросла в родині де було восьмеро дітей, починає займати дитячу позицію щодо єдиної власної доньки (25 років), з вимогою-посланням до неї – «хочу багато онуків». Це бажання настільки «захоплює її», що спричиняє періодичне зростання кров'яного тиску (до 200/110 од. рт. стовпчика). У цьому випадку її дочці вже не до внуків: маму необхідно госпіталізувати й доглядати за нею. Незвершені плани (батьківська програма) жінки «мати багато дітей» приводять до психосоматичного симптому, а єдиним можливим компенсуючим моментом для цього бажання стає вимога до доньки «народжувати дітей». Цей приклад яскраво показує на спосіб трансгенерації не вирішеної матір'ю проблеми своїй дочці, яка починає виконувати роль матері. Коло замикається – це варіант життя як «гілки родового дерева», що всихає.

Наведені приклади засвідчують, що незвершені задуми, бажання особистості можуть приводити до значних психосоматичних змін та симптомів. Прагнення є функцією, яка поєднує актуальний досвід із майбутнім, де можливе задоволення не звершених надій, і одночасно з минулим, де сформувався образ дії, сенс надії як зосередженість на інроєктованій фігурі з минулого.

Катарсис як передумова до побудови майбутнього.

Перетворення негативних емоцій у позитивні завдяки введенню їх в іншу, більш високу, забезпечену розвитком групи систему цінностей є характерним для психологічної трансформації особистості, що має назву катарсису (від грецьк. Katharsis – очищення) і сприяє вивільненню затиснутої накопиченої енергії [326]. При цьому спостерігаються зміни в тілі, голосі та поведінці людини.

Проектуючи майбутнє (на стадії фінального контакту), людина, зазвичай, переживає емоційну напругу, що завершується внутрішнім очищенням. Такий стан називають катарсисним відреагуванням затиснутих переживань. Катарсис є одним із механізмів розвитку самосвідомості. Якщо взаємодія психолога та проектанта призводить до катарсисного вивільнення, установлений під час роботи контакт ми вважаємо ефективним. У процесі групової роботи завершення гештальту, звичайно, супроводжується катарсисним відреагуванням, що зумовлює зміни самосвідомості і є одним із показників розвитку (зцілення) особистості.

Катарсис як процес частіше за все починається з негативних реакцій, спрямованих на захист цінностей «Я», витіснених переживань минулого. Звертаючись до них і переосмислюючи їх (позитивне заперечення через усвідомлення), особистість переходить на якісно новий рівень взаємовідносин зі світом, із власним «Я» (відбувається поглиблення контакту).

Катарсис у групі має бути істинним саморозкриттям, у процесі якого відбувається відреагування фіксованих негативних переживань, і в якому задіяні всі рівні самосвідомості. Слід зазначити, що в демонстративному саморозкритті особистості змін на глибокому рівні не відбувається, організмичний рівень залишається майже не задіяним, тому таке демонстративне розкриття є поверхневим. У цьому випадку спрацьовує

психологічний механізм захисту від емоційного збудження (дефлексія) як уникнення контакту, з потребами власного організму.

У процесі глибинного саморозкриття катарсис змінює ставлення людини до минулого, своєї таємниці, до групи, якій учасник все більше довіряє. Збільшення ступеня довіри підсилює «Я»-функцію особистості. Зовнішня ситуація в групі (конфлікти, міжособистісні суперечки) потребує спільного пошуку причин, які викликають суперечки та призводять до травматичних подій у житті людини.

На нашу думку, катарсисне відреагування є «проривом» захисної системи та призводить до переміщення й розширення меж самосвідомості, позитивних змін на організмичному рівні (зменшення напруги, поляризації), проявляється у відчуттях «знятої пелени з очей», «зникнення каменя на серці», у можливості вільно дихати. Його цінність полягає в тому, що особистість регресує (повертається) у ситуації «тут і тепер», до тієї стадії емоційного розвитку, де відбулася його фіксація або його затримка.

Важливо зазначити, що переживання катарсисного відреагування підвищує емоційну чутливість людини, розвиваючи її емпатійність, сприяючи її пошуковій активності.

Висновки до першого розділу

1. Проблема життєвого шляху представлена з моменту її наукової розробки у різних підходах: еволюційно-генетичному, соціально-психологічному, культурно-історичному, діяльнісному, сценарному, особистісно-міфологічному тощо. Найменше презентовано позиції етнокультурного аналізу, що потребує створення умов для застосування комплексного підходу, а отже, й іншого методологічного інструментарію.

2. Використання поняття «квантифікація часу» має практичну доцільність та пов'язане з тим, що сучасне життя внаслідок його непередбачуваності, швидкоплинності потребує розвитку в особистості

футуристичних навичок та вмій, стимулювання прогностичних здібностей щодо визначення часових перспектив ще непрожитого життя та його завершення. Традиційний розподіл часу життя на минуле, теперішнє, мнайбутнє являє собою лінійну схему «від – до», що потребує символічного представлення життя, життєвого плану особистості, включаючи кризи ідентичності та розширену інтерпретацію життєвих подій.

3. Реалізований етнопсихологічний підхід до вивчення життєвого шляху. Це дало змогу виявити особливості проектування майбутнього в українців у їхніх звичаях та обрядових діях, що свідчать про формування готовності до переходу в «інший світ». Родова свідомість (в багатьох випадках), що лишилася в спадок від язичницьких вірувань попередніх поколінь, впливає на вибір життєвого шляху. Це свідчить про особливу необхідність психотерапевтичних прийомів виходу з батьківських програм-інтроєктів, подолання вказаних обмежень, що сприяє особистісному самовизначенню людини (звільнення від образ дитинства, формування творчого підходу до власного життєвого вибору тощо).

4. Історичні обставини визначили особливість українського світу, а саме: прояв амбівалентності на всіх рівнях (від рівня колективної психіки до політичної влади та повсякденних практик), що впливає на створення поляризації в українському суспільстві та в міжособистісних взаєминах. Виявлені чинники поляризації українського суспільства, що дозволило припустити: саме вони зумовлюють вибір того чи того способу квантифікації життєвого часу. Неусвідомлена духовна роздвоєність українців («між двома мовами» – рідною українською – «малороською» і «великороською» – російською; між двома вірами та ін.) екстраполювалася та міцно вкорінилася в усіх сферах їхнього життя українця. Сучасна міжгрупова поляризація, між напрямками інтеграції, ускладнює проблему особистісного вибору. Суспільство, яке здійснює свій вибір в умовах «ударів» і маніпуляцій, розщеплюється на частини. Це призвело до *поляризації внутрішнього психологічного стану* людей. Це спостерігається

не лише в дорослих, але й у дітей, що знаходить свій прояв у певній розщепленості їхньої особистості на декілька полярностей: «Захисник Батьківщини – Кіллер», «добрі, особливі захисники» – «окупанти», «жертва, у якої тече кров» – «палач». Поляризація особистісних характеристик виявляється також у розмежуванні реального світу особистості (її оточення, рід занять, рівень влаштованості побуту, матеріальне забезпечення тощо) та бажаного, ідеального (фантазії, мрії про краще життя, більш «розуміюче» оточення тощо).

5. Роль ціннісних орієнтирів, програм дій на майбутнє відіграють актуальні потреби суспільства та певні, інтроектовані особистістю емоційно заряджені образи, що знаходить вираження в рівні домагань. Суб'єктивна адекватність рівня домагань залежить від механізму психологічного захисту особистості – феномен переривання контакту з оточенням, про що йтиметься у наступних розділах.

РОЗДІЛ 2. ЕТНОПСИХОЛОГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

У цьому розділі зроблено теоретичний аналіз впливу на вибір особистістю того чи того життєвого шляху обставин, звичаїв, що є як соціальними умовами детермінантами розвитку України. Критеріями, виділяленими для аналізу умов, що впливали на долі широких верств населення, були: «удари інших цивілізацій» або їхня відсутність, тривалість подій у часі; звільнення від залежності вибору життєвого шляху чи нав'язування цього вибору іншими особистостями чи групами; наявність на шляху розвитку особистості, соціальної групи певних вірувань, норм поведінки, ієрархічності взаємин в родині; відтворення попередніх життєвих планів чи захопленість іноземними зразками, які не відповідають культурі цього народу. Критерієм аналізу був також час життя особистості та можливість продовження роду, дітонародження як часу життя роду. При цьому виникла необхідність введення нових психологічних понять: *квантування життєвої перспективи* – виділення особистістю проміжків часу життя, необхідних для реалізації бажаних подій; *потенційна яма* – тривала фрустрація, найнижчий рівень, характерний для кризових станів особистості в групах різного типу, самовідчуття потенційної енергії, що наближується до стану психологічної смерті. Окрім того, у розділі здійснено ретроспективний аналіз архетипних образів народних казок і міфів, під кутом зору їх повторювальності та зв'язку із сучасними героями подій.

2.1. Етнічні особливості проектування майбутнього особистості

Увага до особливостей менталітету посилюється в зламні періоди розвитку історії. Людина в її історичному бутті традиційно є предметом дослідження історичної психології та культурної антропології. Тут особливо слід відмітити діяльність французької школи «Анналів» (М. Блок, Л. Февр

та ін.), ідеї Р. Мандру, Ж. Дюбі, Ж. Ле Гоффа, А. Бюрг'єра, погляди представників психоісторії Е. Еріксона, Л. Дімоуза, Б. Вольмана, К. Кеністона, Ллойда де Моза, які окрему людську біографію прагнуть осмислити з позицій загальної соціальної та культурної історії, дослідити психологічні параметри історичного процесу, або, навпаки, обґрунтувати «психогенні» гіпотези засобами документального аналізу. У працях С. Аверінцева, Л. Баткіна, М. Бахтіна, А. Гуревича, Г. Кнабе, Ю. Лотмана здійснено спроби узагальнити духовно-психологічні інтенції епохи та активно застосувати міждисциплінарні підходи.

Ментальність етнічної спільноти позначається на своєрідності національної культури. Перші спроби сформулювати національну своєрідність української культури здійснено в другій половині XVIII – на початку XIX ст., коли етнографи, історики, краєзнавці робили перші спостереження над мовою, характером, особливостями побуту українського народу (О. Шафонський, О. Рігельман, Т. Калиновський, Д. Бантіш-Каменський та ін.). У 20-40 роки XIX ст. цю естафету підхопили романтики (М. Гоголь, М. Максимович, М. Костомаров, П. Куліш, Т. Шевченко та ін.) продовжили вчені та громадські діячі (В. Антонович, М. Драгоманов, М. Грушевський та ін.), культурологи (Ю. Липа, Є. Маланюк), які збагатили уявлення про українській національний характер. Менталітет українців стає предметом досліджень сучасних науковців В. Васютинського, О. Романчука, В. Вітковського, С. Дацюка, О. Стражного, В. Лобаса та ін.

Метою цього підрозділу є вивчення історичного виміру менталітету українців, що визначає його своєрідність і самобутність та структурні особливості. Сьогодні, як ніколи, індивідуальне буття людини не збігається з дійсністю історичного суб'єкта. Дефіцит історичного життя призводить до того, що дійсно пережите існує поза будь-яким зв'язком з незворотним фізичним часом суспільства. Індивідуальне проживання повсякденного життя в умовах розділення залишається без мови, без поняття, без критичного підходу до власного минулого. Ознакою людини сучасної

змаргіналізованої культури стає взагалі нездатність ідентифікувати себе з тією чи тією культурною формою.

Виявлення особливостей характеру українців стає вкрай необхідним в умовах міфологізації подій історії, оскільки «будь-які пошуки смислів, якими б цілями й спонуканнями вони не виправдовувались, зрештою, зводяться до пошуку і набуття тих або тих міфів, де міф є образ, модель, інтерпретація тих або тих реальностей» [3, 171]. Міф більш значущий для людини, ніж сама реальність. Сьогодні міфологізація історії штучно створена й цілком усвідомлена. Живучи штучно створеними міфами, людина починає надавати статус справжності тому, що існує у «фоновому режимі», на периферії, на «узбіччі буття». Водночас, частина традиційних культурних форм втрачає соціальну актуальність, онтологічну достовірність та виходить з ужитку. Але багато з них продовжує функціонувати на рівні ерзацу, включаючись у невпинну тотальну симуляцію реальності. Криза ідентичності сьогодні – це галузь рольових конфліктів. Гра стає формою подолання буквальності наслідування.

Менталітет з точки зору смислотворення проявляється на свідомому та несвідомому рівнях, включаючи виміри генетичної пам'яті. Але людина масової змаргіналізованої культури більше не сподівається на свою пам'ять, турбуючись лише про те, щоб зберегти інформаційний Всесвіт, спресувати й упакувати пізнання. Пам'ять про життя людини є невіддільною від органічно притаманній людині трансценденції, «що вириває її з біологічно-природного становлення, визначає її причетність до культури (В. Франкл, М. Мамардашвілі, В. Суханцева).

Неадекватність дійсності, невідповідність реаліям життя суспільної свідомості породжують феномен «хибної свідомості», як захисний механізм, «хворобу культурної самосвідомості». Сьогодні подібні феномени «хибної свідомості» створюються як штучні світи. Опозиція «життя – смерть» продукує пам'ять як заснування культури, як альтернативу небуття, як переживання себе в тривалості власної історії. Вектор пошуку власної

ідентичності, зазвичай ,полягав у зверненні до автентичної етнічної традиції (селянської культури). Не існує об'єктивної матриці історії, її роль заступають стереотипи масової свідомості успадковані наступними поколіннями.

Національно свідомо людина – людина, смислова сфера якої укорінена в національній культурі. Вона визначається не спеціальним психічним механізмом, а особливостями смислотворення. Головне – не зміст речі, події, а смисл, який їх пов'язує. Смислотворення відбувається на пересіченні раціонального та ірраціонального, що пов'язано як зі свідомою ідентифікацією людини, так і з немотивованим, спонтанним прийняттям архетипів національної культури. Вихід один – у подоланні структурної неповноти культури, у можливості побачити домінуючу ідею культури з багатьох позицій.

Менталітет – стійка глибинна настанова на певний модус взаємодії з довкіллям, тому в ментальності присутні і спосіб збагнення цього довкілля, і рефлексія щодо своїх можливостей перспектив і шансів. Саме тому менталітет виступає як модель, в якій представлені історичні обставини його формування, і саме тому уявлення про менталітет українця в науковій думці є неоднозначним. Новітні дослідження констатують наявність протилежних рис у представників окремого етносу (О. Донченко, І. Лисий). Так ще М. Костомаров зафіксував, що південоруси з незапам'ятних часів звикли чути у себе чужу мову і не цуратись людей з іншим видом та з іншими схильностями. Українська ексекютивність (жіночість) спонукає українців до пошуку компромісу і союзника, який обирається під впливом емоційно-стихійних чинників. «Інтровертивний соціум сподівається на встановлення бажаної справедливості якоюсь зовнішньою всемогутньою силою, такий настрій посилюється ірраціональністю української психіки, домінуванням і ній чуттєвості та естетизму». Звідси – фаталізм («Нехай... Може так і треба...» (Т. Шевченко)). Ця ірраціональність часто перешкоджає можливості брати уроки у власної історії («брак самокритики і

тенденція до самовиправдання» (І. Франко)). Спроможність ототожнити себе з іншим (Т. Рильський) межують з конформізмом екстернального походження, піддатливістю іншим соціумам. Тому ця «закритість» більш вимушена ніж органічна, обумовлена геополітичною незахищеністю краю, що призводить до однотипних, повторюваних історичних колізій. Нетерпимість до насилля (М. Костомаров) є основою упередженості до будь якої влади, яка майже завжди була чужою, нав'язаною та низької політичної культури, за якою воля стає сваволею.

Д. Чижевський до найістотніших прикмет національного характеру відніс рухливість і неспокій, які він пов'язував «зі стремлінням до переходу в усе нові й нові форми», «здібністю до прийняття нового, тенденцією до психічної еволюції» але й зі «схильністю руйнування власних і чужих життєвих форм», контактність і здатність розвивати культуру спілкування, що пов'язано з екстраверсією. Отже, інтровертованість як захисна реакція, дозволила зберегти потужним імпульсом для зосередження на самозбереженні спільноти національну культуру, ідентичність українця.

Проблема етноцентризму як визнання абсолютного значення своєї етнічної спільноти, тлумачення світової історії виключно через історичні потреби і реалії етносу утворює проблемне поле для українського етносу. Наприклад, у давньоєгипетській мові слово «люди» означало лише єгиптян. Така ментальність може формуватися через географічну і культурну ізоляцію країни. Та ж причина у Китайській культурі, – назва країни «*Чжун Го*» перекладається як «країна, що знаходиться у центрі Всесвіту», сусідні народи сприймаються як варвари. Проживаючи в Україні люди – чисельний етнос, що ідентифікував себе у кращому разі як «тутешніх». Феномен «тутешності» у літературі (Олекса Стефанович «Волинські сонети» (1930): «Вкраїнці ви? – Ми, паночку, тутешні») свідчить про не розвинутість громадянської самосвідомості.

Дуальність української культури пов'язана з тим, що менталітет спонтанно коригується в тих історичних колізіях, що випадають на долю

спільноти, як і міжкультурними взаємовпливами на перехрестях історії. Маємо двоїстість не лише як присутність в одному суспільстві двох конкуруючих у певних площинах культур, а й як існування одних і тих же людей одночасно у полях різних культур. Ця обставина своєрідно проєктована у спробах деяких дослідників (М. Попович) розрізнити «українську національну культуру» і «культуру української нації». Звідси – амбівалентність як парадигмальна ознака українського менталітету, утривалений модус культурного життя спільноти. Йдеться про позбавлення культури того ментального стрижня, який здатний забезпечити її гомогенність і цілісність, а також відкритість. Бікультур'я стає наслідком історичного тиску і лише в цьому відношенні є органічним.

Ця схильність заснована на амбівалентності української психіки, яка увиразнюється у поєднанні протилежних ознак (язичницьке – християнське, російське – українське тощо). Це є проявом відцентровості бароко, з його динамічністю, мінливістю та невизначеністю: двоцентровістю. Згадаймо світоглядне значення відкриття Кеплера: еліпс, як форма орбіти планет має не один, а два центри. Саме фігура еліпса, що має два центри і подібного до кола, більш витягнутого по горизонталі ніж по вертикалі, символічно нагадує Україну, що простяглася між Сходом і Заходом, між Європою і Азією. Конфлікт культур призводить до того, що доля змушує людей прийняти стосовно обох світів роль космополіта і чужинця. З іншого боку, така людина неминуче стає (порівняно з її культурним оточенням) індивідом з ширшим горизонтом, витонченішим інтелектом, більш незалежними та раціональними поглядами. Маргінальна людина завжди є цивілізованішою істотою (Р. Парк), при цьому визначальною життєвою стратегією для неї є «вихід за межі».

Згодом самозаглибленість, ліризм, естетизм та філософічність українського характеру визначаються як найвластивіші риси українців дослідниками різних напрямів. Загальновідомими ментальними рисами українця є традиціоналізм, антеїзм, кордоцентризм, примат духовності над

тілесністю, волелюбність, містицизм, оптимізм тощо. Але той же антеїзм проявляється в двох іпостасях, як любов до рідної землі, батьківщини (любов на відстані) та як буквальна «прив'язаність» до земельної ділянки (що є предметом жартів, анекдотів та актуальним виміром українського менталітету). О. Стражний розглядає «негативні» риси менталітету українців, як «відгомони забутих недуг» [295], провінційність, знижену самооцінку, брак цілеспрямованості, анархічність, слабку допитливість, інфантильність, замкненість у своїй групі, непослідовність, амурний авантюризм та зневага до здоров'я.

В. О. Васютинський впевнений, що подібна негативність спричинена історичними колізіями, які є основою страхів українця: страху перед владою, страху змін, страху голоду, страху самотійності, страху відповідальності, страху втрати ідентичності тощо [46]. Страхітливість, не будучи органічною для українців, поступово вбирається в якості обов'язкового компонента менталітету як результат травмуючого досвіду.

Це позначилося на самій моделі менталітету, що має поляризовану, а почасти розщеплену, розірвану структуру, з непроявленою магістральною лінією. Отже, відсутність центру або його зміщення є характерною особливістю структурних характеристик українського менталітету. У «зіянні» пустот мають проявлятися архетипальні форми, що дозволяє, наприклад, сучасним культурологам пов'язувати постать козака Мамає з першопредком.

Основою язичництва є родова свідомість та колективний символізм. У родовій свідомості нерозвинене особистісне начало, у ній спостерігається злитість особистості з колективом. Родова свідомість звернена у минуле до образу першопредка та спирається на міфи, які є основою колективного символізму. Основою формування традиційності українців є їх народна мудрість, обрядова діяльність та вірування.

Для давніх українців все на землі існувало лише в належності до роду, який мав своїх духів-покровителів. Рід включав не тільки живих, але й

померлих і ненароджених нащадків. «Предок, помираючи, не залишає свій рід назавсім, він іде в потойбічний світ за «новим тілом». Згодом він повернеться до життя через лоно жінки. Звідси бере початок традиція – давати імена предків новонародженим, закріплюючи вічність життя. Поховання покійника було виявом світоглядної уяви про його перебування в родовому місці – у лоні Матері-землі» [207, с. 131]. Бог Роду знаходився у землі (подвійність уявлень). Земля – одвічна берегиня вічнозеленого Дерева життя. Вже тоді нашими пращурами використовувалось проективне малювання Дерева Роду (на дверях або балці) як проектування майбутнього родини, на якому народження хлопця в родині зображувалось листком на гілці дерева, а народження дівчини – квіткою. Звідси, ймовірно, і пішло прислів'я: «Яке дерево, такі його квіти, який батько, такі й діти». У цьому народному прислів'ї вказується на домінуючу роль чоловічого начала в соціальному становленні особистості. Зрозуміло, що мала кількість листків або квіток (їх відсутність), вказувала на незавершеність образу Родового Дерева або його слабку родючість. Вважалося, що душі померлих живуть у полях, лісах, деревах, водах, тому до хати вносили гілля дерев, зілля, трави, квіти. Це створювало основу для бережливого ставлення до «живої» природи і ця віра забезпечувала екологічне виховання. Цей звичай був пов'язаний з культом предків, що знаходив своє відображення в виготовленні статуй-ідолів саме з дерев, прикрашених золотом, сріблом, дорогоцінними самоцвітами.

Аналіз конкретних ролей-символів, що актуалізуються в народних звичаях та іграх, дав змогу виявити архетипічні образи: *господаря-сіяча*, *предка-Праотця* як провідника в потойбічний світ, *зачарованого парубка*, *вогню* як прояву сили *Ярила*, *козаків*, *огірків* як чоловічих фалічних символів а також *Матері-господині*, *землі-матінки*, *вінків* як жіночих символів і т. п.

Більш глибокий особистісно-міфологічний аналіз групового несвідомого, показано в казці «Котигорошко», де в образі Дідка (предка-

Праотця), борода якого «на сажень волочиться» [321, с.76], що таємно з'являвся з Тіні (фону), ми бачимо носія катувальних прийомів, які він здійснював над товаришами основного героя: Вернигори, Вернидуба, Крутивуса. Якщо пригадати ті знуцання, яких зазнавали люди, що проживали на території України, під час колективізації, війни, примусових переселень, то завжди знаходились інші люди в ролі старост, колективізаторів (зараз – колектори), що здійснювали такі тортури як «різання спини і посипання її сіллю», «забирання у дітей останньої зернини». Дійсно образ караючого Ката (Котигорошко покарав товаришів за зраду) з'являвся завжди в тяжкі періоди історії. В колективному несвідомому є декілька можливих сценарія для жінки – роль матері, сестри, яка може обманутись і підти «шляхом звіра-змія» (пригадаймо Катерину Т. Г. Шевченка) та «Королівни», яку треба відвойовувати у Дідка, а потім у товаришів. Обидва образи жінок залежні від чоловіків, – архаїчного східного типу. Реальність сьогодення, наші емпіричні дослідження показують протилежне – жінки-українки стають все більш впливовими як в освіті так і в управлінні державою, що підтверджує нашу думку про значний суспільний розвиток і якісний стрибок (порівняно із архаїчним минулим).

Групове несвідоме містить і таку рису українців як готовність до самопожертви ради високої мети, «щоб полетіти»: «прикрив власною світою грифенят», «відрізав у себе литку тай кинув грифові», фраза Грифа: «такого доброго дав аж наприкінці» говорить про те, що «несвідоме знає» і про смак людського м'яса й випадки канібалізму і про необхідність пожертвування, нанесення собі певної шкоди «щоб піднятися, злетіти». Декілька проєктантів майбутнього, що пережили голод (були дітьми), виражали страх-попередження, пригадуючи слова їхньої матері, щоб не виходили на подвір'я тому, що в селі були випадки «поїдання дітей». Так само малі грифенята боячись за життя висловлюють свій страх: «А діти й кажуть: «Як не з'їси його, то ми скажемо» [321, с. 80-81]. Розповідаючи такі казки дітям, здається батьки передавали наступним поколінням послання

до виживання, готовність до самопожертви, але перш за все страх. Сучасні бабусі вже соромляться таких народних казок, свого колективного несвідомого, в якому збережені не тільки героїзм визволення братів, товаришів, але й їх «прикра зрада» – «підтягнім його вгору та тоді й опустимо», «голод звіра», «драння реміння з спини» [321, с. 80].

Історично склалося так, що український народ, працюючи на землі, яка була основним годувальником родини (навіть народні герої в міфах народжувались не від зачаття, а із зерня гороху, що з'їла жінка, й праця в освіті зветься «нивою освіти»), весь час змушений був боротися за виживання та розвиток, знаходячись під впливом тієї чи іншої цілком сформованої держави. Народ України, зазнавши примусового впровадження християнства, довгий час жив під гнітом татаро-монголів, поляків, австро-угорців, великоросів, яким українці не могли довіряти, що порушувало процес самоідентифікації. Хоча цей «примус» і «гніт» був десятки, сотні років тому, але справедливою є думка, що «частина нашого психічного перебуває поза часом і поза простором,.. в певній частині психічного час взагалі не існує» [321, с. 81]. Цілком впевнено можна сказати, що всі ці події лишили в психіці колективного несвідомого певний семантичний слід. Коли по духовним та культурним цінностям суспільства, звичаям наносить удар інша цивілізація, починається розпад його на частини, дезорієнтація і розщеплення – відокремленість від цілого. Це ситуація, коли «люди втрачають зміст життя, їх соціальна організація розпадається...» [385, с. 106]. Частково цей процес «розпаду» від «удару» ми спостерігаємо в прикордонних, східних областях України, після захвату (анексії) Криму російськими військами.

Розташування української спільноти між різними культурами, з різними архетипними принципами ієрархічності взаємин (на Сході акцентується увага на чоловічому принципі, Батько – Бог, Дух всього), а Захід тяжіє до архетипу Матері, богині Європі звідси, очевидно, потяг до материнського матеріального початку. Україна як велика спільнота

знаходилась (і знаходиться в теперішньому часі географічно) на межі між двома поляризованими соціальними системами, що визначають її своєрідність.

Християнство, яке примусово насаджувалось в Україні, є релігією спокутування гріхів. За словами К. Г. Юнга: «Христові справи: страждання, смерть, воскресіння – спокутування. Спокутування означає звільнення від рабства» [385, с. 453]. Сповідь, спокутування гріхів, любов до людей є дороговказами до переживання благодаті, як зв'язку людини з Богом. Очікування благодаті створювало ілюзію наближення, появи всемогутньої особистості. Цим обумовлена нерозбірливість у визначенні пріоритетів «Друг – Ворог». На ці категорії проектувались актуальні проблеми виживання. Українці часто були змушені об'єднуватися з одними державами супроти інших, наприклад, із Польщею проти Росії, із Росією проти Турції, з шведами проти російського царя тощо. Тому християнство та його ідеал, Христос, формували в особистості життєвий сценарій «послушника-жертви», що очікує Божої благодаті. Це було на руку поневолювачам.

Незалежність української землі часто опинялася під владою чужоземних режимів, які віру наших предків називали поганством (як щось ганебне, відстале, темне, дике), довготривале перебування у такій залежності супроводжувалось соціальним і релігійним гнобленням, що породило серед українського народу комплекс почуттів: скривдженості, меншовартості, образи, провини перед «втраченими» (зрадженими) богами, що робить їх залежними. Ці почуття спонукали до пошуку захисту у Великої Матері – Матері Богородиці (мати народила, вона й заступиться, дуже придатний фон для євангельської ідеї спасіння). «Образ Матері – домінанта колективного досвіду, дуже древнього (матріархат) і актуального (реальна матір)» [118, с. 103]. Вона першою зустрічається на життєвому шляху людини, тому її вплив на життєвий шлях особистості, просоціальний чи антисоціальний вибір його направленості – досить значний. Фіксація

психіки на первинному об'єкті, що забезпечує базові потреби майбутньої особистості, – досить значна і саме образ жінки-Матері створює певний емоційний фон для сприйняття чи несприйняття наступних інформаційних носіїв, об'єктів зовнішнього світу. Тому вона залишається впливовою фігурою для кожної людини протягом усього життя.

Для населення України, що перебувало «в умовах безперервних емоційних стресів, викликаних війнами, голодоморами, епідеміями, високою дитячою смертністю, мав бути створений механізм, який би захищав соціальний організм від руйнування і остаточного знищення...» [228, с. 99]. Створення психічних, поведінкових шаблонів, обрядів у традиційному суспільстві регулює його життя в нестандартних, емоційно насичених ситуаціях і нагадує захисну рефлекторну реакцію біологічного організму на зовнішні подразники, що сприяють його самозбереженню.

Колективні емоційні прояви (людські біоритми) співвідносились із біоритмами природи: річними часовими циклами (сонцестоянням, рівноденням, зміною фаз місяця), чергуванням господарських сезонів (сівбою, збиранням урожаю, обробітком поля) та віком людини (народженням, статевими ініціаціями, весіллям, зрілістю, смертю). Психічні розлади, у цьому разі, можна розглядати як своєрідний розрив зв'язку з колективним емоційним і часовим полем, як прояв неадекватних йому дій, що могло каратись «гнівом Перуна» як влученням блискавки в дах хати тих, хто порушував колективні принципи життєдіяльності, тісно пов'язаних із природними циклами (наприклад, гуляти весілля навесні, коли на черзі обробіток землі). Звідси походить обряд «заспокоєння» – замовлянь як ретельно підібраних ключових слів і окремих звуків, їх упорядкування.

Християнське однобожжя, відірване від свого коріння і перенесене на чужий ґрунт, не містило в собі ні знання природи, ні родинної обрядовості (народження, вікових ініціацій, шлюбу, смерті), ні звичаєвості, пов'язаної з господарською діяльністю (землеробством, скотарством, мисливством, прядінням тощо) [116, с. 304]. Але поєднання язичницького (за

М. Драгомановим, язичницький означає «національний», «крайовий», «народний») і християнського світоглядів стало неодмінною умовою виживання українців. Сучасні дослідники історії релігій в Україні доводять, що «в сучасному двовір'ї віруючі не усвідомлюють свого роздвоєння ні в духовному ні в обрядовому планах» [116, с. 304]. Християнство, виключивши природу, не дало пояснення багатьом дивовижним явищам природи, які язичники пов'язували зі своєю вірою. Воно розгорнуло «велике полювання на відьом» і вся Європа палала від вогню інквізиції, що виховало в людях архетипальний страх непокори. Але варто зауважити на пристосувальних характеристиках українців.

Подвійність національного варіанту християнства обумовлює величезну кількість конфесій, а також появу тенденції втілення тоталітарного, сектантського мислення у релігійних формах, як спосіб самоствердження та пошуку цілісності, тому «полювання на відьом», як паранояльні прояви, сьогодні є не менш актуальним. Так звані «нав'язливі віруючі» насправді дуже невпевнені у собі люди. Останнім часом в центральній Україні спостерігається повернення до народного, язичницького світосприйняття, де в основі лежить принцип Роду і поклоніння природі – формування відкритих общин «рідновірів».

А. Лоуен у своїй роботі «Депресія і тіло» вказує на те, що «віра базується глибоко в біологічних процесах тіла і коли людина діє під впливом сильного почуття, то вона діє і під впливом віри – віри в себе» [175, с. 34]. Із практики кінестезіології відомо, що тонус м'язів набагато сильніший тоді, коли людина діє, вірячи в результат своєї дії.

Язичництво, яке виникло природно як певний світогляд, допомагало людині, не відділяючи себе від природи, встановити діалог з нею, почути її голос, проектуючи свої бажання на зовнішній світ, і правильно зрозуміти його, що певною мірою, давало можливість бути в гармонії з собою.

2.2. Концепція колективної травми та її роль у проектуванні майбутнього

Кожна взаємодія суб'єкта життєвого шляху з навколишнім світом лишає в психіці людини слід, який може бути описаний у трьох координатах (сили – потентності, валентності – привабливості, активності – динамічності). Особистість проявляє активність пошуку умов, обставин в яких вона може виявити себе як суб'єкт життєвого шляху, змінюючи ці обставини, переосмислюючи їх. Є обставини, що не залежать від суб'єкта проектування життя, глибина і сила пережитих слідів не завжди може бути переосмислена. Ці втрати, енергетичні пустоти, відображають фрустроване, перерване життя, яке респонденти візуалізують як «потенційну яму» або психотравму, яка може бути означена як інтроект – переведений у психіку людини образ об'єкту, що не відповідає її природі і актуальним потребам. Квантування життєвого шляху у такому стані стає неможливим, або зазнає значних деформацій.

Також, окрім індивідуального виміру, сьогодні все частіше йдеться про травмування нації (соціальний вимір), як і взагалі – людства. Події ХХ століття, а також реалії сьогодення – російські війська в українському Криму та війна на Сході України свідчать про виникнення «катастрофічних картин майбутнього» в умовах, коли теорія прогресу втрачає сенс, натомість соціальні зміни сприймаються українцями як постійна, непереборна, «хронічна» криза. У той же час з'являється ідея, згідно з якою мінливість як така може підривати нормальний хід суспільного життя, завдавати членам суспільства, своєму роду удару, зумовлюючи стрес і породжуючи стан своєрідної повторної «травми» [372]. Одержані в минулому травми витісняються зі свідомості, зберігаючись, проте, в груповому несідомому, що слугує травмівним «фоном» життя наступних поколінь.

Метою даного розділу є розгляд залежності процесу проектування життєвого шляху та утворення психологічних полів від травматичного досвіду, що має прояв не лише на індивідуальному, а й на колективному

рівнях. Концепції психічної травми виникли у межах психоаналізу (З. Фрейд, М. Хан, Ш. Ференці, М. Балінт, Г. Крістел), юнгіанської психології (Д. Калшед), когнітивної психології (С. Епштейн, Р. Янів-Балмен).

В теорії колективної травми висвітлюється проблематика ідентичності, зокрема, аналізу порушень національної ідентичності: А. Нейл (криза ціннісного світу американців), Дж. Александер, П. Келлерман (трагедії холокосту), Р. Айерман (проблема поневолення негрів), П. Штомпка (ціннісні колізії народів східної Європи). Колективна травма стає предметом дослідження П. Штомпки, А. Аарелайд-Тарт, О. Ліщинської, С. Ушакина та ін. Соціальні аспекти травми, що спричинює порушення ідентичності розглядають П. Горностай, А. Шутценбергер, П. Келлерман, Дж. Пайнз.

Колективна травма проявляється через «синдром недовіри», зневірений погляд у майбутнє, ностальгія за минулим, політична апатія тощо. Травматичні зміни називаються колективними, коли травмі підлягають цілі співтовариства: цивілізації, регіони, етнічні, національні групи. Колективна травма – це травма, що стосується великих груп людей, наприклад, війни, катастрофи, терористичні акти, інші події, пов'язані з загибеллю, втратою свободи, тощо.

Навіть якщо травматогенні зміни й очікувані і в цілому – прогресивні (наприклад, демократична революція), вони все рівно несприятливо впливають на суспільство, вносять дезорганізацію, порушують рівновагу в суспільстві. Зміни мають травматичні наслідки і на індивідуальному рівні, оскільки загрожують таким цінностям людини, як стабільність, упевненість, безпека, можливість передбачати події свого життя.

У контексті теорії життєвого шляху актуальними є дослідження Ф. Василюка, який багато уваги приділяв проблематиці кризи у житті людини [43]. Коли перед обличчям подій, що зачіпають життєво важливі відносини людини, її воля в перспективі реалізації життєвого задуму

паралізується – виникає критична ситуація – криза. Майбутнє теорії кризи Ф. Василюк пов'язував з індивідуальним буттям людини, яке розумілося як ціле, що розгортається як життєвий шлях особистості [43, с. 68].

В масштабі індивідуальної біографії травма досліджується у психоаналізі, але колективна травма багато в чому задає рівень індивідуальної. Особливості конфігурації ментальних схем можуть бути наслідком травматичного досвіду, укоріненого у колективній пам'яті. Раніше такі стани позначалися як кризові, але у кризовій свідомості закладена можливість виходу з небажаного стану, пошуку єдино вірної стратегії дій. У травматичній свідомості є один шлях – «вимушене повторення», рух по колу, утворення смислів не за ціннісними характеристиками, а за несвідомими мотивами повторення.

Соціальні наслідки психотравматичного впливу відображено у таких поняттях, що відображають певні стани людини: «паталогічне горе» (Лідерман), «синдром в'язнів концентраційних таборів» (В. Франкл), «посттравматичний синдром тих, хто вижив» (Леопольд), «синдром згвалтованих» (Бургес), «базисний дефект» (М. Балінт), «будь-який дефект проявляється в соціально ненормальній поведінці» (Л. Виготський) та ін.).

Концептуальну модель травми запропонував З. Фрейд. Перш за все, травма викликана втручанням ззовні (травма грецькою мовою «рана, пошкодження»). З. Фрейд пише, що «такі збудження ззовні, які достатньо сильні, щоб проломити захист від збудження, ми називаємо травматичними. Я стверджую, що поняття травми включає в себе порушення захисту від збудження. Така подія, як зовнішня травма, визве ймовірно величезний розлад енергетики організму і приведе в рух всі захисні засоби; принцип насолоди при цьому залишається безсилим» [331, с. 194].

З. Фрейд досліджує травматичний досвід від «провалів» у пам'яті (історія Дори) до нав'язливого бажання повторити подавлений досвід. Він пояснює характерний для травми феномен зупиненого часу. Пацієнт «вимушений повторювати витіснене як переживання теперішнього часу

замість того, щоб згадувати про нього як про частину свого минулого» [331, с. 205].

В цій еволюції фрейдівської думки можна прослідкувати, «як із «провалля» в символічній структурі («незв'язна історія») травма перетворюється у структуруючий принцип («нав'язливе повторення»)» [331, с. 13]. Людина неусвідомлено повертається до травматичного досвіду не для задоволення, а для того щоб вправитись з ним, подібно до того як діти в іграх повторюють травмуючі події, щоб оволодіти ними (втрата контакту з мамою – кидання їй в слід і підтягування клубочка з ниток). В нашій історії, досліджуючи вплив подій Майдану, на психіку підлітків, учнів 7х-9х класів гуманітарного ліцею «Україна», ми також виявили у них бажання повторити цю подію. На питання «намалюйте подію, учасником якої ви хотіли б бути знову?» – Учні малювали палаючий ліцей, у вікна якого летять бутылки з «коктейлем Молотова».

3. Фрейд пов'язує травматичний досвід з відщепленим лібідо і довготривалим порушенням розподілу енергії. Він пише: «Ми встановили, що несвідомі душевні процеси самі по собі знаходяться «поза часом». Це перш за все означає те, що вони не упорядковані у часі, що час нічого в них не змінить, що уявлення про час не можна застосувати до них» [331, с. 415]. Подібна думка зустрічається у К. Юнга: «Частина нашого психічного перебуває поза часом і поза простором,... в певній частині психічного час взагалі не існує» [383, с. 322].

Як З. Фрейд так і К. Юнг підкреслюють незмінність, незалежність травми від протікання часу, а отже її статичність. Залишилось завданням для нашого і наступних поколінь – виявити умови, індикатори та періоди її повторювальності, з метою прогнозування і попередження актуалізації травм. Особливо це стосується попередження масових травмуючих подій.

М. Балінт вважав, що індивід розвивається нормально до тих пір, доки не отримує психічну травму, «з цього моменту домінуючий вплив на його розвиток здійснює те рішення, яке він знайшов, для того щоб впоратися з

наслідками конкретної травми» [24, с. 111]. На нашу думку, пережита травма призводить до певної фіксації свідомості як на ситуації, так і на віковому періоді розвитку особистості, що виявляється також в *особливостях вибору сенсу життя, одержання насолоди від нього*.

В психоаналітичному підході вважається, що витіснений травматичний вплив «забувається» людиною, але зберігає притаманну йому психічну енергію потягу (катексис). Прагнучи повернутися у свідомість витіснене може асоціюватися з іншим витісненим матеріалом, формуючи психічні комплекси (підміна). Послаблення захисних механізмів сприяє поверненню витісненого у свідомість. Витіснення не лише найпростіший, але й найнебезпечніший механізм. Відмежування від Я може повністю порушити цілісність особистості. В такому випадку ситуацією володіє Над-Я, його контролююча функція, роблячи індивіда сліпим та глухим відносно інформації, що несе загрозу системі захистів. З цим пов'язаний феномен відділення емоційної компоненти травми від когнітивної. Людина пам'ятає ситуацію, але усвідомлює її суто раціонально та фрагментарно. Так, начебто вона цілком нейтральна і не несе загрозу для особистості [331, с. 205]. Це пояснює феномен небажання позбутися травми, адже вихід з неї може бути загрозою для життя людини, адже при цьому знову порушуються межі Я і певна ілюзорна цілісність особистості.

У дослідженні травматичного досвіду спостерігаємо три розуміння: травма-подія (втрата), травма-процес (травма як сюжет), травма як колективне явище. Травма як подія частіш виявляється через певні асоціації, зв'язки людини з фоновими (не основними, пасивними) об'єктами-акцесуарами. Травма як сюжет, певний сценарій – це процес розгортання Я-концепції, але за чийось планом, захватом людини потребами іншої людини, групи. Травма як колективне явище характеризується великою кількістю людей, що зазнали прориву захисту, втрат від одного й того об'єкту-агресора.

Зв'язок індивідуальної і колективної травми у працях психоаналітиків неодноразово відмічається через вивчення механізмів психологічного захисту. В екстремальних, критичних умовах життя, захист закріплюється, набуваючи фіксованих форм, проявляючись в невідповідних ситуаціях взаємодії, що викликають проєкцію та резонанс. Люди, що пройшли крізь горнило холокосту, перебуваючи у концтаборах, вижили завдяки «запереченню», «регресії», «розщепленню», але після звільнення не змогли позбутися цього способу реагування. Цей спосіб реагування починає діяти в умовах, які не несуть вже ніякої загрози організму і проявляється в способах встановлення контакту з оточенням, циклі контакт/відступ.

Травми минулого ми усвідомлюємо в умовах неусвідомленого перебування в новій травматичній ситуації. Переживання «культурного шоку» з часом створює у людей «захисний шар», «важливим соціальним механізмом подолання травми є виникнення ефекту розщеплення» [1, с. 66].

З. Фрейд та І. Брейер виявили цей механізм у результаті гіпнотичного впливу. Деякі автори тлумачать ефект розщеплення як подвійну біографію. Протягом ХХ століття в історичній психології та культурології посилюється увага до біографічного методу. А. Аарейлайд-Тарт в своїй *теорії культурної травми підкреслює*, що «культурологічно-травматичний дискурс виник саме в ході біографічних обговорень, коли респонденти зважували правильність вибору і вірність прийнятих на різних життєвих етапах рішень як єдино можливих» [1, с. 69].

Кілька паралельних біографій – звичне явище для людей, що жили у тоталітарній системі (приховування істинної біографії від швидких змін доктрини). Зсув після руйнування системи актуалізує стратегію створення захисного шару («я такий як вам потрібно»), або – конструювання смислу того, що відбулося, як самоінтерпретація. Формується новий тип «гнучкої» ідентичності (яка легко піддається маніпуляціям, полярно протилежним стимулам), що включає різні варіанти реагування.

Механізм подолання травми для кожної нації є унікальним, проте, наприклад, травматична свідомість західних українців відрізняється від травматичної свідомості українців східних, бо їх історичні шляхи були різними. Наприклад західні українці (на відміну від східних і центральних) не переживали голодомор 30-х років та й Велика Вітчизняна війна ними сприймалась по іншому, для більшості з них (ще лишились в пам'яті переваги проживання в Австро-Угорській імперії) це було спасіння від Сталінських репресій, примусового переселення. Травматичний досвід може бути об'єднуючим началом нації, якщо вона має одного й того ж травмуючого об'єкта – агресора. В історії взаємин України – агресор змінювався, був і східним і західним. Стабілізація негативного досвіду може служити основою національної ідеї та патріотизму у їх негативних проявах – фанатичній сліпоті, необхідності боротьби з «ворогом» як відігрування. Досліджуючи життєвий шлях особистості представників різних областей України, ми виявили факти колективного психотравмування у очевидців масового знищення українців під приводом переселення, яке в них асоціюється з «вирваним із землі корінням». Їм (очевидцям) вдалось вижити, за рахунок «ховання в соломі» на горищах, які прострілювались, «в ямах виритих в гною» (див. Додаток Ж.).

Якщо травми не знайшли достатньої психологічної переробки, то відбувається передача травм послідувачим поколінням (трансгенерація) цю закономірність довела А. Шутценбергер в своїй роботі «Синдром предків...» [376, с. 8]. В наших проєктантів життєвого шляху цей механізм *міжпоколінної передачі* знаходить свій прояв у значному зростанні частоти одержуваних травм без об'єктивних на те причин.

Колективна травма потребує певної переробки, яка може бути здійснена в різних формах: оспівуванні, оплакуванні, траурі, ритуалізації, тобто програванні відходу. Колективна травма служить емоційним фоном для інтроекту, а отже і поширенню в соціально-психологічному просторі.

П. Горностаї виділяє 4 групи факторів, що визначають тяжкість наслідків, спричинених колективною травмою:

«1) масштаб, сила травматизації – кількість людей, що постраждали, значущість події, авторитет особистості (якщо йдеться про трагічну загибель національного лідера);

2) рівень несправедливості (порушеної справедливості) під час травматизації – досить умовна характеристика, що визначає, наскільки дана подія порушує справедливість в уявленні людей, невинність загиблих людей;

3) неможливість (або нездатність) протистояти травмуючій силі (суб'єкту) – пасивність жертви, часто вимушена;

4) неможливість (нездатність) емоційного відреагування постраждалими, що залишилися живими, та їх нащадками – відсутність відкритого вираження почуттів з приводу трагічних подій, відсутність (або заборона, замовчування) опосередкованого відреагування – ритуалізації трагічних подій, наприклад, створення меморіалів, опису у творах мистецтва, відзначення річниць тощо» [75, с. 90]. Порівнюючи колективні травми за факторами травматизації, автор виділяє: Велику Вітчизняну війну, екологічні катастрофи, Чорнобильську катастрофу, колективізацію, розкуркулення, репресії 30-40 років, геноцид (голокост), голодомор. Наша концепція життєвого шляху в контексті теорії колективної травми підтверджується дослідженнями інших авторів, наприклад П. Горностаї: «Колективна травма, з якою не справилось суспільство, може впливати на психологію далеких нащадків. Інша справа, якщо суспільство з цією травмою справляється, тоді вона перестає бути травмою, а стає історією, міфологією творами мистецтва» [75, с. 92].

Одна з наймасштабніших травм – це Велика Вітчизняна війна, яка коштувала суспільству десятки мільйонів загиблих. Але лише за першим фактором є негативне значення, за всіма іншими маємо позитив. До речі, чим більш амбівалентне ставлення до події, тим складніше розставити

акценти, і ця суперечність відходить в групове несвідоме і не вирішується. Це видно на прикладі травми колективізації, в якій брали участь антагоністичні політичні сили. Не відбулося «заліковування» колективної травми і після громадянської війни. Отримала сатисфакцію лише одна частина суспільства, яка представляє переможців (прихильників радянської влади, Червоної армії). А переможена частина суспільства її не отримала, і цей негатив пішов у глибину, хоча це об'єктивно також потребувало відреагування. Ще один приклад – протистояння Червоної армії і Української повстанської армії (УПА). Ці суперечності не були до останнього часу з'ясовані, а отже, будучи невирішеними, вони витісняються з групової свідомості і негативно впливають на суспільне життя. Так, не можна заперечувати, що протистояння, притаманне українському суспільству, яке загострилося під час «Помаранчевої революції», не має коренів в цих історичних суперечностях.

П. Горностаяй вважає, що найсильнішою колективною травмою, яку пережило населення України, був Голодомор, бо по всіх чотирьох параметрах містить негатив. Великий масштаб трагедії – це дійсно мільйони смертей. Можна стверджувати, що це була волаюча несправедливість, тому що акція була спрямована на абсолютно безневинних людей, позбавлених шансів на порятунок. Цим фактично було знекровлене селянство, яке складало основу аграрної держави. Можливість протистояти була дуже низькою, протидії фактично не було за рідкими поодинокими випадками. Суспільній свідомості нав'язувалася думка, що ці люди погані, що вони винні, і їх слід покарати. Нарешті, майже цілковита відсутність відреагування: до останнього часу ця подія не лише не була ритуалізована, навпаки – була тривала заборона, тотальне замовчування. Ця колективна травма всілякими шляхами витіснялася. Отже, не будучи відпрацьованою в суспільній свідомості, вона продовжує негативно впливати на суспільне життя. Чим глибше травма витіснена в суспільне несвідоме, тим менше вона схожа на травму [75, с.91].

«Закрити» колективну травму майже неможливо. Невловимість травми полягає у тому, що вона не усвідомлюється, а отже не вербалізується («речі не називаються своїми іменами»), це – історія мовчання, витісненого, непроговореного.

Але, якщо травма не вербалізується, то вона – візуалізується. Це, як правило, фрагменти образів, уривки фраз, які можуть бути зображені графічно. Травма репрезентується у затримці пам'яті (асоціацій), соматичних реакціях (слідах, залишених у тілі – параліч окремих органів, нервовий тік, почервоніння тощо), і символізаціях, образах (пеньок, поламані дерева, відсічений пеніс, вирване коріння, стан пустоти, чорної дірки, ями, калюж крові, хрестів тощо). Ці «відщеплені» комплекси образів, інтуїції та асоціацій перешкоджають бачити ситуацію реалістично і адекватно, брати відповідальність за свій вибір.

Травма проявляється на організмичному рівні, як залишки соматичних слідів (дихання, тремтіння, скрегот зубів, скляні очі тощо). На емоційному рівні вона проявляється як загальний фон усіх форм поведінки, наприклад, постійна депресія, бровада, агресивні прояви. На смисловому рівні травма не проявляється, вона маскується. Неможливість смислової інтерпретації травми пов'язана з неможливістю пригадати початкову подію, проблема в тому, «що в пам'яті не знаходиться місця для «архівації» спогадів подібного роду» [317, с. 14], що є свідченням її «відщеплення» у фрейдівському розумінні.

У проектуванні майбутнього усвідомлення травматичного досвіду призводить до вибудування двох стратегій: «жити без травми», «жити з травмою, пристосуватися до неї», породжуючи нові травми. Проектування майбутнього при проведенні нами методик глибинного інтерв'ю з приводу «Лінії мого життя» серед студентів, їх батьків та пращурів, онкохворих, людей похилого віку дозволило виявити образи-сліди травматичних подій (нестачі повітря, глибокої ями, пустоти, затиснення в обмеженому просторі, спазм у горлі, відчуття зрубаного дерева тощо).

Україна має в своїй історії багато травматичних подій (згадаймо працю В. Васютинського «Сім страхів України» [46], «вільноблукуючий страх нації» О. Чабана [357]), що є результатом витіснених, подавлених афектів та переживань. Відбувалися також зміни сприйняття і інтерпретації подій, коли піддавалися ревізії певні традиції і оцінки, наново переписувалася історія, безславно втрачалися власні герої, замість одних героїчних міфів формувалися інші.

Травматичні зміни називаються колективними, коли травмі підлягають цілі співтовариства – цивілізації, регіони, етнічні, національні групи. Це можуть бути як раптові, непередбачені зміни (війни, революції, ломка суспільного устрою, масові міграції, економічні кризи і т.п.), так і тривалі, накопичувальні процеси, наприклад, забруднення навколишнього середовища, зростання смертності населення, розповсюдження хвороб, пов'язаних з цивілізацією.

Подій, які лишили такий слід в українській спільноті, досить багато: зміна символів природньої язичницької віри, як «удар» іншої культури; народ України, зазнавши примусового впровадження християнства, довгий час жив під гнітом татаро-монголів, поляків, австро-угорців, великоросів, яким українці не могли довіряти, що порушувало процес самоідентифікації; численні війни й захвати української спільноти іншими цивілізаціями; розкуркулення (як «відривання» лібідо від життєво-важливих об'єктів, травма лібідо); два голодомори (1932–33, 1946–48 роки ХХ століття); «перебудова», «прискорення», Чорнобильська катастрофа, «незалежність», заміна рубля на купони (травма втрати), введення гривні та її падіння (зневіра у національну валюту), «прихвати́зація», «дикий капіталізм»: різке розмежування на мільйонерів і зовсім зубожілих. Усі ці зміни за відносно короткий проміжок часу, на тлі нещодавно декларованих «рівності і братерства», залишили в психіці українських людей незгладимий емоційний слід – слід втрати. Так, респонденти суб'єктивно оцінили як глибоко травмуючі потрясіння: війна, переселення (із заходу та півдня на схід),

репресії, втрата годувальника-чоловіка, батька, дитини. Аналіз останніх соціальних подій вказує на те, що *травма включається в образ «ідеалізованого Я», стає необхідним чинником вибору національного лідера (героїчної особистості) й ознакою національної ідентичності*. На нашу думку, травмована особистість здійснює вибір із мотивацією не стільки досягнення успіху, скільки уникнення невдачі, що слугує своєрідним ірраціональним способом запобігання повторного травмування. В цьому випадку особистість діє з острахом, що значно гальмує її активність. Сам вибір об'єкту для спільної діяльності, побудови сім'ї здійснюється, скоріш за все, за резонансими характеристиками травмованості особистості, емоційної депривованості, особливостями одержаної травми.

Цілком впевнено можна сказати, що всі ці події лишили в психіці колективного підсвідомого певний семантичний слід. Коли по духовним та культурним цінностям суспільства, звичаям наносить удар інша цивілізація, починається розпад його на частини, дезорієнтація і розщеплення – відокремленість від цілого. Це ситуація коли «люди втрачають зміст життя, їх соціальна організація розпадається...» – пише К. Юнг в своїй роботі «Символічне життя» [384, с. 283]. Реальне підтвердження цьому – «відокремлення від цілого» (окупація Росією) Криму, сепаратиські настрої населення Східної України, що зазнало впливу інформаційної війни сусідньої держави, зумовлюючи стан страху і навіть паніки серед українців, що там проживають. Жителі Криму масово змінюють громадянство, отримуючи російські паспорти, щоб мати право працювати, адже український паспорт (при «новій владі») не дає такого права. У цьому випадку вступив у силу захисний психологічний механізм – «ідентифікація з агресором», з метою уникнути загрози смерті. Декларативним, пропагандиським мотивом окупації Криму російськими «зеленими чоловічками» виступав захист російськомовного населення від наступу «фашистів» і «бендер». Справжній же інтерес влади сусідньої держави (очевидний як для України, так і Європи та США) – ослабити

демократичний вибір українців, який суперечить стратегічним інтересам Росії, отримання повного і тотального контролю над Причорномор'ям і Східним регіоном України, що неначебто врятує Росію від можливої «загрози НАТО», його ракетних установок. Російські лідери культивують образ «героя-освободителя русскоязычного населения», «спецназовца», що керується логікою «усі засоби – хороші»: захват території суверенної держави, розстріл мирного населення, знищення та втримання в ув'язненні українських солдат і офіцерів, схилення їх до зради своїй Батьківщині.

Простає питання: звідки особистість «черпає», відшукує певні зразки, образи життя? Якщо взяти інші культури (американську, європейську), то там постійно продукуються образи «людини-героя» (Бетмен, Трікстер, Бонд та інші). Кожна невдоволена життям людина, на Заході, може, ототожнюючи себе з цими образами, здійснювати злочинські вчинки аж до численних розстрілів однолітків, кількість яких зростає.

В нашій архаїчній культурі помітне не стільки створення нових героїв зразків життя, скільки повернення до історичних особистостей та полярних міфологем героїв колективного несвідомого (господаря-Сіяча, його товаришів, хоча в несвідомому зберігся і образ ката). Саме образи колективного несвідомого детермінують життєвий шлях людини, захоплюють її. Але репертуар успішних ролей, що знаходить особистість в колективній пам'яті, досить обмежений полем «вимушених страждань», «зрад друзів», необхідністю прийняття жертв як плати за успіх. На останньому мотиві, на нашу думку, базується традиційне популярне бажання серед українців – дати хабара.

Нами виявлено, що неможливість квантування життєвого шляху може бути наслідком травматичного досвіду, що має коріння у колективній пам'яті. Але через концепцію травми та емоційного резонансу стає зрозумілим чому українці обирають серед претендентів на президентське, депутатське місце – людину, яка пережила якомога більшу травму, – сироту, колишнього ув'язненого, або з явними вадами зору і т. ін. (не завжди

кращого професіонала). Очевидним є те, що травма стає образом «ідеалізованого Я», необхідним критерієм вибору і ознакою національної ідентичності. Проводячи соціометричні дослідження в різного типу групах для вибору бажаних проектувати своє майбутнє, нами було помічено, що учасники груп вибирають того лідером, чії проблеми, труднощі, болі дужче резонують з оточуючими людьми.

Квантування життєвого шляху як здатність на основі особистісного ціннісного вибору усвідомлено та неусвідомлено формувати власний життєвий світ, простір подієвості, пов'язане, насамперед, зі зміною сфери потреб людини, і, відповідно, утворенням специфічного семантичного поля, що цим потребам відповідає, вибором значущих осіб. Квант як неподільна частина життя пов'язаний із емоційно-часовими витратами на бажані та небажані (але здійснювані під впливом потреб суспільства) події життєвого шляху. Необхідність введення цього поняття в психологію диктується самим процесом кінечності життя. У квантуванні враховуються рівні колективної та індивідуальної травми. Колективна травма задає рівень індивідуальної, служить емоційним фоном для інтроєкту, а отже і поширенню в соціально-психологічному просторі.

Квантування можливе лише у позитивному семантичному полі. Що ми маємо на увазі під позитивним семантичним полем? Позитивне семантичне поле розкриває нові смисли, а негативне – повторює старі. Так, наприклад, більшовики знищували приватну власність, перспективу цього процесу З. Фрейд бачив як умову майбутнього самознищення. Позитивне поле – це не ситуація, коли все дуже добре – це оптимальний рівень труднощів, необхідний для розвитку.

Негативне семантичне поле є наслідком «вимушеного повторення», коли травматична ситуація (насильство, зрада, байдужість) відтворюється навіть в новому місці та у нових обставинах, вона моделюється знову. Метафори травм – «скуті ноги», «камінь у грудях», «важкість на серці»,

«нестача повітря», «відчуття спустошеності», «безсилля», «комок у горлі» говорять також і про соматичну природу цих явищ.

Крім психологічних механізмів (вимушеного повторення, інтроекції, антисценарію), при передачі травмуючого досвіду, діють мало досліджені явища «слабких полів», трансляція сенсів (квантів) через «емоційний резонанс», «емоційне зараження», «захват» особистості (що послаблена груповим полем травмуючих подій) семантичним полем іншої емоційно значимої людини.

Відмінність травми від кризи полягає в тому, що криза – закономірний нормативний процес, як правило пов'язаний з віковим розвитком особистості. Проживаючи її, людина по-новому бачить світ у людини з'являються психологічні новоутворення. Травма як відщеплена енергія одночасно породжує фіксовані ригідні способи захисту і викликає загрозу повторення, має трансгенераційну тенденцію поширюватись у просторі (ентропія) і суб'єктивно сприймається як спад емоційного тону, потенційна яма. Кризу особистість переживає, а травму носить в собі, захищає як цінність. Травматична свідомість утворює кванти не за ціннісними характеристиками, а за несвідомими мотивами її повторення.

Квантування є можливим лише на основі адекватності (відповідності) внутрішнього та зовнішнього досвіду, тому передбачає вихід за межі травматичної замкненості та повторюваності. Квантування передбачає наявність можливостей зміни ситуації, а отже наявність певного енергетичного потенціалу. Але в будь-якому випадку залежність від минулого не дає жити у теперішньому.

Саме тому практика роботи з життєвим шляхом особистості по суті і є проживанням травматичних подій з метою звільнення закапсульованої енергії та можливості переосмислити старі та формувати нові життєві цілі та перспективи. Одним із факторів світових спортивних рекордів представників України, на нашу думку, є численні страждання народу («потенційні ями»), а також готовність їх повторити в тяжкій праці,

направленій на досягнення світових вершин (**радість**). Очевидно, що стан «страд» і «рад» мають спільний корінь і спільне походження, що означає одного без іншого не буває. Позитивне семантичне поле є умовою для позбавлення від страхів, невпевненості, агресії, воно виступає дзеркалом внутрішнього світу, але є сенс зосередити увагу саме на об'єктивних характеристиках семантичного поля.

Так, наприклад, людина, що захворіла на рак, стає полезалежною. Тобто позитивне семантичне поле, підтримка, спілкування з людьми зі схожими проблемами, допомагає сформувати свій власний позитивний потенціал, відшукувати крім «приреченого курсу на відступ» стратегію перспективи життєвих подій. Відсутність цих умов підштовхує людину до реалізації негативного сценарію.

Здорова людина, сильна особистість може розвиватися усупереч негативному оточенню, тобто рівень негачії не перевищує її можливості чинити супротив. Людина працює в колективі, де моделює свій травматичний досвід. Це перевищує її можливості чинити опір, але наявність певних «бонусів» не дозволяє їй приймати рішення стосовно зміни ситуації. Програвання травматичної ситуації минулого є на неусвідомленому рівні надзвичайно цінним, бо тоді людина не знайшла виходу із ситуації, не змогла прийняти ситуацію і себе в цій ситуації, тому психіка налаштована на повторення. Простіше йти по «накатаному» шляху, економити енергію. Але це все рівно, що стрибати через бар'єр, у надії колись перестрибнути, проте, парадокс, – енергетичний потенціал у такому повторенні не збільшується, а зменшується.

Тому єдиний вихід – усвідомлення істинних причин тих або інших деструктивних форм поведінки. Не звинувачення інших або самозвинувачення, а намагання дати відповідь на питання «У чому сенс цієї ситуації?». Полenezалежність – цінна якість для можливості процесу квантування. Кожна людина постійно передає (транслює) інформацію через семантичне поле. Цей неусвідомлюваний вплив далеко не завжди є

позитивним, навіть тоді коли людина вам хоче тільки добра. Незадоволеність потреб, жадоба влади, особистісна розщепленість транслюється через негативне семантичне поле, яке може інтроєктуватись особистістю, психологічний захист якої послаблюється в посттравматичний період. Це послаблення захисних функцій психіки визвано дезінтеграцією особистісних характеристик, слабкістю «Я». *Дезінтеграція особистості – психологічний механізм опосередковуючий і супроводжуючий наявність психотравми.*

Потрапляння у негативне семантичне поле є проявом страху смерті (але підсвідомого її бажання). Залежність від позитивного семантичного поля теж є руйнівною, людина боїться змінити своє життя – тобто боїться життя, так як воно може бути непередбачуваним. У зв'язку з цим тримання за «позитивні» фігури є «порятунком». Так, наприклад, чоловік тримається за матір, нездатний приймати самостійні рішення – психологічно ненароджений, не відділений від неї. Можливість свободи його лякає, адже брати на себе відповідальність (хоча б за самого себе) він не звик.

В усьому цьому є потужні сугестивні моменти. Наприклад, вічність першого кохання, застигла точка минулого, що спонукає до вічного пошуку об'єкта, який би міг дати почуття зачарування, відтворити ситуацію минулого з намаганням відреагувати інакше. Коли ситуація реалізується, зачарування проходить, бо об'єкт має призвести до граничного досвіду смерті. Відомий ще з часів З. Фрейда феномен зачарування смертю, попри усі свідомі намагання є свідченням того, що часто допомога таким людям є можливою лише за умов виходу зі стану такого навіювання, злиття. Часто клієнти цей досвід описують як «начебто прокинувся». Допомога полягає у тому, щоб гештальт свого життя вони побачили з іншого боку, як іншу структуру – і, саме головне, з позицій перспектив СВОГО життя.

Спостереження у групах дозволили нам зробити висновки про локалізацію травматичного досвіду як застиглу модель у стосунках з людьми (зовнішній аспект), або у пильній увазі до особливостей

функціонування власного організму та окремих органів. Влучною є метафора травми, що інтродукується та є «неперевареною» подією, вона застрягає, створюючи дисбаланс в організмі, тому людина зосереджує увагу не на причинах свого стану, а на психосоматичних проявах («психодрама органів»).

Отже, теорія травми, що стає актуальною останнім часом, має бути застосована до аналізу життєвого шляху людини та досліджуватись на двох рівнях: індивідуальному та колективному. Вона може використовуватись в інтерпретації становлення лідерства, поясненні етнічних особливостей, критеріїв вибору ватажків, групоутворення.

Трансгенераційний механізм сприяє передачі травматичного досвіду з покоління в покоління, але передаються також і засоби здолання травми (народні практики, методи психотерапії, а також архаїчні способи боротьби з поневолювачем, агресором).

Семантичні поля як направленість активності суб'єкта життєвого шляху, що детермінують процес квантування, утворюються за законами постійного здолання травматичного досвіду. У тих випадках, коли можливості здолання перевищуються, утворюються «ілюзорні» або відщеплені кванти, що можуть навіть утворювати суб-особистості, відбувається застрягання у травмуючій ситуації, активізується підсвідоме, а саме: «Комплекс спасителя – архетипічний комплекс колективного підсвідомого, і дійсно природньо активізується в епохи, так насичені дезорганізацією, як, наприклад, наша» [245, с. 171]. К. Г. Юнг у своїй роботі «Символічне життя» вказує: «Коли у окремих індивідів починають активізуватись архетипи, ми виявляємся оточеними історією, хоч і перебуваєм у теперішньому» [384, с. 173]. Нещодавні революційні, військові події підтверджують «захваченість» спільноти людей архетипними образами Воїна, Війни, Героя, Спасителя, вигнання «Батька»-тирана (психологічне знищення, дискредитація В. Януковича). Як результат

маємо тисячі загиблих чоловіків – батьків сімей, що ускладнило проблему батьківства та викликало вторинне травмування українських родин.

В українському варіанті ми знаходимося в інтродюкованій історії вже після Сталінського періоду, зі зміненням власників підприємств (робітники – вже не власники), тюремними ув'язненнями опозиції, навіюванням страху, податковим тиском, восхвалянням лідера, його численними портретами, імперативною позицією і т. п. З точки зору рольового підходу в *соціальній психології особистості* [72], сьогодні – «прогрівання минулого», що є ознакою колективної психотравми. Наприклад, живучи в нашому часі, ми бачимо портрети однієї і тієї ж людини, чуємо лозунги: «про прискорення...», «тюремні ув'язнення», «Ялтинські домовленості» (зараз вже Мінські) – все це нагадує 50-ті роки зі своїми «спасителем» і «ворогами народу». Тут, майже універсальним механізмом особистісного захисту, є ідентифікація з агресором, що направлена супротив переживання (уникнення) посттравматичного страху або приниження.

Прослідковуючи події анексії Криму, референдні агітаційні лозунги: «Зупиним фашизм – всі на референдум!» – правдивим буде твердження про регресивний характер розвитку соціальних подій як повторення (відігрування) травмуючих подій Вітчизняної війни 40-х років минулого століття з спроектованим «звільненням від бендер, фашистів», образи яких досить сильно роздуті трансгенерованим страхом війни.

Для українців втеча в уявні світи, символізм, як результат непрожитого життя, є особливістю національного характеру і необхідністю виживання, тому є підстави говорити про колективну травму як основу ідентичності українців. Вихід з колективних травм української спільноти відмінний від, наприклад, литовської, естонської, де з встановленням незалежності відбувалось повернення колективізованих земель, фабрик з метою зменшення соціальної напруги, образи на владу, агресії. Українці, позбувшись своїх травм, багато в чому втратять свою ідентичність. Вихід зі

світу параноїдальних проєкцій створить дійсно непередбачувану ситуацію – свободу, – зникнення образу «ворога» та внутрішню самодостатність.

2.3. Своєрідність міжгрупових взаємин в українській спільноті та соціально-психологічний портрет українця

Соціально-психологічні умови проєктування життєвого шляху ґрунтуються на етнічних паттернах взаємодії та зразках поведінки, що вироблялись тисячоліттями і стали основою колективного співіснування. Одним із основних видів діяльності українців є землеробство та скотарство, що вплинуло на формування особливого способу мислення й діяльності. Сам процес проєктування може здійснюватись в **дієвій** (психодраматичній), **графічній** (зображенням образів та взаємин в ідентичних групах), а також **семантичній** (репрезентується вектором-статусом групового простору, семантичним кодом) формах.

Соціальні, міжгрупові взаємини в українській спільноті сьогодні породжують необхідність пошуку компромісних рішень, міжгрупової співпраці для об'єктивного вирішення соціальних задач і потреб. Практика сьогодення показує неготовність, або невміння основних лідерів груп (зокрема, політичних) йти на компроміс, співробітництво. Ця ситуація актуалізує роль соціального психолога-практика міжгрупових та міжособистісних взаємин як прискорювача міжгрупової динаміки з метою зміни напрямку з дезінтеграційних, дезорганізуючих процесів на інтеграцію та консолідацію суспільства.

Сповільнена інтеграція українських спільнот пояснюється тенденцією західних українців, старше покоління яких належало до західного правління, а отже, іншого менталітету, повернутися, за висловом експрезидента, «додому»; а східних – бажанням повернутися до тоталітарного «щасливого минулого» радянського союзу, об'єднатися в новий-старий євро-азійський союз. Центр України поляризувався між цими двома

тенденціями, що послабило його та дало можливість захвату влади більш численної групи («більшовиків» як повторення минулого).

Перелічені тенденції є проявом психологічної закономірності «вимушеного повторення», поки що нічого нового на Україні не спостерігається. Свідомість лідерів підказує необхідність об'єднання зусиль на подолання суспільної (як втрата ідеалів і, відповідно, цілісності суспільства) та економічної кризи (як наслідок глобальної світової кризи). Але лідери на компроміс не йдуть, пояснюючи економічні негаразди правлінням попередньої влади, яка змінюється по «замкненому невротичному колу». «Звинувачувач» і «жертва» не можуть вийти за межі цих двох позицій, спостерігається «застрягання» на моделі цих *поляризованих взаємин*. З позиції багатьох гештальпсихологів (Ф. Перлз, Боб і Мері Гулдінг), транзакційних аналітиків: «Якщо клієнт застряв на проблемі, значить, якісь дві частини його особистості тягнуть з рівною силою в протилежних напрямках. Така ситуація називається глухим кутом» [243, с. 311]. Навіть зміна ролей влада-опозиція (декілька разів) поки не дала можливості порозуміння, що свідчить про ригідність особистісної структури лідерів. Очевидним є те, що механізм дії «вимушеного повторення» може призвести до зіткнень, громадянської війни, або поділу України на частини (Захід – Схід – Південь). Перед тим як засвоїти об'єкт «Вождь» канібально-анального типу (ідентифікуючий себе з Ведмедем) «розчленовує» його на частини (Крим, ЛНР, ДНР і т.п.), для успішного засвоєння (асиміляції). Ситуація могла б протікати по іншому сценарію якби попередній лідер приймав обидві тенденції й інтегрував їх, або «новопризначені» прихильники революційного Майдану пішли на запропонований їм «посаженою сусідньою владою» компроміс із «попередниками». Результат цього компромісу полягав в уникненні величезної кількості жертв, але українська ментальність відповідно проявилась: «Гуртом добре батька бити», можна й убити, наслідок – «поспішили поперед батька в пекло». Некероване свавілля, прискорення

темпу подій, не конструктивні дії призвели і призводять до «потенційної ями», яка поки й досі поглиблюється. За конфлікт між олігархами, яким влада сприяла «зростати на ресурсах України» і які не поділили владу і кошти, сьогодні приносяться в жертву життя простих людей. Події, що розгортаються, підтверджують запуск несвідомих механізмів регуляції, гіперактивації колективних ритуалів під бій барабанів-діжок, заміщенні образу великого Батька – Вогнем (все навколо горіло), а образу Матері – Водою пожежників, які намагались затушити полум'я вогню. При цьому варіанті вибору життєвого шляху спостерігається нав'язливе (компульсивне) прагнення до повторного програвання травматичних ситуацій. З опитування дітей, учнів Українського гуманітарного ліцею, що стали учасниками і свідками цих травматичних подій, на питання : «Яка для них найбільш емоційно заряджена подія чи свято року, яку б вони хотіли пережити знову? Ми одержували відповідь: «Майдан». В зображуваних ними малюнках «Моє майбутнє» ми досить часто зустрічали інтроектований сценарій : «Палаючий ліцей від закинутих в нього коктейлів Молотова». Так через інтроекцію революційних подій Майдану дорослі «навчили» дітей як можна діяти у випадку протестних прагнень до старших – директора ліцею та вчителів. Це, на нашу думку, чи не єдиний позитивний «виграш» як вихід із подавленого, депресивного стану нації, адже відредагована колективна агресія і необхідність захисту території – виключають можливість виникнення депресії.

Особистість пересічного українця вимушена виживати в даних умовах і вивчати поглиблено сліди пережитих подій з метою знаходження своєї ролі у стратегіях міжгрупової взаємодії, уникнення вимушеного повторення, пошуку індивідуального-неповторного варіанту життя, а не продиктованого «зверху», старшим братом. Результативність цього пошуку може забезпечити метод проектування майбутнього. Розроблений концептуальний підхід (відреагування *семантичних слідів пережитих*

подій) покращує контакт особистості з колективними символами, посилює віру в себе, сприяє розвитку часової перспективи.

Аліз психологічних теорій викладених, в попередньому параграфі, та соціально-психологічний аналіз суспільних подій дає підстави говорити про поляризацію та дезінтегрованність українського суспільства, що викликані агресією іншої держави, відмінностями менталітету різних соціальних груп. Ці процеси свідчать не стільки про колектив (як консолідовану групу з лідером та певними соціальними цілями) скільки про систему порушених взаємин, які інтроектуючись у внутрішній зміст особистості створюють розщеплення, дезінтегрованність, недовіру. Цілі покоління людей жили в ілюзії шляху до досконалості «світлого майбутнього», а пішли з життя з почуттям образи і обману, лишивши ці переживання наступним поколінням. Про феномен «подвійної біографії» у зв'язку з цією ситуацією пише А. Аарейлайд-Тарт [1, с. 63].

Поляризація українського суспільства, коли численні травмуючі зовнішні події позначилися на амбівалентності та розщепленості українського менталітету, і, відповідно, на соціально-психологічному портреті особистості українця, появи декларованого та істинного рівнів (прошарків) суджень та «замовчуванні» останнього. Цілі покоління людей декларували одні цінності (рівноправ'я, соціальної рівності), а в реальності відбувались зовсім інші процеси.

Роки існування незалежної України дають підстави говорити про сам характер незалежності та самостійності, про результати досвіду омріяної свободи та самовизначення. Соціально-психологічний портрет українця сьогодні потребує деякої конкретизації відповідно до нових умов існування, а також його розгляд у контексті прогностичного виміру подальшого розвитку української спільноти. Індивідуальний шлях життя як особистісний вибір, залежний від соціокультурних умов, стає науковою проблемою у дослідженнях К. Юнга, К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, Н. Логінової, Т. Титаренко. На ґрунті української історії та

культури дослідження соціально-психологічних рис українця здійснюють багато дослідників, зокрема, І. Огієнко (Митрополит Іларіон), В. Ломовик, О. Чабан, В. Васютинський, П. Горностай, В. Супруненко, О. Яремчук та ін.

В даному параграфі розглядається взаємозв'язок особливостей соціально-психологічного портрету українця з соціально-історичними умовами його формування та можливостями прогнозування напрямків інтеграції української спільноти.

Соціологічні дослідження інституту соціології НАН України (виступ Є. Головахи на 1-му конгресі з соціальної психології (18–20 жовтня, м. Київ, 2010), говорять про те, що пересічний українець – це «невпевнений в завтрашньому майбутньому», «нерішучий», «атомарно замкнений», «незадоволений», «фаталістично налаштований». За нашим дослідженням ці якості більш проявляються у чоловіків. Основою світовідчуття є те, що «все залежить не від мене, а від долі», українець виступає скоріше як об'єкт численних «травмуючих змін», ніж активний суб'єкт свого життєвого задуму. В зв'язку з такою середньостатистичною Я-концепцією «Україна займає 24-те, останнє місце, серед європейських країн по відношенню її жителів до стану свого здоров'я» [69]. *Наші спостереження та просторово графічно-семантичне дослідження підтверджує не тільки передачу наступним поколінням емоційних станів (трансгенерація), образів дії, але й психосоматичних симптомів (серцево-судинних, діабетичних, онкологічних), що із зростанням темпу життя значно «омолоджуються», проявляються в значно молодшому віці порівняно з попереднім поколінням.* Християнство, виключивши природу, не дало пояснення багатьом дивовижним явищам природи, які язичники пов'язували зі своєю вірою. Варто звернути увагу на пристосувальних характеристиках українців, надзвичайній гнучкості, терпимості їх характеру. Найменше представлено позиції етнокультурного аналізу, але аналіз образів групового несвідомого українців дає можливість виділити певні життєві позиції (сценарії) переможця Котигорошка, його зрадників-товаришів, братів-Сіячів, що

працюють на полі, ката-дідка, що забирає в них їжу, «чубить» друзів, «реміння з спини дере» [321, с.81]. Українська народна казка «Котигорошко» стає соціальною реальністю, з однієї сторони – повторенням колективних (групових) травмуючих ситуацій, запрограмованістю «слідом змія», а з іншої проекцією «комплексу переваги на небеса» – «піднесенням на грифові в небо» як символічного подолання (компенсації) «комплексу маленького героя». Ця тенденція «підняття на небо» як шлях до самоствердження (ідентичності, введення травмуючого компоненту в образ «ідеалізованого Я») проявилась в піднесенні, звеличуванні подвигу загинутих на Майдані, яким народ присвоїв звання «Героїв небесної сотні»

Останнім часом у центральній Україні спостерігається повернення до народного, язичницького світосприйняття, де в основі лежить принцип Роду і поклоніння природі – формування відкритих общин «рідновірів», що є виявом, на нашу думку, компенсації бажання належності до втрачених родових зв'язків (групової ідентичності).

Землеробство, як основний спосіб існування українців, передбачало суспільну організацію патріархального типу, де на передній план виступає батько, як голова роду, сім'ї. Він намагався свої знання, навички та знаряддя праці передати своєму сину. Колективізація та голодомор призвели до знищення незалежного землевласника-господаря і фізично, і психологічно як зразка для наслідування молодого покоління, особливо хлопців. Почесним стало не вирощування хліба, праця на Землі, а переслідування тих, хто цим успішно займався, що виявляється зараз у втраті молоді інтересу до праці в сільському господарстві. Вільний, незалежний господар став «кулаком-злочинцем». Образ братів-Сіячів чомусь змальовується в колективному несвідомому (казка про Котигорошка) як «зрадники» [321, с.81]. Це свідчить про руйнування образу «Батька-покровителя», захисника. Герой Котигорошко вбиває булавою дідка і забирає його багатство та дівчину- королівну. Це вказує на некеровані свідомістю дії, започатковані в

груповому несвідомоу, зпроектоване на образ дідка бажання Котигорошка знищити батька (Едипів комплекс). Це бажання «знищити» проявилось, на очах у суспільства, у «вигнанні президента» (адже «Цар – Ірод»). Особливістю прояву системи емоційних переживань, що відповідає цьому добре описаному психоаналітиками комплексу, в українців є його «не великість», але здатність подолати будь-які труднощі і перешкоди в житті, яких можливо було і не створювати. Міф завжди спирається на архетипні образи колективного несвідомого, тобто на життя Людини–героя. Міфи та казки про народних героїв, які долають усі перепони на своєму шляху, підтримували й надихали українців у складні періоди виживання, їх із задоволенням слухали діти мимоволі засвоюючи почуте. Для них ідеалами сильної особистості ставали козак Мамарига, Кирило Кожум'яка, Іван Побиван, Іван – мужичий син та інші герої.

Аналіз українських народних міфів та казок дав змогу виділити героя-Котигорошка, що завершує свій життєвий шлях переможцем, долаючи зради братів, вступаючи в конфлікт з батьками. Нагадаємо, що основна ідея українського міфу-казки про героя, Котигорошка, зосереджена навколо наймолодшого, сьомого («магічний порядок народження») сина, якого жінка народила, з'ївши зерня гороху (це означає, що його походження – від Сіяча) [321, с. 81]. Він визволяв спочатку з полону чудовиська змія свою сестру, яка пішла «не за тією скибою» і зайшла до змієвого двору, а за нею старших братів, які потім зрадили його, прив'язавши до дерева і забравши «завойовані» ним скарби і дівчину, яку він «звільнив від дідка».

Тема зради присутня в становленні українського суспільства з давнього минулого аж до сьогодення. Отже, зраджений Котигорошко відступив від родинних зобов'язань, родової травми здійсненими досягненнями в інших світах (компенсація). Більше п'яти мільйонів «котигорошків» борються зараз за щасливе життя за кордоном (міграція) [34, с. 199]. Нагадаємо, що в кінці, цей казковий герой вириває з корінням дуб (архетип роду), до якого його прив'язали брати і, залишаючи родинні

завойовані цінності, йде в інший світ, тобто розриває контакт з родиною. Архетип дерева – один із найдавніших: його коріння йшло в глибини землі, у царство померлих, стовбур символізував покоління живих, а листя і крона – житло богів та духів.

Особистісне становлення йде через відступ від родинних зв'язків, тому тут має сенс певний антисценарій. До архетипного образу Котигорошка можна віднести життя наших національних героїв: І. Піддубного, братів Кличків, А. Шевченка, які заробляли «свій хліб» і славу (вже не в ролі Сіячів, а козаків – Котигорошків) за межами України. Їх вчинки намагаються наслідувати молоді люди, студенти, більше 82% яких хочуть виїхати з країни [34, с. 199]. Ця цифра, «безрадісних перспектив», незадоволених, в наших дослідженнях зростає до 92 %.

Життєві досягнення Котигорошка завершуються вирваним ним з корінням деревом, яке він кидає біля родового житла, а сам йде в інший світ. Якщо проаналізувати використані в цій народній українській казці архетипні символи, то: вирване коріння – втрата контакту (переривання зв'язку з родиною, певний антисценарій відстоювання свого вибору); перехід в інший світ – реакція на зраду (образа), зміна місця проживання, еміграція. Невірно вибраний слід змія – це невірно вибраний життєвий шлях в неволі, «по сліду змія» – «по закодованій програмі». Якщо перенести сценарій життя Котигорошка на сьогоднішній день, то тільки з цього «погляду наперекір попередникам» (антисценарій) стає зрозуміла руйнація пам'ятників вождям минулого (які також руйнували, знищували господаря-сіяча), виривання з корінням дерев в розквітаючому віці та інші «геройські вчинки» – вибрики представників влади, що вирішують одноосібно, що робити з пам'ятками, історичними будівлями, деревами, садами, площами. А стають очевидцями і пасивними споглядачами цього свавілля сотні тисяч жителів міст та сіл. Порівнюючи образи із життя героїв цієї казки бачимо, що вони стають сучасними і актуальними. Очевидно, що «руйнація старого», «виривання з корінням» як переривання зв'язку поколінь, стає все

популярнішим, і нагадує основну ідею Інтернаціоналу: «Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем... кто был ничем, тот станет всем». В таких архетипних діях приховуються мотиви руйнування під «благородними діяннями» – чистоти площ, без «старих дерев», пам'ятників (пригадаймо національного філософа Сковороду, який, відпочиваючи біля старого дуба, писав свої твори). Можна зробити висновок, що руйнація «старого» не відповідає українській ментальності, бо в ньому (старому) «живуть духи померлих», до яких українці ставились завжди з повагою, «підживлювались» їх силою, мудрістю. В українській обрядовій традиції багато уваги приділяється архетипу Сіяча, який є полярно протилежним архетипальному образу Котигорошка, але чомусь став буденним, не яскравим (в недавньому минулому – переслідуваним, зрадником) хоча саме в середовищі добре засіяного поля, на нашу думку, народжуються герої.

Традиційно в Україні здійснення обряду посівання закріплювало емоційні родинні зв'язки, адже сам акт сіяння зерна (сім'я) – є актом символічного запліднення, проектування поведінки майбутнього господаря-сіяча, майбутнього батька, годувальника родини, який згодом візьме на свої плечі відповідальність за майбутнє свого роду. Так формувався родовий архетип господаря-сіяча, що спонукав в майбутньому збирати зерно.

Своїми вчинками, своїм життям, а іноді і своєю смертю герої демонструють ті кращі зразки поведінки, до яких зміг піднятися даний народ в ході свого розвитку. Будучи для кожного народу втіленням досконалих людей, герої показують, на що здатний цей народ, в чому і проявляється його національна специфіка. Концепт «героїзм» представляє собою складне ментальне утворення, воно фіксується в мовній і невербальній поведінці людей і зумовлене національними специфічними особливостями у картині світу людини.

Наш час висуває нові вимоги до людини, знову перевіряючи її на життєздатність. У переломні для існування культури епохи люди завжди воскрешають образ Людини-героя. Якісні зміни в культурі вимагають

пошуку нового типу людини, адекватного змінюваному світу. В умовах хаосу образ героя виступає духовним орієнтиром для суспільства, залишаючи помітний слід у культурі і пам'ять про себе в історії.

Однак, в сучасному українському суспільстві, в зв'язку з потребою в героїчних орієнтирах, виникає ціла плеяда створених за допомогою технологій маніпулювання свідомістю псевдогероїв, які з екранів і сторінок книг пропагують ненависть, насильство, самогубство, а також політиків, які експлуатують образ героя не завжди в безкорисливих цілях. Поклоніння героям сьогодні – часто поклоніння створеним штучно образам-привидам. У такій ситуації особливо важливий розумний і критичний погляд на особистісні зразки, пропоновані громадськості засобами масової інформації; важливо зрозуміти, до чого апелюють ці зразки – до інстинктів «натовпу», що характерно для лжепророків і псевдогероїв, які переслідують егоїстичні, корисливі цілі, маніпулюючи свідомістю й совістю спільнот, творять «унікальну культуру». Не можна зрозуміти будь-яку культуру, не знаючи, які зразки лежать в основі її соціально-виховної діяльності. Для сучасної ж культури характерним є сумнів у можливості існування героїзму в нинішніх умовах і гостра потреба в ньому. Суспільство чекає і шукає нові особистісні зразки, нових героїв, які допомогли б іншим розкрити сенс життя в сучасній культурі, яка переживає чергову кризу.

Внаслідок обумовленої так званими процесами «колективізації» (позбавлення власності та руйнація життєво необхідних об'єктів) була нанесена глибока психологічна травма, яка лишила слід і проявляється у «відщепленні» енергії «лібідо» від життєстверджуючих образів, значущих об'єктів, що часто складали сенс життя. В основної маси населення України був порушений і споконвічний «архетип Землі-Матінки», спонукаючий до дії, догляду за нею. Великі втрати понесли і західні українці-лемки в зв'язку з примусовим відривом їх від рідної оселі, землі й переселенням до Криму, Сибіру в 50-х роках ХХ ст.

Втрата будь-якого лібідіозного об'єкту, що складає зміст життя, веде до «реактивного утворення» – на місці любові до об'єкту, потягу до життя, виникає страх, ненависть, руйнівні тенденції, потяг до смерті. Україна, в Організації Об'єднаних Націй, названа «Країною вдів» внаслідок високого рівня смертності чоловіків, які живуть у середньому на п'ятнадцять років менше жінок. Продовжуваність життя в середньому в Україні менша ніж в Європі на 20-ть років. Тобто, проблема батьківства в українській спільноті досить актуальна.

За вдалим висловом О. Чабана: «...в колективному підсвідомому нації-дитини достатньо сильні архетипальні батьківські образи, і перш за все – батька-покровителя» [356, с. 72]. Автор підкреслює наявність «*архетипального страху нації*». Дослідження В. Васютинського «Сім страхів українця» підтверджують домінування цього почуття в спільнотах [46]. Порушення архетипу Батька веде до появи ірраціонального, «вільно блукаючого страху», який не асоціюється ні з президентом чи Верховною Радою (у народі асоціюється зі «зрадою»), вони не можуть стати об'єктом, на який проектується і фокусується образ батька-покровителя, якому довіряють владу, тому стає майже неможливим об'єднання суспільства.

Український народ весь час знаходився в опозиції до влади, адже вона майже завжди була «чужою», нав'язливою, переслідуючою. Байдуже (захисне), упереджене ставлення українців до будь-якої влади, що, як правило, провокувала внутрішні конфлікти (сформувавши жорсткий стереотип поділу (поляризації на «ми» та «вони»), призвело до того, що українці об'єднувались лише в крайній нетерпимості до насилля, проявляючи скоріше не волю (як протидію інертності, апатії, песимізму), а свавілля (наприклад, махновщина, а в сьогоденні – «народна люстрація зрадників»), яке носило характер не типової поведінки, а швидше виключення. Це знижувало (і знижує) динаміку розвитку українського суспільства, оскільки рішення, частіш за все, приймаються не раціональні, продумані, а афективні, не контрольовані свідомістю.

Недостатньо тривалий досвід «незалежності України» вказує на контрзалежність, намагання відокремитися, з протилежною тенденцією до наслідування як «проковтування», інтроєктування або Західних, або Східних зразків державотворення, що свідчить про несформованість політичної культури, культури проведення дискусій, врахування полярно протилежних думок, позицій для вироблення своєї, самобутньої і неповторної стратегії розвитку. Ситуація сьогодення: багатопартійність є – стратегії розвитку немає, лідери борються за «одностайний» вибір, керуючись егоїстичним особистим прагненням до влади, принижуючи опонентів і прикриваючи це демократією.

Сьогоднішня реакція селян на можливість приватизації землі, їхнє становлення «з острахом», що пояснюється численними правопорушеннями і вбивствами на шляху до цього акту (неготовність ставати повноправними господарями і разом з тим велике бажання – амбівалентність), підтверджують особливу зарядженість архетипу Землі-матінки, його спонукаючу дієвість.

Неусвідомлена роздвоєність українців у духовному плані (між двома вірами) посилювалася роздвоєністю між двома мовами, рідною українською – «малороською» і «великороською» – російською. Ще в кінці минулого століття спілкування російською вважалось більш престижним. Дітей із сільської місцевості, що розмовляли рідною мовою, обзивали «когутами», принижуючи їхню гідність, наукові роботи заборонялось писати українською мовою. Це послаблювало впевненість у собі українців і в результаті, як компроміс між бажанням і вимогами влади, виник «суржик».

Особистість українця, що формувалась у таких зовнішніх умовах, через психологічний механізм інтеріоризації здобула, з одного боку, цілий ряд позитивних якостей і характеристик, з іншого – негативних, які перешкоджають її росту та самовизначенню.

Багатовікове підкорення і зовнішня залежність особливо позначилася на селянстві. Людей зганяли у колгоспи і не видавали паспорти, щоб вони

не мали можливості виїхати до міста. Зарплата виплачувалась зерном і складала від 3 до 15 карбованців на місяць. З вільних господарів селян перетворили на рабів, їх життя вимірювалось в «трудоднях», за невідпрацювання яких виносьлось покарання. Каралися господарі й за використання шкіри з власної худоби на свій розсуд. Цю реакцію влади на «зняту шкіру» інакше як через групове несвідоме не зрозумієш (казка «Котигорошко»), де дідок «реміння з спини драв» [321, с.76].

Такі несприятливі для особистісного становлення умови акцентували в українців багато психологічних якостей: терпіння, витривалість, неабияку гнучкість, миролюбність, працьовитість («хочеш їсти калачі – не лежи на печі»), бажання робити все власноруч, любов до танцю та пісні (багатоголосся), що служать засобом самовиразу, засобом зняття емоційної напруги, відреагування, очищення від негативних емоцій, які витіснялись. Багатоголосся українця свідчить про гнучкість його характеру, підтверджує вміння знайти своє місце (статус) у складній структурі міжособистісних взаємин. Роки пригноблення не могли знищити в наших людях свята зустрічі гостей, гостинності, яка іноді виявляє готовність до самопожертви. Ті численні глибокі страждання, що їх зазнав народ України, дали йому змогу більш повно переживати не тільки почуття горя, печалі, але й почуття радості («страд» і «рад» у слов'ян мають спільний корінь). Виразною рисою українців є емоційність, здатність до співчуття, вразливість душі, готовність до самопожертви. За відсутності довірливих взаємин з оточенням при інтровертованому типі свідомості, властивому українцям, виникає самоагресія. За роки «незалежності України» близько двохсот тисяч її жителів пішли з життя самовільно, шляхом суїциду. Важко в світі знайти народ з такою безмірно жахливою долею.

За соціально-психологічними даними О. Блинової, 82,3% респондентів вважають, що «найближчі перспективи України як держави безрадісні». Ці дані повністю співпадають з нашими даними, отримані від проектантів: більше 82 % мають бажання виїхати з країни [34, с. 199].

Однак несприятливі для духовного зростання та особистісного становлення українців історичні та соціальні умови не порушили цілісності нації (завдяки збереженню культурних цінностей, традицій, ритуалів, колективних ігр-звичаїв), проте створили цілий репертуар типових внутрішньо-особистісних якостей, ригідних структур поведінки, що перешкоджає розвитку особистості, її творчому пристосуванню до нових, нетоталітарних умов.

Ці внутрішні якості виявляються в таких ознаках: закріпачення «Я», надмірний самоконтроль, відсутність спонтанності, недовіра як тверда впевненість у присутності ворога або зрадника, нерішучість, потаємність, схиляння перед імперативністю, авторитаризмом, велика внутрішня напруга, заздрощі, відокремленість, часто неповага до себе і близьких («бий свого, щоб чужі боялися»), невміння слухати і чути співрозмовника тощо.

Ми спостерігали великі труднощі в спілкуванні у тих, хто пережив численні втрати близьких та рідних, відсутність єдності дій («хто в ліс, а хто по дрова»), «замкненість на собі» (еготизм). Непередбачуваність, імпульсивність дій очевидно пов'язані з почуттям самозбереження. В історії України були напади та гвалтування українців українцями (підготовлених турками яничар) [278], руйнування приватних господарств своїми ж більшовиками, які, зі слів очевидців, «забирали все зерно, хліб», а в діжки з соленою капустою, огірками справляли свої потреби, як в «нужник» – прояв анального еротизму. Навіть «чужі» – «німці», зі слів очевидців, під час війни, половину продуктів – забирали, запитуючи дозволу, «половину лишали» дітям, ставилися до родини з дітьми більш гуманно, враховуючи її потреби .

Ця руйнація приватних осель, установ продовжується й зараз як відтворення «більшовизму» «своїм братнім народом» та «сепаратистами», які сіючи страх «сильнішого» лідера намагаються досягнути стану ідентифікації з ним, досягнути дезорганізаційних сепаратистських цілей.

Ми в своїй роботі зустрічалися в українців із почуттям страху «мати багато дітей» у тих чоловіків, батьки яких розкуркулювались, хоча батьківська сім'я була багатодітною. Вони говорили: «Ми не зможемо їх прогодувати», хоча об'єктивно мали в сім'ї достаток. Страх голодомору в українців зменшує репродуктивні можливості чоловіків, що в свою чергу веде до зростання чисельності абортів, саморуйнування родинних взаємин. Бажання бути батьком сприймається як недосяжне (фрустрація), що негативно впливає на емоційний тонус, на потяг до життя. Тому, хоча більшість сімей українців були багатодітні, зараз маємо різке зменшення народжуваності, спустошені дитсадки та школи, хоча держава матеріально стала стимулювати цей процес.

Характерні для українця і почуття власності, господаря («сам собі – голова», «сам собі – архітектор», при зведенні будинку зараз не враховується загальний фон, колір паркану, висота сусідніх споруд, враховується індивідуалізм, кожен поклонявся своєму індивідуальному богу Роду), певний консерватизм, глибока релігійність як пошук «отця-покровителя» та гнучка залежність від зовнішнього поневолювача (агресора). Оскільки агресором по відношенню до українців виступали і турки, і німці, і поляки, і росіяни (москалі) . В цьому випадку Ф. Перлз підкреслює: «Страх перед нацією-агресором збільшується настільки, наскільки жертва агресії проектує агресію на нападаючу націю, і знижується до реального рівня, коли жертва не піддається залякуванню і використовує свою власну агресивність» [243, с. 209].

Українці рідко відкрито виявляли свою ворожість, агресивність по відношенню до інших націй, скоріше агресія проектувалась і проектується зараз по відношенню до тих, від кого українці зазнавали примусу та насилля. Тому, згідно зі встановленою психоаналізом закономірності «вимушеного повторення», для тих українців, родини яких жили в адміністративному устрої Австро-Угорщини, Польщі більш привабливою є Західна модель державотворення, а лівобережна Україна історично

знаходилася під «покровительством» Москви, тому для жителів цієї частини, вона є більш емоційно значущою, а наближення до Європи викликає «страх», пов'язаний з «німецькою окупацією», «фашизмом», образ якого східні українці та росіяни проєктують на західних жителів України. Цьому факту підтвердженням є – маніпуляції з жителями Криму, що були здійснені сепаратистами в 2014 році, а саме: «Зупиним фашизм, бендер – всі на вибори». Маючи страх попередніх поколінь, населення піддалось на такі, примітивні заклики-лозунги. Так, в українців утворились два полюси інтеграції, які сусідня держава використала для відчуження і анексії Криму (шляхом маніпулюванням почуттям страху «війни» його жителів).

Наявність багатьох із цих рис підтверджується народними прислів'ями, які для багатьох стали внутрішніми дороговказами (інтроектами) життєвого шляху: «Моя хата з краю, я нічого не знаю» (прояви толенрантності у ситуації життя на території при відсутності держави як колективного захисту), «Я не я, і хата не моя», бо якщо хата була пристойна, її забирали під колгоспні нужди, лишаючи сім'ю без житла (готовність до знецінення життєво важливого), «Як не з'їм, то понадкушую» (жадоба, почуття власності), «Я йому про Хому, а він – про Ярему», «На городі бузина, а в Києві дядько» (невміння слухати, фіксованість на власних проблемах, еготизм). «Хто бреше – тому легше», «Менше знаєш – краще спиш». Останні прислів'я вказують на умови виживання українців. Наявність такого змісту народних прислів'їв вказує на самоіронію українців (фіксованість на собі, «рідній хаті-схованці») як самозахист. Такі інтроектовані цінності є проявом інтровертивного характеру, занурення у власний внутрішній світ.

Особливості системи самозахисту, з нашої точки зору, можуть бути основою для диференціації життєвого шляху особистості. Вищезазначене дає підстави для висновку про незмінність, соціальну ригідність характеру українця. Вибір українською спільнотою стратегії майбутнього життя направлений скоріше в минуле, відповідно до цінностей колективного

несвідомого, що зазнало значних «ударів» інших, більш розвинених цивілізацій, хоча помітні значні зрушення в громадянській свідомості, наприклад, поява молодії генерації активних демократичних лідерів, інтегруючих неоднорідність, полярно налаштованих членів спільнот, вибір спільного для західних і східних українців лідера .

Культурно-історичні умови становлення України як «незалежної спільноти» створили особливий «зневірений в щасливому майбутньому» соціальний характер, стереотип виживання особистості українця, що тільки *починає усвідомлювати* себе як суб'єкта впливу на реалізацію власного варіанту життєвого шляху та вільну в своєму виборі стратегії розвитку. При допомозі колективного символізму, обрядів, народної творчості людина має можливість відреагувати травми, образи, здобуваючи певну цілісність, інтегруючись із зовнішнім світом і собою, актуалізуючи образ майбутнього.

2.4. Динаміка міжособистісних взаємин як основа проектування життєвого шляху

Цілісність і структурні рівні самосвідомості. Цілісність – основна риса зрілої, психічно здорової особистості. Кожна людина намагається структурувати свій досвід таким чином, щоб відчувати себе інтегрованою, повноцінно функціонуючою, здатною виражати себе в образах, словах, вчинках і проявляти своє «справжнє Я» в ситуації «тут і тепер», яка є реальною основою (точкою опори) для побудови можливого майбутнього. Цілісність розуміється нами як організмична (тілесна), емоційна, родова; як усвідомлення себе частиною родового дерева (пра-ми, наш рід), як контакт людини з природою, суспільством. Цілісність – це прийняття і усвідомлення людиною свого батьківського та материнського родових начал.

Центром психологічного життя людини є взаємодія минулого й майбутнього з теперішнім, що дозволяє інтегрувати сприйняття свого минулого досвіду і перспективу майбутнього в єдине ціле. Минуле й

майбутнє визначають межі актуального досвіду і психологічного контексту, який постачає матеріал для визначення сенсу в ситуації «тут і тепер».

Фантазії та планування, які є функціями теперішнього, можуть проектуватись особистістю у майбутнє, що створює нові сенси у процесі життя людини, яке окреслюють дві визначальні події – народження і смерть. Ці події створюють певний уявний образ, тому ми трактуємо процес життя людини як формування гештальту, а смерть – як уявлення про його завершення.

Процес життя людини ми розглядаємо як формування гештальтів, руйнування їх та створення нових, і зміна незначного аспекту може повністю змінити всю структуру. Проміжок часу між народженням і смертю створюють варіативне поле для наповнення життя подіями, які є основою для його продовження як життя роду і для закінчення, як смерті окремої людини, індивіду.

Як правило, свій життєвий шлях людина бачить у цілісному, чітко окресленому образі, тому проектування майбутнього особистості ми визначаємо як уявне завершення її гештальту, відтворення в діях структурних елементів сценарію життя, яких їй не вистачає. У цьому контексті процес *проектування ми розглядаємо як природну тенденцію людини діяти під впливом своїх потреб та інтересів, всієї психічної організації*. Цей процес включає також відреагування особистістю кожної запланованої події життя. Проте, якщо у людини виявляються сліди впливу травматичних подій із минулого, які не були відреаговані та переосмислені особистістю (існують у статусі незавершеного образу дії), у неї спостерігається відсутність динамічних особистісних змін, що призводить до омертвіння або психологічної смерті, які зумовлені неможливістю завершити гештальт.

У житті кожної людини існує певний ритм (цикл) формування й завершення гештальтів, який знаходиться у прямій залежності від появи й задоволення актуальних потреб людини, а у випадку його порушення

(внаслідок непередбачуваної події) виникає необхідність у психотерапевтичній роботі, яка дозволяє відтворити повноцінну дію механізму відреагування емоцій.

У процесі роботи груп особистісного зростання (учасниками яких були вчителі, практичні психологи, соціальні педагоги, клієнти психологічного консультування) у нас виникла ідея надати можливість членам групи в ситуації «тут і тепер» спроектувати своє суб'єктивне майбутнє, події життя на уявну лінію часу, починаючи з того психологічного віку людини, на який вона себе внутрішньо відчуває у даний момент часу. Як правило, проєктанти майбутнього вибирають той вік, в якому вони пережили визначні події або втратили когось із близьких, рідних.

Однією з головних умов такого проєктування є психологічна готовність особистості познайомитись зі своїм можливим життєвим сценарієм. Проєктант сам вибирає кількість років, яку б він хотів прожити, основні події життя (можливо, включаючи навіть сцену смерті). Необхідно зазначити, що готовність до смерті та «життя після смерті», як правило, проявляють лише зрілі особистості, якими насамперед мають бути практичні психологи та психотерапевти.

Проєктування життєвого сценарію Н. Долгополов називає «роботою з майбутнім» або «футуропрактикою» [92]. Наш внесок у даний метод роботи полягає в тому, що ми надаємо особистості можливість не тільки спроектувати своє майбутнє на десятки років вперед, але й уявити сцену (картину) завершення свого життєвого шляху, «побачити» наслідки своєї життєдіяльності та незавершені задуми. Цей етап ми визначаємо як «життя після смерті» або «психодрама смерті».

Ще однією умовою готовності людини до проєктування свого майбутнього є рівень розвитку її самосвідомості, який виявляється у тому, як особистість сприймає власне «Я» та «Я» інших людей, яку вона має «Я» – концепцію, що формується під впливом взаємин в родині та суспільстві в

яких нарожується і проживає особистість. Самосвідомість людини має певні рівні, які:

- у психоаналізі розглядаються як структурні елементи психіки («Ід» (воно, в якому присутня колективна історія пережитого), «Его» (Я), «Супер-Его» (Я-ідеал, зверх-Я) [329]);
- у гештальт-підході [242; 246] їм відповідають функціональні стани особистості, або структурні рівні самосвідомості [293]: організмичний, емоційний, смисловий (кожен з яких у певний час може домінувати над іншими, або усі три можуть сприйматися особистістю одночасно).

У процесі практичної роботи в групах особистісного зростання ми вважаємо за необхідне окремо виділяти «Я»-функцію, «Его»-структуру особистості, яка здійснює вибір між альтернативними, часто амбівалентними емоційними імпульсами, бажаннями і дає можливість особистості казати «так» чи «ні», діяти певним чином, жити чи не жити. Розширення меж самосвідомості дозволяє «Я»-функції продуктивніше діяти у ситуації «тут і тепер».

Усвідомлюючи певні почуття, емоційні стани, людина надає їм певного змісту. Тому поняття смислу (сенсу) суб'єктивної семантики є інтегруючим і може містити у собі всі три рівні психічної організації самосвідомості (рівень відчуттів, емоційних переживань і мислення).

Організмичний рівень самосвідомості [294] пов'язаний зі слідами генетичної пам'яті й започатковується ще із моменту зародження людини. В означеному рівні відображаються відчуття тих потреб тіла людини, які сприятливі для його зростання. Для цього можна створити відповідні сприятливі умови для зростання організму й реалізації його потенційних можливостей.

Включеність організмичного рівня самосвідомості суб'єкта через рух м'язів, дихання, сприяє інтенсивному породженню (створенню) образів майбутнього, які необхідно матеріалізувати, тобто вивести з уяви в реальну ситуацію взаємодії в групі. Тілесний контакт з водою сприяє інтенсифікації

активності організмічного рівня самосвідомості, оскільки є символічною регресією, «поверненням тіла до материнської утроби», що сприяє актуалізації семантичних слідів умов появи людини на світ. Тому взаємодія, спонтанне спілкування групи в басейні актуалізує пережитий досвід людини й робить психотерапевтичний процес більш інтенсивним, за рахунок підключення як екстероцептивних відчуттів (зумовлених зовнішніми подразниками), так й інтероцептивних відчуттів (пов'язаних із інформацією про внутрішній стан особистості) [див. Додаток А.1].

Емоційний рівень – рівень переживань особистості становить емоційну складову самосвідомості, що пов'язано зі слідами емоційної пам'яті. Саме тому, він далеко не завжди рефлексується особистістю, а тим більше вербалізується. Рівень емоційних переживань відбиває історію пережитого *особистістю* з моменту її народження, включаючи сам процес появи на світ. У залежності від того, як цей світ сприйняв появу нової людини (вже на момент вагітності матері): хотів він її чи ні, сліди емоційної пам'яті можуть бути позитивними чи негативними. Саме ці сліди зумовлюють задоволеність чи незадоволеність людиною власним «Я», його місцезнаходженням, національною належністю тощо.

Емоційний рівень самосвідомості виконує регулюючу функцію взаємин особистості з оточуючим світом, саме у ньому фіксується самоповага особистості, її сила «Я», впевненість чи невпевненість у собі. Вплинути на функціональний стан, безпосереднім проявом якого є емоційний рівень самосвідомості, дуже важко, бо він закладається й формується у ранньому дитинстві. Саме тому здійснення впливу на нього потребує повернення людини до дитинства, катарсисного переживання його заново, що сприяє її особистісному зростанню. Отже, чим більше кожен з нас проживає свою історію появи на світ і життя «назад», тим ймовірніше розширення меж самосвідомості, формування більш цілісного усвідомлення емоційних настанов прашурів, меж і можливостей свого «Я».

Система традиційного навчання залишала й залишає майже недоторканими емоційний і організмичний рівні самосвідомості особистості. Проте саме вони виконують регулюючу функцію і диктують поведінку, вчинки людини в критичних та емоційно-значущих ситуаціях.

Людина не завжди усвідомлює свої бажання, хоча в основі цих емоційних імпульсів лежать глибинні потреби організму. Таким чином, створення умов для усвідомлення особистістю своїх реальних бажань інколи потребує допомоги з боку іншої людини. Отже, коли в результаті свого контакту з психологом власні бажання людини стають ясними та зрозумілими, особистість наближається до моменту їхнього задоволення, бо свідомість («Я»-функція) починає шукати можливі засоби для цього. Тому усвідомлене бажання завжди ближче до задоволення, а значить до його здійснення.

Смисловий рівень самосвідомості особистості (або рівень суб'єктивних семантик) виражає її когнітивну складову, виконує рефлексуючу, захисну і смислоутворюючу функції у психіці людини й породжує нові суб'єктивні значення. Функціонування означеного рівня зумовлюється усвідомленням особистістю історії народження (за яких умов з'явилося власне «Я») та історії зовнішніх умов (у яких відбувалися розвиток і формування «Я»).

Смисловий рівень самосвідомості пов'язаний із розумінням того, хто ти є, з якою особистісно-значущою групою себе ідентифікуєш, ким себе уявляєш. Під час практичної роботи у групах педагогічних працівників дехто уявляв себе «піщинкою», «краплею води», «мишкою у норі», дехто – «Попелюшкою», інші – «фарбованим Лисом», «Наполеоном», «Вулканом» тощо. Цікаво, що національний герой із казки «Котигорошко», на рівні свідомих суджень, виявився не актуальним (як і «Колобок»). За допомогою аналізу цих образів можна передбачати й говорити про силу особистості, її потенційні можливості та можливий життєвий сценарій (жертви, агресора-

поневолювача, грайливого партнера або залежного флюгера) адекватність її уявлень щодо самої себе й оточуючої реальності.

До смислового рівня самосвідомості відносяться також правила, моральні принципи й норми взаємодії, що суб'єктивно осмислені і становлять певну цінність для особистості, але корені й джерела яких дуже часто не усвідомлюються людиною. Тому практична робота щодо розширення меж «Я» полягає у переведенні неусвідомлених почуттів, переконань та причини їх виникнення у межі свідомості, у межі «Я».

У процесі побудови особистістю емоційних взаємин кожен із перелічених рівнів самосвідомості може розглядатись як домінуючий стан: потреб організму, емоційних переживань, стан «персони» як носія певних знань і суб'єктивних семантик.

Збалансованість усіх рівнів самосвідомості створюється діяльністю «Я»-функції, відповідно до принципу саморегуляції організму. Для збереження гармонії, здатності вільно переходити з одного функціонального стану в інший і регулювати цей перехід, дуже важливо «довіряти мудрості тіла», прислухатися до потреб організму, їх усвідомленню і, за можливості, задоволенню. Тобто ефективно контактувати з своїм тілом, не зменшуючи роль організмичного рівня самосвідомості, який є базовим.

Довготривале незадоволення потреб організму може вести як до фрустрації й депресії, так і до емоційного вибуху, фізіологічного афекту, який викликає розлад енергетики всього організму. Сліди пережитого (емоційні події минулого, глибокі емоційні переживання) лишають відбитки як на тілі (шрами, переломи, втрати органів), так і в емоційній сфері вони проявляються у формі затримки словесних асоціацій, порушенні логічних зв'язків, що є показником емоційних травм .

Але й не пережиті, але бажані (незавершені, блоковані) події можуть відбиватися на організмичному рівні (пухлини, порушення роботи органів травлення, серця тощо). Такі прояви в медицині називають симптомами. Тобто зазначені рівні самосвідомості не є незалежними (вони мають прояви

у певних станах організму). Крім того, вони взаємодіють і можуть функціонально компенсувати один одного. Наприклад, фізична нерозвиненість, слабкість часто спонукає особистість до значного розвитку інтелекту, і навпаки, людина зі значним фізичним розвитком не завжди піклується про розвиток своєї розумової діяльності. Порушення емоційного контакту досить часто веде до різноманітних видів алергій, руйнування тканин шкіри, псоріазу тощо.

Між вищезазначеними трьома рівнями самосвідомості особистості можуть бути різного типу невідповідності. Наприклад, якщо організмичний рівень відповідає чоловічій статі, а у вихованні дитини був відсутнім зразок чоловічої поведінки, бо виховувала мати (бабуся, тітка), у реальному житті емоційні прояви, поведінка такої особистості більше відповідають жіночій ідентифікації. Інколи, на організмичному рівні, особистість відповідає жіночій статі, а внутрішнім інтроектованим об'єктом може бути чоловік (випадки войовничих жінок).

Одним із завдань групової психотерапії є приведення у відповідність, узгодження між собою різних рівнів самосвідомості, що веде до більшої цілісності, єдності емоційного та тілесного рівнів самосвідомості, психічного та фізичного здоров'я особистості.

Для розуміння взаємодії різних рівнів самосвідомості використаємо метафору з автомобілем. Організм функціонує, діє, але те, на що спрямована енергія – є етапами життєвого шляху, подіями життя. Двигуном, генератором енергії – є емоції, переживання людини. Осмислений, когнітивний рівень самосвідомості або сприяє діям, вчинкам, або (частіше) гальмує їх, виступаючи у ролі гальмів автомобіля, за кермом якого «Я»-функція.

Тому, на основі виділених нами рівнів самосвідомості, ми можемо сформулювати відмінність гештальт-підходу від інших практик психологічної допомоги. Якщо в психоаналізі про тіло (організм) говорять, але воно при цьому залишається нерухомим, психодрамі тіло рухається, але

про нього не говорять, то в гештальт-методі тіло рухається, про нього говорять, усвідомлюючи свої переживання та актуальні потреби.

Контакт – основа розвитку особистості. Кожна людина ще з народження встановлює взаємини в родині і майже завжди намагається підтримувати контакт з навколишнім середовищем та власним організмом для того, щоб максимально задовольнити свої потреби. Спілкування з іншими людьми, створення повноцінного контакту є і засобом, і метою, досягнення якої сприяє збалансованості усіх рівнів самосвідомості й підсиленню «Я»-функції.

У процесі людських взаємовідносин задовольняються фундаментальні потреби людини, зокрема, організмичні. Надія на таке задоволення змушує її вкладати величезну кількість енергії у відносини, навіть ті, які людина не вважає позитивними. Більш пізні відносини (у дорослому віці) можуть відтворювати позитивний досвід раннього контактування або підсилювати руйнівні переживання, що призводить до захисту, обмеження контактів як із оточуючим середовищем, так і з власним організмом.

У психотерапії, за допомогою зворотного зв'язку з іншими, людина одержує можливість знайти себе, відображення свого «Я» в очах інших, відновити потенційну здатність до повноцінного, тривалого, інтенсивного контакту, що створює умови для задоволення важливої екзистенційної потреби в сенсі життя.

У свідомості людини навколишній світ, згідно з думкою прихильників гештальт-підходу, певним чином структурований, і ця структура знаходиться у прямій залежності від актуальних потреб людини, зміна яких веде до зміни структури навколишнього світу [242; 246].

Емоційно значущі предмети зовнішнього середовища виділяються із навколишнього світу і стають фігурою на певному фоні, головна функція якої створювати контекст, який допомагає сприймати дану фігуру, спрямовуючи на неї увагу, інтерес. Фон містить у собі життєвий досвід

людини, і тому, без сумніву, пов'язаний із фігурою, що створює можливість через асиміляцію нового досвіду змінити структуру оточуючого світу.

Неможливість подібної зміни зумовлюється незавершеною дією, статичним зв'язком «фігури і фону», у якому «фігура» зберігає своє значення, а новий досвід не асимілюється в загальну структуру. Наявність зору, слуху ще не гарантує ефективного психологічного контакту, важливіше, як бачити або як чути. Контакт може бути як зі спогадами, так і з образами майбутнього (як слуховий, зоровий, дотиковий, так і нюховий, руховий (динамічний), смаковий). Реалізація контакту має чотири основні стадії: передконтакт, контактування, фінальний контакт, відступ.

1. Передконтакт (фаза виникнення потреби або бажання).

На цьому етапі увага зосереджується на «фоні» як загальному контексті життя, і актуальних потребах людини на момент «тут і тепер». Усвідомлення цих потреб через організмичні відчуття, усвідомлення проявів на тілесному рівні створює умови для побудови гештальту з чіткими, виразними контурами, хоча можуть виникати ускладнення.

2. Контакт (активізація взаємодії з оточуючим середовищем).

Починаючи з цієї стадії збудження, енергія мобілізується і дозволяє особистості здійснювати вибір «так» чи «ні», відштовхувати або приймати предмети, ресурси зовнішнього середовища, щоб задовольнити організм, його потреби (або «Ід»-ситуації). Таким чином починає працювати «Я»-функція, яка інтегрується в загальну структуру особистості, здійснення певних (вербальних або тілесних) дій, щоб вступити в контакт з бажаною людиною або предметом. *На цьому етапі доцільним є укладання контракту зі свідомим его-станом клієнта, формулювання його запиту на очікуваний спільний результат, а також угода про не заподіяння шкоди як собі, так і оточуючим.*

3. Фінальний контакт (момент здорового злиття) виникає тоді, коли оточуюче середовище як фон відходить на задній план і утворюється нова

фігура – це вибраний об'єкт. Ця фігура, виділена суб'єктом з фону, але ще пов'язана із ним, є гешталтом [61].

Фінальний контакт проявляється тому, що на деякий час зникає межа між суб'єктом і об'єктом. Тобто замість «Я» і «Ти» в якийсь момент часу з'являється «Ми». Інтенсивність збудження зменшується. Ця стадія є необхідною в психотерапевтичному контакті. Вона дозволяє видозмінювати структуру меж «Я», розширювати їх, долати ригідність, відсутність здатності приймати новий, можливо, неприйнятний раніше досвід. На цій стадії контакту психотерапевт має перебувати у внутрішньому світі клієнта, як у себе вдома, але не забувати, що він знаходиться у гостях (тобто зберігати межі власного «Я»).

4. *Постконтакт*, або відступ.

Якщо на стадії фінального контактування межі часто зникають, щоб впустити об'єкт досвіду, то на стадії постконтакту межі закриваються. З цього моменту починається робота щодо асиміляції досвіду. Зникає поле актуальних потреб і пов'язана з ними фігура, й з'являється перспектива для утворення нового гешталту – асиміляції нового досвіду. Спосіб взаємодії, при якому відступ ускладнюється, конфлюєнція стає хронічною, можна кваліфікувати як невротичний. На нашу думку, саме ця стадія (відступу) є самою складною для українців, бо їм важко долати інфантильні тенденції до злиття з образом емоційно значимої людини.

Будь-який різкий розрив злиття веде за собою виникнення тривоги, почуття провини. С. Гінгер визначає стадію контактування як *зав'язку*, потім – *контакт*, *розв'язку* як вирішення ситуації тим чи іншим чином і *асиміляція*. Це, на його думку, характерно не тільки для сеансів психотерапії, але і для взаємин між людьми [61, с. 138].

Психологічні механізми переривання контакту. Одним із рівнів прояву життєвих потреб, бажань людини її життєвої концепції є рівень взаємодії її з оточенням (на яке вона ці бажання проектує), що найбільш чітко виявляється в розгортанні психологічного контакту. Збудження, яке

служить певним індикатором бажання може досягати предмету, об'єкту потреби (проекуватись), або не досягаючи меж об'єкту заломлюючись повертатись до суб'єкта (ретрофлекувати). У випадку міжособистісної (суб'єкт-суб'єктної) взаємодії партнер може впускати в межі «Я» пеній досвід, одержаний від суб'єкта проектування (інтеріоризувати інформацію), або відхилятись, зісковзуючи від реального психологічного контакту. Враховуючи емоційний рівень збудження, досягнення ним предмету актуальної потреби чи відхилення від нього й заміщення певним символом предмету можна виділити певні способи переривання психологічного контакту.

Для розуміння причин втрати контакту особистості в процесі її розвитку важливо розуміти психологічні механізми переривання контакту з оточуючою дійсністю. Такими причинами, як правило, виявляються умови попереднього зростання особистості, які через відображення їх стали фіксованими способами реагування на оточуючий світ.

Психотерапевтичний процес вимагає від клієнта виконання певної роботи щодо переміщення меж самосвідомості, їх розширення і підсилення «Я»-функції, що створює можливості вибору шляхом подолання захисної системи, яка діє автоматизовано, часто не враховуючи особливості конкретної ситуації, не диференціюючи життєстверджуючих сигналів, символів від процесу омертвіння, психологічної смерті.

У випадках проектування майбутніх подій «Я»-функція особистості стає перед необхідністю приймати рішення, оцінювати події, відчуває залежність свого життя або від вищої сили, або від інших людей, але, водночас, і від власного вибору.

Відмова від реалізації свого власного «Я», хронічне перешкоджання задоволенню власних потреб фруструють особистість, у цьому стані порушуються процеси саморегуляції, включаються автоматизовані захисні механізми: *інтроекція, проекція, ретрофлексія, дифлексія, конфлюенція*, які

ускладнюють діалогічне спілкування, але були адекватними і сформувались в іншій ситуації.

Якщо З. Фрейд розглядає механізми психологічного захисту з точки зору можливості відтоку енергії («лібідо» чи «мортідо») та на основі цього ним виділені такі механізми: сублімація, заміщення, заперечення, аскетизм, реактивне утворення, витіснення та інші. У гештальт-підході увага фокусується на тому, як у ситуації «тут і тепер» протікає контакт, чи досягає емоційне збудження об'єкту потреби і чи взагалі виникає емоційний імпульс?

Так, засіб, за допомогою якого людина перериває контакт із реальністю, визначає домінуючий механізм захисту. Контакт із реальністю виникає на межі, де зберігається відокремлення власного «Я» і «Я» іншої людини, оточення. Утворення об'єднання не порушує цілісності особистості. Межі «Я» людини визначаються життєвим досвідом і можливістю прийняти або не прийняти нові, посилені переживання.

Метою психотерапевтичного процесу є розширення меж «Я», посилення функцій вибору, які здійснюються за рахунок подолання захисних тенденцій особистості та направлені на збереження структури самосвідомості й образу «Я». Розглянемо сутність зазначених вище захисних механізмів переривання контакту з оточуючою дійсністю.

Інтроекція – це процес, за допомогою якого функції зовнішнього об'єкту запозичуються його представниками у психіці, а відношення із зовнішнім об'єктом заміщуються відношеннями з уявним внутрішнім об'єктом. Психічне утворення, яке «з'являється у результаті, називається інтроектом, інтроектованим об'єктом або внутрішнім об'єктом» [61, с. 65]

Інтроекція – дуже поширений спосіб взаємодії особистості з навколишнім середовищем. У кожної людини є довга історія інтроектування, яка базується на загальноприйнятому способі навчання та виховання. Дитина немов би всмоктує в себе оточуючий світ, але ж ці проковтнуті схеми, поняття не завжди відповідають потребам і бажанням самої дитини. Вони

спотворюють дію «Я»-функції, заперечуючи можливості вибору, бо людина вимушена діяти відповідно до певних шаблонів-інтроєктів.

Нейтралізуючи власні почуття, людина запобігає зміні ситуації, а тому не здатна приймати в межі «Я» нове й невідоме. Інтроєкт, як не асимільований, не переосмислений досвід є «чужою» частиною особистості, від якої часто необхідно звільнитися, бо вона створює замкнуте коло варіацій особистісного вибору. При інтроєкції відбувається захват власного «Я» зовнішнім світом, повна залежність від оточення.

У цій ситуації людина не може відділяти свої бажання, переконання, розрізняти себе й оточення або значущості особистості. Тому завданням психотерапії є звільнення від інтроєктів, які не відповідають дійсній сутності людини. Для цього треба посилити необхідність власного вибору, складаючи речення типу «Я хочу...», «Я думаю...» (у формі «Я» повідомлень) і відокремлювати власні переконання від переконань інших людей. Будь-який досвід, посилюючий почуття власного «Я» – важливий крок на шляху до звільнення від інтроєкції, що сприяє пробудженню психічної енергії.

Проекція – це процес перенесення людиною на інших людей особистісних рис, характеристик та мотивацій у залежності від своїх власних (або інтроєктованих, не перероблених) рис, характеристик та мотивацій. Об'єктом проекції стає людина, яка, як правило, переживала (або переживає в даний момент) емоції подібні до проєктуючої людини. На цій основі виникають угруповання, групи взаєморозуміючих людей.

Проекція – пряма протилежність інтроєкції, проте, як правило, ці два механізми доповнюють один одного. Механізм проекції змушує людину відчужувати притаманні їй якості, оскільки вони не відповідають її сутності, бачити в інших те, чого не помітно в собі. Прогаліни, які виникають у результаті проекції, заповнюються інтроєктами. «Проекція початково є блювотою. Це означає незасвоєння та викид матеріалу, який не може бути засвоєний» – відмічає Ф. Перлз [243, с. 331]. Доказом цього твердження є

наше спостереження за дівчинкою, яка почала блювати після багаторазового повторення одного й того ж самого матеріалу на відкритому уроці.

Людина звертається до цього механізму, коли вона не повинна відчувати або робити так чи інакше, не повинна виходити за межі «Я», тому часто порушуються межі іншої особистості. При проекції відбувається захват зовнішнього світу або іншої особистості проектуючою людиною. У випадку, коли цей механізм діє стереотипно, поза всякою залежністю від поведінки інших людей, можна кваліфікувати його як патологічний (випадок параної), коли суб'єкт звинувачує оточуючих за ту агресивність, яку проектує на них. Особливо це проявляється в українських політиків, які, як правило, малюють свого опонента «страшним злодієм з кримінальним минулим» або «слабким нікчемою». Проекція складається з витіснення інтроєктованих переживань-взаємин, їх символізації як заміщенні реальних взаємин та ідеалізації, перенесенні переживання на «схожого» об'єкта, відсутності співпереживання у проектуючої людини, відчуження від об'єкта, а у випадку проективної ідентифікації – злиття з ним. Між цими двома тенденціями психіки (відчуження та злиття), відбувається боротьба за збереження цілісності «Я», яке боїться втратити себе, проявивши сильну любов чи агресію.

Окремим випадком проекції є процес перенесення образу батька, матері, дідуся і т.п. на психотерапевта й відповідне очікування певних взаємин від нього. Це може бути еротичне перенесення, коли в людини виникають еротичні фантазії по відношенню до психотерапевта. Сила фантазій може викликати психологічне зараження, коли психолог включається в той комплекс почуттів, які проектує на нього клієнт. (Наприклад, ідея магічної особистості або Бога-спасителя). Таке перенесення частіше супроводжується позитивними емоціями (позитивне перенесення), але образи, які проектуються, можуть нести й негативний емоційний зміст (демон, чорт, чорний чаклун), це відбувається у випадку не підтверджених очікувань. Всі ці образи не несуть у собі, зазвичай, щось

особисте (одержане у власному досвіді), а мають архетипічний характер колективного підсвідомого (родовий архетип), пов'язані з досвідом залежності від вождя племені, який допомагав виживанню людини в складних непередбачуваних обставинах. Перенесення таких архаїчних, полярнопротилежних комплексів-почуттів зазнають на собі майже всі провідні групові психотерапевти.

Механізм проекції автоматизований і неусвідомлюваний, тому усвідомлення його змісту порушує проекцію, але тільки в тому випадку, якщо вона пов'язана з особистісним досвідом, а не є проявом родового архетипу, образу людини, яку проектує не знає, бо вона знаходиться поза свідомістю, але належить до родинного дерева і впливає на життєвий шлях особистості, вибір професії, кількість одружень та життєві пристрасті як заміщення нереалізованих інцестуозних бажань. Нашу логіку дослідження підтверджує багаторічний досвід роботи Т.С. Яценко, яка стверджує, що «цей механізм (заміщення) організовує інваріантні тенденції психіки, що живляться витісненою лібідіозною енергією, породженою потягами до інцестуозних об'єктів» [392, с. 193]. Проекція певних переживань може мати характер відігрування як виміщення цих пережитих раніше подій, тоді вона запускає механізм «вимушеного повторення». Людина знову «наступає на ті ж самі граблі». Головним завданням психотерапевтичної допомоги у цьому випадку є відтворення ідентичності проектуючої людини з окремих частин у єдине ціле й асиміляції його в межі «Я».

Ретрофлексія – «повернення емоційного збудження на себе» (дуже характерне для українця, проявляється в самоіронії, самовиправданні) – спостерігається у тих випадках, коли будь-які потреби не задовольняються, блокуються енергія та дії, які мають бути спрямовані назовні, на когось, спрямовуються на себе; або людина робить собі те, що хотіла б одержати від іншої людини. Цей механізм, на нашу думку, лежить в основі явища

нарцисцизму як фіксації лібідо на власному тілі, описаного З. Фрейдом [332, с.445]

Такими незадоволеними потребами (незавершеними гештальтами) часто виступають агресивні почуття. Ретрофлексія при цьому має прояви у вигляді *м'язових зажимів, постійної напруги, щипанні себе за шкіру, кусанні губ і нігтів*, як подавлених образ, причини яких необхідно з'ясувати. Символічно (у сновидінні) ретрофлексія може проявлятися як «бій з своєю тіннію».

Ретрофлексія стає особливістю характеру тільки тоді, коли виникає «глухий кут» між протилежними, амбівалентними прагненнями людини, коли губиться природний ритм життя між спонтанною, невимушеною поведінкою та самоконтролем, що зумовлює розщеплення особистості на спостерігача та на того, за ким спостерігають. На тілесному рівні *ретрофлексія* виявляється у відчутті *скутих рук, ніг*, які «приросли» до підлоги, на смисловому – розмова із собою, наявність власної моралі. Наприклад, медсестра, стримуючи своє почуття образи до головного лікаря, викликає в себе підсилене серцебиття й аритмію. Обмежений у правах хлопчик 6-ти років, якому мати, що працює суддею, забороняє ходити в гості до інших дітей, сидить сам у кімнаті і гризе собі пальці. При ретрофлексії енергія відводиться від об'єкта її збудження повертається на себе, а особистість розділяється на діючу і переживаючу власну дію, наприклад: «Я соромлюсь сам себе» (за висловлюванням Ф. Перлза: «...людина бореться сама з собою до самої смерті» [243, с. 55]).

У молодих людей, що пережили посттравматичний стресовий розлад, знаходячись в зоні військових дій, ми спостерігали втрату інтересу до навколишнього життя, втрату задоволення, а в отриманих фізичну травму – почуття провини, що стали тягарем для рідних. Крайнім випадком ретрофлексії може бути суїцид. Люди, які не просили про допомогу, послання про стан відчаю яких були скриті від оточуючих, – доводять спробу самогубства до кінця. Здібність виражати своє горе, відчай, не

ухилитись від нього – важлива умова зцілення психіки. Постійне стримування свого гніву, образи, радості веде до різноманітних соматичних проявів і зниження імунітету.

Звільнення від ретрофлексії можливе шляхом повернення на інших, прояву тілесної активності, спрямованої на інших, пристосування до життя через переведення внутрішнього плану дії у зовнішній, що є основою особистісного розвитку. Найефективнішим, у даному випадку, є використання методу психодрами, який дозволяє об'єктивувати цей внутрішній механізм фіксації енергії. Інколи зустрічається поєднання механізмів проекції та ретрофлексії (*профлексія*), коли людина робить іншій людині те, що хотіла б сама від неї одержати. Наприклад, дівчина, позбавлена в житті батьківського тепла, пестить свого партнера, коли той спить, і намагається уникнути контакту, чим вона демонструє «пристрасну любов» як свою потребу.

Особливо цікавими є випадки поєднання проекції та ретрофлексії, яке виникає тоді, коли особистість проектує свою потребу, бажання бути коханою, починає фантазувати, відчуваючи дотики, поцілунки чоловіка, який знаходиться поруч, але не діє таким чином, тобто людина робить із собою те, що хотіла б отримати від інших. Тут дійсно фантазія допомагає символічному (через маніпулювання образом чоловіка) задоволенню потреби в емоційному та фізичному контакті.

Дифлексія (зісковзування) – механізм захисту, який виявляється в намаганні особистості уникнути реального контакту з дійсністю: іншими людьми, проблемами й ситуаціями. Для дифлексії є характерним ухилення від прямого контакту шляхом відведення енергії від того об'єкту, на який вона була первинно направлена. Сильна пристрасть може бути *зміщена* тому, що природна направленість приховується. Переорієнтація еротичного інтересу може визивати фантазії, фетиші. Недосяжність мети (первинного об'єкту) веде до заміщення його в ірреальній сфері [246, с.220]. Запобігання зіткненню виражається у формі захисного гумору, демонстративної

поведінки, тенденції уникати конфлікту, абстрагування від проблем, відволікаючих маневрів.

У житті дифлексія необхідна як засіб запобігання емоційному перевантаженню, але постійне використання цього механізму призводить до того, що людина поступово втрачає здатність переживати реальні почуття в реальному контакті й займає залежну позицію флюгера, що уникає навіть спогадів нагадуючи йому про пережиту травму. Життя такої людини нагадує сценарій «жертви» і наповнюється постійними «катастрофами».

Головним завданням психотерапевтичної роботи у цьому випадку є допомога людині зрозуміти необхідність відреагування неприємних почуттів, страхів, які не дозволяють їй повноцінно переживати спектр емоцій у реальному житті.

Конфлюенція (або злиття) – виражається у зникненні меж між «Я» і оточенням. Злиття як механізм захисту створюється на основі відчуття спільності, тому з'являється відсутність відокремлення, усвідомлення меж власного організму. Конфлюенція часто виявляється під час групових занять, коли в учасників, які повністю ідентифікують себе з групою і для яких більш реальним стає не «Я», а «Ми» (тобто відбувається ідеалізація групи, її керівника, виникає ефект ореолу), а також у процесі індивідуальної психотерапії і взагалі у будь-яких стосунках «Я» – «Ти». Конфлюенція перешкоджає соціальному розвитку (робить неможливою появу полярностей, протилежних думок) і зустрічається у фанатично віруючих сектантів, що ідентифікують себе з непорушними віруваннями або у представників догматичних політичних систем. «Фанатизм завжди є ознакою подавленого сумніву» – відмічає К. Г. Юнг [384, с. 163]. Ритуали, які часто використовують як у релігійних, так і політичних системах, на нашу думку, можуть посилювати почуття злитості з групою. Ф. Перлз зазначає: «Якщо почуття глибокої ідентифікації є хронічним і індивід не здатний бачити відмінність між собою і оточуючим світом, він психологічно хворий: він втратив почуття себе» [243, с. 51].

Конфлюенція зустрічається в парах закоханих, де кожен не дозволяє собі здійснити будь-який вчинок самостійно, вважаючи це зрадою, але коли в них народжується дитина, то вона знаходиться у природному злитті (симбіозі) з матір'ю. Злиття може виникати з образами певних тварин, при цьому конфлюенція носить регресивний характер, але допомагає особистості виходити зі стану депресії.

Порушення меж «Я» завжди супроводжуються почуттям залежності, гніву або провини, реальне підґрунтя яких не усвідомлюється. Так, виникає неусвідомлена гра на основі розрізень, тому усвідомлення своїх потреб, почуттів, їх проговорення допомагає встановити межі власного «Я», диференціювати «Я» та оточення, встановити прозорі відносини, у яких усвідомлюється як спільне, так і відмінне, власні потреби і переживання.

Як писав Ф. Перлз, «...скрізь і завжди, коли існують межі, вони сприймаються одночасно і як контакт, і як ізоляція» [243, 174]. Тому подолання злиття будується на усвідомленні людиною моментів ізоляції, що може призвести до дійсного контакту. Злиття може бути природно необхідне для виживання дитини або для її народження, але може носити і регресивний характер (наприклад, злиття з образом якоїсь тварини), а інколи й нікрофілічний характер, як злиття з образами померлих і намагання бути з ними. Так, наприклад, при смерті тоталітарного лідера Північної Кореї, вся країна плаче.

При *еготизмі*, як способі переривання контакту, людина захвачена передусім власним «Я», власними потребами, що призводить до підсилення меж «Я» і гіпертрофії «Его». До цього варіанту переривання контакту можна віднести регресивний варіант, що має мотивацію поглинання об'єкту як предмету актуальної потреби («фігури») і асиміляцією її. Цей варіант ми спостерігаємо у стосунках Російських лідерів по відношенню до України (в розумінні порушенні меж її території, а також особистісних меж громадян – захисників її цілісності). При цьому варіанті порушення меж, ми чітко бачимо пробудження і активізацію архаїчних образів дії, «розчленування її

Тіла» (території) на Новоросію, ДНР, ЛНР, Бендерівщину, а також тіл захисників її цілісності (психологічна та фізична кастрація, видалення внутрішніх органів). В даному випадку проявляється архаїчний інстинкт канібалізму, при якому перед поглинанням «тіла» його «розчленовують», відділяють (дезінтегрують) органи. Таким чином, ми проаналізували особливість еготизму як особливого архаїчного інстинкту, що характеризує міжгрупові, поляризовані взаємини-конфлікти як боротьбу за лідерство, що характерне для особливостей взаємин між дикими звірами, а саме зрілим вепрем і молодими самцями (зрілий кабан відгризає статеві органи своїм наступникам). Нічого спільного з декларованим Сибірським ведмедем, який «мітить» свою територію і зберігає її межі, без кастраційних дій, не має.

Крім цих основних семи способів переривання контакту з реальністю, ми розглянемо специфічні способи захисту від проектування майбутнього, що проявляються у фіксації на певному віковому періоді, бажанні не зрілішати, а стати маленьким, повному запереченні скінченності індивідуального життєвого шляху, грою зі смертю, самообманом та інші. Їх особливості будуть розглянуті в розділі «Фігура та фон» як графічні форми...». При аналізі механізмів в гештальт-підході ми проаналізували способи переривання контакту відмінність від розуміння їх як механізмів захисту особистості (в психоаналізі), а також відмітили в яких саме випадках виникає проєктивна ідентифікація (як резонанс подібних переживань проєктуючої людини, суб'єкту проєкції та об'єкту який вибирає суб'єкт).

2.5. Проектування майбутнього в народних практиках

Аналіз літературних джерел показав, що ментальність українського народу зберігає дві рівнозначні характеристики: перша стосується здатності працювати з наснагою а друга – в такій же мірі відпочивати та веселитися [143; 144; 296; 326]. У наукових розвідках описуються дієства, які поєднують обидві складові, що втілюються в імітаційних іграх. Так,

збираючись разом на свята або ж на вечорниці, учасники дій розігрували драматизовані дійства, які часто, на перший погляд, здавались безглуздими. Натомість, численні дослідження науковців, які працюють в сфері психотерапевтичних практик, доводять значення надання внутрішнім переживанням символічного чи предметного перевтілення. Це створює ефект вивільнення чи катарсису [326; 364; 388]. Ці ігри породжувалися невимушено, спонтанно, що не потребувало актуалізації звичної системи захисту, знімаючи накопичену під час повсякденного життя внутрішню напругу, нерішучість, виконували для учасників дійства психотерапевтичну функцію. Такі дійства створювали ефекти розблокування емоційної напруги і вивільнення ресурсів. Описи таких дійств вказують на переживання їх учасниками зміцнення їхньої сили духу: вони ставали більш впевненими в собі, оскільки долались певні психологічні страхи, що служать основою невротичних захворювань. Опанування нової ролі сприяло розширенню та поглибленню світосприйняття, знімало страх критики оточуючими, оскільки вона (роль) стосувалася не особи учасника дійства, а його маски.

Дослідники зафіксували численні практики, які спрямовані на наснаження людей, винагороду за тяжку працю, за страждання, підтримку та ініціацію зустрічей з близькими та родичами (з родом і земляками), що супроводжуються піснями, танцями, ритуальними діями, зокрема, напоями. Відчуття себе частиною великої групи, родини задовольняє потребу у належності та прийнятті, що дає людині емоційне піднесення, усвідомлення цінності життя. Нами був здійснений аналіз народних практик на предмет знаходження в них елементів проектування щодо майбутнього. Вони стосуються таких дійств, які несуть у собі елементи як актуальної ситуації, так і проектування майбутнього як-то: 1) святкувань різних подій, 2) ініціації щодо переходу на нову стадію розвитку та соціалізації як для дітей (опанування новими видами праці, вхід у нові молодіжні субкультури), так і для дорослих (наснаження перед походом, прощання); 3) відреагування травми та втрат (смерті, вимушених переміщень); 4) духовні практики

спрямовані на інтеграцію особистості та відновлення відчуття власної цілісності; 5) освоєння через усвідомлення первинно чуттєвого образу неосвоєного, потойбічного, невідомого. Етнографи, описуючи різні практики життя українського народу, розкривають їхню структуру, імітаційні образи, порядок дійства та можливі варіанти їх завершення [150; 286; 296; 320]. Ці практики дають простір для внесення індивідуальності кожного учасника, спонтанності та безпечного експериментування щодо вибору напрямку завершення дійства, але недостають уваги в наукових джерелах приділяється аналізу практик з позиції їх терапевтичного впливу на людину а також щодо їх ролі у проектуванні життєвого шляху та майбутнього. У етнографічних посиланнях чітко вказується на значення кожного обряду та визначається його перспективну значимість для життя українця.

Особливо багатими на різні обрядові ігрища, драматизовані вистави були зимові свята (Різдво, Новий рік, Хрещення). Під час свят на вулицях часто можна було зустріти театр-вертеп. Це було одне з найяскравіших явищ лицедійного самовираження в українському народному житті. Ангели, волхви, чередники, козак, цар Ірод (як проєкція негативного ставлення народу до владних фігур), чорт, лікар і смерть з косою, козак – ось головні персонажі вертепу. Можна було вводити до вистави й інших дійових осіб, у залежності від аудиторії та внутрішнього світу її учасників, змінювати сюжет та кількість персонажів, яких часто залучали просто з натовпу. Отже, внутрішній світ учасників вертепу, з усіма його образами і взаєминами, ставав зовнішнім, що створювало атмосферу, де втрачалася межа між фантазією і реальністю, а людина зустрічалася віч-на-віч зі своїм внутрішнім «Я», що створювало умови для самопізнання.

Як бачимо, герої народних дійств розділялись на позитивних – вони, як правило, смішили, і негативних, які у багатьох присутніх викликали страх, неприязнь, але в процесі гри особистість змушена була долати ці почуття. Герої цих театралізованих ігор полярно-протилежні, що відображає

поле внутрішньої напруги учасників, поляризованість їхньої психіки і служить *пусковим механізмом* для творчої активності, особистісного розвитку. Із середини кожної особистості вивільнялись і проектувались на оточуючих людей персонажі майбутнього, наприклад: Котигорошко з булавою («народжений жінкою» з зерна), який готовий «визволяти свою кров» – братів, і смерть з косою, безжалісна, зустріч з якою є неминучою. Образи цих героїв поєднують як позитивні, життєстверджуючі тенденції, так і негативні. В процесі гри її учасники змушені бути разом, звільняючись від негативної енергії через катарсичне перетворення особистості, що веде до більшої її цілісності.

Закінчувались Різдвяні свята і наближався Новий рік (день святого Василя Великого). Зранку хлопчики (на це мали право тільки вони) ходили по хатах і «посівали» – прямо з порога розкидали по хаті зерно, промовляючи: «На щастя, на здоров'я, на Новий рік, на нове літо сій, Боже, роди, Боже, жито, пшеницю і всяку пашницю!» Здійснення цього обряду закріплювало емоційні родинні зв'язки, адже сам акт сіяння зерна (сім'я) – є актом символічного запліднення, проектування поведінки майбутнього господаря–сіяча, майбутнього батька, годувальника родини, який згодом візьме на свої плечі відповідальність за майбутнє свого роду. Так формувався родовий архетип *господаря-сіяча*. Хлопці-посівальники, заходячи в чужі хати, долали певні страхи перед невідомим, що чекало на них за дверима. Як правило, посівальники питали дозволу на проведення цього дійства. Узгодження своїх дій посівальників із бажаннями господаря формувало основу для партнерських взаємин, співпраці. Від здібностей спілкуватись залежав їх дохід. Так, національні традиції стимулювали розвиток майбутнього покоління (підкріплюючи архетип Сіяча) і його вміння спілкуватися та бути господарем на землі.

Цікаво відмітити, що в козаків, західних українців, де умови виживання є більш тяжкими порівняно з Центральною, Східною Україною і частіше бувають стихійні лиха, повені тощо, драматизовані ігри були

жорсткіші. Наприклад, на заході України на Масляну (останній тиждень перед Великим постом), коли наступають сутінки, молодь розігрує таку психодраму: на голову молодої жінки одягають вичищений гарбуз (гарбузове обличчя), в якому для очей вирізані два отвори. Потім кладуть її на помості, запаливши навколо неї свічки. Така картина нагадує прощання з покійником, або живу смерть. Закрите гарбузом лице символізує безликість, беземоційність, вічний спокій. Кожен з учасників цієї гри для дорослих повинен підійти до жінки посповідатися, попроситися, доторкнутися, відреаговувати і долаючи свій страх смерті, проектуючи неминучість майбутнього контакту з нею. Це психодраматизоване видовище викликає (зі слів очевидців) моторошний стан душі, але гартує її, формуючи психологічну установку на майбутнє. Жінка, яка виконує цю роль, має право на дотик (або щипок) до тих, хто, підходячи, досить невпевнено себе почуває. Такі її вчинки здійснюються для того, щоб спочатку збільшити страх перед смертю (підсилення симптому), а потім нівелювати його, перетворивши цю гру на жарт, для тих, хто її пройшов. Подібні дії використовуються і в груповій психодраматизації смерті, яку ми проводили з практичними психологами, з метою зняття в них страху майбутнього.

У центральній Україні з першими проблисками весняного сонця проводились Ярилові ігрища (Ярило – бог любові й пристрасті, літнього розквіту творчих сил природи, весняної плодючості та дітонародження). Так, в особливих випадках, коли хвороба загрожувала життю людини, розігравалися сцени тимчасової смерті, де воскресіння хворого ототожнювалося з його одужанням. Для цього хворого одягали як на похорон і садовили на стілець, застелений білою хусткою (білизна – основна ознака ритуальної чистоти). Рідні запалювали великі свічки і ставили їх на столі в посуд, заповнений житом. Свічки ставились там, де мав лежати «покійник». Священик правив службу і світив одну свічку, «мирував» хворому груди, чоло і руку. Після чого гасив свічку й запалював іншу, тобто обряд повторювався дев'ять разів. Горіння свічки символізувало

життя, її затухання, його завершення. Таке «лікування символом» – періодичне загорання свічки, затухання, тілесний контакт викликало емоційне збудження, підвищувало життєвий тонус хворого. По закінченні церемонії її учасники пригощалися як на поминках, висловлюючи побажання: «Як буде жити, то скоро одужає...» [228]. Цей обряд і зараз проводять на Черкащині. У разі нездужання чоловіка, жінкам треба було готуватися до переходу небіжчика в інший світ, у колективних іграх українців є такий ритуал, який служить кульмінацією наступного обряду.

«Жінки й чоловіки сходилися до шинку, там співали й танцювали до заходу сонця. Потім виносили чоловіче опудало й клали його в домовину. Жінки підходили й ридали: «Помер! Помер! Який же був хороший! Не встане він більше! О, як же нам розставатися з тобою! І що це за життя, коли тебе нема – Підведись хоч на часинку! Ні, він не встане, не встане!» Так довго голосили жінки, а потім відбувався похорон. Після цього – закуска й випивка...» [295, с. 462]. Чоловіче опудало вдало відіграло роль «пустого місця» як об'єкта проєкції почуття страху. Таким народним способом програвались ритуальні дії, формувалась емоційна та поведінкова готовність до майбутньої події. Смерть розглядалась як початок нового життя, адже за померлого його рідні повинні були всім своїм оточуючим людям роздавати «милостиню», що спонукало до встановлення більш глибоких, довірливих взаємин з ними. Втрата емоційно близької людини (за звичаєм) вимагала ще й матеріальних витрат, чим підсилювалось травмуюче переживання.

У деяких місцевостях на Масляну справляли «Колодку». У понеділок жінки збирались у корчмі і клали на стіл «дровиняку», якій давали ім'я «Колодка». На неї проєктувалися (подібно до техніки «пустого» стільця в гештальт-підході та психодрамі) бажання та етапи життєвого шляху. Спочатку святкували її народження, потім хрестини тощо. Потім «Колодку», що символізує чоловічий статевий орган, який, як архетип, володіє власною спонукальною до дії енергією, прив'язували до ніг

нежонатих хлопців та незаміжніх дівчат. Ті тягали «дровиняки», поки не відкуплялись [281]. Таким чином, здійснювався обряд відділення себе (ініціація самостійності) від батьківського архетипу й асиміляція у життя групи. Як бачимо, за допомогою «Колодки» як частини родового дерева, програвались кризові етапи життя, що допомагало учасникам дійства усвідомити їхню плинність і в той же час необхідність (прогнозування, передбачення криз життєвого шляху), що готувало учасників дійства до труднощів подальшого життя. Цей сценарій створював умови для відреагування страху смерті й формування життєстверджуючої віри, можливості відкупу від життєвих труднощів. Ця гра розвиває характерну рису українського народу, що проявляється в готовності співчувати чужому горю. Такі драматичні ігри, наче витівки божевільного, знімають внутрішню напругу учасників, адаптують їх до не завжди приємних випадків життя, де цілком природно з'являється смерть, яка є логічним завершенням процесу індивідуального розвитку всього живого, а значить, вона є і початком життя нового, яке приходить на звільнене місце.

Навесні, після Пасхи, українці готувалися до поминального дня (це могла бути неділя, понеділок або й вівторок), який носить назву «проводи» або «гробки». Селяни вірили в те, що Бог відпускав душі померлих з того світу на Пасху. Коли наставав день проводів померлих, люди йшли до кладовищ, на зеленій траві влаштовувалася групова поминальна трапеза. Писанки й гостинці, які лишалися після пасхальних свят, розкладали на могили. Згадуючи померлих, люди піднімали чарки й проголошували: «Їм царство небесне, а нам, дай Боже, прожити на цьому світі!». Чарки виливали на могилки, промовляючи: «Тут моя родинонька, тут моя мати, тут хутко буду і я почивати» [296, с. 77]. Цей звичай також направлений на формування готовності до майбутнього, проектування його. Це дійство, з одного боку, посилює психологічний контакт із померлими, образи яких відтворювались, а з іншого боку, стверджує «Я-образ» як протилежний полюс – полюс життя, бо всі, як правило, довіривши свої переживання та

спогади іншим (відбувалось перенесення контакту з померлими на взаємини з односельчанами-рідними), поверталися до села «очищеними». З точки зору гештальт-підходу, учасниками поминальних свят виконувалась робота на подолання злиття (ідентифікації) з померлими.

На могилах дорослі лишали гостинці, які, по завершенню ритуалу, збирали діти, частіше хлопчики, ті потім ділилися з дівчатами. Так, свято зустрічі з померлими для підростаючого покоління було ще й «солодким». У деяких місцевостях жінки та дівчата не брали участі у поминках – їх оберігали від зайвих хвилювань як майбутніх матерів.

У тих місцевостях, де не дотримувалися цих свят, поминальних днів, наприклад, на півдні, в Криму, у процесі проектування майбутнього частіше, порівняно з учасниками центральної України, у наших проектантів, зустрічались бажання-фантазії «перевтілення у черв'яка» з метою зустрічі зі своїми рідними, що померли. Цей образ-символ переходу актуалізується під час весняних злив як єднання небесних (чоловічих) вод із землею, що робить її родючою. Після дощу на поверхню разом з появою тепла й води виповзають черв'яки – за народними віруваннями «посланці бога Роду» [296], які в наших проектантів часто асоціюються з померлими близькими людьми. Саме в цей період у сновидіннях з'являються образи померлих, що забезпечує відтік психічної напруги, пов'язаної з не вивільненими почуттями до рідних. Очевидно, у татар це пов'язано з більш жорсткими моральними табу по відношенню до жінок та дітей, наприклад, із заборонаю жінкам та дітям з'являтися на гробках у поминальні дні, що, на нашу думку, посилює регресивні тенденції та потяг до смерті.

Гештальт-підхід до народної творчості, наприклад вишивки хрестиком, дає підставу висловити гіпотезу, що «викид» хреста, якого українці боялися, поперед себе, є у певній мірі «відігрування», гра зі смертю. Мета цієї гри – подолати цей страх і звільнитись. Як влучно відмічає К. Юнг: «...хрест не просто знак смерті» [384, с. 106], а для українців, на нашу думку, він служив захистом від неї, був оберігом. Існує

точка зору, якої дотримувався, зокрема, Митрополит Іларіон, що християнство впроваджувалось в Україні через насилля, а інколи і смерть, яку символізував хрестик [352]. Він як інтроектований (переведений всередину) об'єкт не міг бути засвоєним, бо не відповідав вірі й природі українця. Вишивка як витягування, неначе з себе, червоної чи чорної нитки є лікувальний процес символом, догляд за душею, при якому психіка викидає з себе те, що заважає їй, турбує, бентежить. Вишиті рушники хрестиком називали оберегом. Їх вивішували як захист від зовнішньої загрози. До введення християнства на могилах українців не ставили хрести, а садили калину або інше дерево, в яке, за віруванням, переходила душа покійного. Існувало повір'я, згідно з яким душі померлих оселяються в деревах, у їх зеленому гіллі. Саме тому Зелені Свята – це свята поклоніння, вшанування предків. Вони святкуються тоді, коли починає цвісти жито. Гадали, що душі померлих охороняють урожай і допомагають у хліборобських справах.

Культ дерева – один із найдавніших: його коріння йшло в глибини землі, у царство померлих, стовбур символізував покоління живих, а листя і крона – житло богів та духів. Вважалось, що померлі піднімались міфічним дубом на небо (наприклад «Небесна сотня» загинувши на Майдані). Цим пояснюється фразеологізм «дати дуба». Героїв багатьох казок, оповідань саме по дереву переміщують у небесне царство як кінцевий пункт життєвого шляху. Вшанування та прикрашання дерев свідчить про віру в могутню силу живої природи та бажання заручитися її підтримкою. Так у день святого Юрія, коли починали зеленіти перші сходи, люди йшли «на жито» після освячення ниви святою водою одружені молодята парами лягали на засіяне поле і перекочувалися по ньому кілька разів, щоб бути сильними і здоровими. Небо з його небесними водами, що було над ними і земля, «в якій жив бог Роду», на якій вони лежали, уявлялися як безсмертне подружжя, що символізувало чоловіче та жіноче начала.

За покійником не годилося плакати, його смерть уявлялась як перехід до гурту предків, а похорони-поминки обертались своєрідним святом, що символізувало перемогу життя над смертю.

Не менш ефективними для духовного росту, зростання «сили Я» українців були народні гуляння та ігри на свято Івана Купала. Іванів день – це одне з найважливіших свят наших предків, яке було пов'язане з літнім сонцестоянням. Напередодні дня Івана Купала за селом на мальовничому березі водоймища встановлювали прикрашене квітами, вінками ритуальне дерево – гільце. Місцями поруч із деревом ставили солом'яне опудало. І дерево, й опудало уособлювали злі сили, смерть, тому їх врешті-решт знищували: топили або спалювали (таким чином, символічно відбувалось відреагування руйнівних тенденцій психіки, що було ніби першим кроком до подолання страхів та комплексів). Наступним етапом в народній психотерапії було перестрибування через палаюче вогнище. Юнаки та дівчата (часто беручись за руки) змагалися, стрибаючи через багаття, яке своїми язиками (чоловічий фалічний символ) діставало до їх тіл – проектування майбутнього статевого контакту. Такі стрибки сприяли подоланню Едипового комплексу, «страху кастрації» у хлопців, що, зрозуміло, викликало сильну внутрішню напругу, страх, а, перескочивши вогонь, вони долали внутрішній, емоційно розряджалися (що підтверджує нашу думку про символічне еротичне задоволення як заміщення статевого акту).

Вогонь символізував для українців прояв великої сили бога Ярила, тому, щоб відчувати, прийняти його силу, хлопці зривали «заряджене» вогнем листя верби з гільця і клали у кишені. Це надавало їм упевненості у собі, адже лист верби символізує фалос, тому наявність його в кишені стимулювала чоловічу активність. Вважалось, що вогонь, як прояв божества, захищає також і дівочу цнотливість. «Заряджене» листя верби розкидалось по городу для кращого врожаю як символічне запліднення землі Ярилом. Вінки, що лишались і не були спущені на воду або не

відпливли від берега, клалися також на городі на огірки як символічне єднання чоловічого (огірок) і жіночого (вінок) начал. Ця символічна гра вогню, води, землі, її плодів та вінків створювала позитивний емоційний настрій (настанову) на вдалий майбутній врожай. Стверджуючи це, К. Юнг пише: «Давній звичай наречених проводити «першу ніч» на пашні мав призначення зробити пашню плодоносною, в цьому звичаї прихована первинна ідея в її елементарній формі, в якій аналогія виражена гранично ясно: запліднюючи жінку, я запліднюю саму землю [384, с.256] .

Крім вказаних загальнонародних звичаїв та обрядів, треба окремо відмітити родинні свята (народини, хрестини, весілля, спалювання «Дідуха», якому сповідались, тощо), які збирали та зміцнювали родину, її цілісність та «силу Я» її членів. Окремо хочемо виділити українське весілля – цілий театр народної творчості, зі своїм сценарієм та психодраматичними іграми. До нього готуються заздалегідь, не шкодуючи ні сил, ні коштів. Створення кожної нової сім'ї – це подія не тільки для родичів та близьких, але й для всього села, яке переживало цю подію і створювало відповідний емоційний фон. Все починається з любові, вільного вибору молодих, але, перш ніж одружитися, потрібно було перевірити готовність не тільки молодих, але й їх батьків до цієї події. Тому спочатку до родини молодої засиляли сватів. У разі домовленості на подвір'ї засватаної дівчини забивали в землю *весільний кіл*, що символічно засвідчувало злагоду між сім'ями молодих, проектувалось майбутнє єднання, злиття чоловічого та жіночого начал. Але, якщо парубок, гуляючи з дівчиною, давав обіцянки у вірному коханні і не виконував їх, тобто спокушав її, то вона мала право заскочити в його хату, сісти біля печі (де можливе горіння вогню) і батьки нареченого не могли відмовити дівчині у весіллі. Мати нареченого стелила постіль і молодята могли певний час жити разом, що мало назву «пробного шлюбу» як програвання можливості його довготривалого існування.

На весіллі наречену садили на посад (від початку до кінця весілля цей ритуал виконувався тричі, спочатку окремо в кожного з молодих, потім

разом), спеціальне прикрашене місце (як правило, на кожусі), бо правильно посаджене повинно родити. Землеробська душа українців відображалась і у весільних обрядах. Увечері, по закінченні першого дня весілля, наречену забирали з посаду й відводили в спеціальне місце чи кімнату, де розпочинався обряд розплетення коси (звільнення дівочості) і переодягання її з весільного вбрання, що означало підготовку до першої шлюбної ночі.

Весілля в Україні відзначали декілька днів, що нагадує нам сучасний психотерапевтичний марафон. Закінчувалися весільні дійства жартівливим поїздом батьків молодих, їх наряджали, фарбували різнокольоровими барвами та сажею (так виражалися емоції, які важко вербалізувати – метод арттерапії), садили на візок і везли до ближнього водоймища (це могла бути річка, озеро, криниця і навіть велика калюжа). З вигуками: «Не потрібні, потопимо!» – батьків перевертали у воду. Такий звичай, на нашу думку, свідчить про те, що відбувалося програвання як проектування майбутнього повернення старих в утробу землі-матінки (*архетип матері*), як заперечення життя старого, на зміну якого приходило життя молоде, яке мало продовжити родовід сім'ї. Цей звичай символічно встановлював ієрархічний пріоритет взаємин молодих. Ритуальний обмін короваями («коровай багатий, коровай рогатий» – жертвна страва, що замінювала ритуальну тварину, наприклад корову) був знаком поріднення двох родів, довіри, звільнення дороги весільному поїзду, його важливості й недоторканості. Весільний коровай використовувався як засіб (гра) прогнозування лідерства в майбутній сім'ї. Хто з молодих відкушує більший шматок короваю – той і керуватиме в подружжі.

Цей весільний поїзд супроводжував величезний гурт переодягнених у циган гостей, які багато жартували, співали, танцювали, перепиняли перехожих і ворожили їм, а потім їх же пригощали горілкою. Інколи вони могли поцупити якусь річ із чужого двору або зняти з завісів хвіртку й заховати її. Це ставалось з речами тих господарів, які вважалися скупими і «замкненими» (негативні почуття, які накопичувались до цих односельчан,

находили вихід у таких нестандартних вчинках-вибриках, що сприяли подальшій інтеграції і згуртованості учасників весілля). У центральній Україні зустрічається навіть прізвище «Вибрик», яке, очевидно, й давалося людям із рішучим, не типовим (зверхнормативним) характером.

Весілля створювало умови для особистісно-розвиваючого спілкування. Це багатолюдне зібрання викликало почуття піднесення, емоційного збудження життєвої енергії, спонукало до спонтанної активності, що виражалась у танцях, іграх, театралізованих видовищах зі зміною ролей (чоловіки переодягались у жінок, а жінки у чоловіків), пробуджуючи силу творчості, стремління виразити свої почуття й думки в ситуації «тут і тепер», що є одним із шляхів забезпечення психічного здоров'я. Українці відрізнялись тим, що вони не тільки вміли святкувати з емоційно-високим тонусом, але й з піднесенням працювати. Наприклад: робили толоку, виконуючи послання прашурів: посади дерево, побудуй домівку... Для цього гуртом об'єднувалися люди й коні, разом місили глину, поступово добавляючи соломку, підливаючи воду для майбутньої хати-мазанки молодого подружжя. «Зроби хату з лободи, а в чужую не веди», – вимагала дружина від чоловіка. На цю роботу, що швидше нагадувала колективну творчість у дії, скликалася вся вулиця або й півсела. Все це робилось безкоштовно як підтримка родичами та сусідами молодого подружжя. Прямо на землі вибирався майданчик, де любила лягати худоба, собака чи кішка (вибір здійснювався в контакті з оточенням), але подалі від межі («Біля границі не будуй світлиці», – говорить народна мудрість). Це свідчить про повагу до особистісних меж закладену в культурі взаємин українців. Споруда, зроблена із саману, що характерно для Наддніпрянщини, часто білилась, розмальовувалась і виглядала (аж світилась) чисто і святково. Проходячи школу молодих господарів, чоловік разом із жінкою потім відпрацьовували трудодні іншим односельчанам на толоці. Це нагадувало постійно діючий марафон.

Кожна людина в своєму розвитку переживає певні етапи життя:

- залежність дитини від сім'ї, природне, пов'язане з дитинством, ототожнення (злиття) з матір'ю, батьком;
- становлення власного «Я» дитини, комплексного новоутворення «Я-сам»;
- агресивна контрзалежність підлітка, пов'язана з потребою самореалізації, самоствердження;
- виборена в процесі становлення зрілої особистості незалежність дорослого, яка досягається через злиття з коханою людиною (взаємозалежність);
- взаємозалежність зрілої особистості як усвідомлення своїх глибинних зв'язків із пращурами, узгодження своїх життєвих планів із оточенням, світом взагалі.

Отже, з усього сказаного можна зробити висновок про те, що в звичаях, обрядах, інсценізованих діях, іграх українського народу присутні психотерапевтичні прийоми, які розвивають особистість, ініціюють її незалежність, проєктують її майбутнє, тобто українська народна культура, крім своєї естетичної, регулюючої взаємини функції, виконує ще й психотерапевтичну функцію, що сприяє єднанню людей, зростанню їх сили духу, підвищує їх потяг до життя. Узагальнюючу

динамічну модель процесу проектування подій зображено на рисунку 2.1.:

Етнопсихологічна концепція проектування життєвого шляху



Рис. 2.1. Модель етнопсихологічна концепція проектування життєвого шляху особистості.

Останнім часом став досить популярним в школах, масових заходах ритуал посвячення молодших підлітків до українських реєстрових козаків (через присідання на коліно і покладання «полковником» меча на плече

хлопчикам, з клятвою вірності козацтву і Україні), що підтверджує нашу думку про повернення архетипів історії, етнічній ретрофлексії з метою підсилення соціального «Я-образу», виділення особливого, неповторного минулого, що зазнало колективної травми. В даному випадку, така гра-ініціація свідчить про певну фрустрацію тенденції до сильного соціального «Я-образу», «застряганні» на ньому.

Зроблений огляд народних звичаїв, дійств вказує на те, що для українців більш природними є підходи догляду за душею, орієнтовані на певні дії (психодрама: *підготовка майбутнього Сіяча, розмова з померлими, театр-вертеп, посвячення у козаки* тощо) та цілісного розгляду особистості, її актуальних потреб (фігури) разом з її оточенням (фоном) – гештальт-підхід, що допомагає знаходити межу між живим і неживим, а також між «Я» і «не-Я». В етнопсихологічній концепції проектування життєвого шляху присутні народні техніки поектування майбутніх подій, які направлені на освоєння особистістю ще неосвоєних нею ролей, перехідних станів особистості а також на вивільнення затиснутих почуттів, що позитивно впливає на становлення цілісності особистості та групи. Зв'язок психодраматичних дій з певними етапами, кроками та їх результативністю даємо в таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1.

Народні практики проектування майбутніх подій життєвого шляху особистості

Практики	Кроки/ дії	Ефекти
Початок та завершення сільськогосподарських робіт: Веснянки, Обжинки	Качання закоханих пар на засіяному житом полі;	Проектування родючості та плодючості
Створення сім'ї, весілля	Посад нареченої, розплетення коси нареченої;	Проектування щасливого материнства
Проектування лідерства	Підвішування на мотузці хлібини, кусання її кожним членом подружжя;	Визначення лідера по величині шматка відкушеної хлібини;

Розмова з образами, втрачених близьких	Розташування членів родини по колу, звертання до живих рідних та померлих;	Вивільнення затиснутих почуттів, інтеграція особистості і родини, подолання «конфлюєнції» з образами втрачених рідних;
Програвання хлопцями ролі господаря-Сіяча	Встановлення контакту з Господарем, прохання на дозвіл «посівання»; одержання дозволу: «сіяти»;	Освоєння ролей: господаря, Сіяча, формування настанови на добрий врожай; отримання доходу;
Програвання жінками передчасної втрати чоловіка	Виготовлення «чучала покійника», поміщення його в домовину;	Вивільнення почуттів; формування готовності до виконання ритуальних дій; подолання страху майбутніх втрат;
Гра в «колодку»	Прив'язування до ніг колоди, намагання ходити з нею (тягати її по підлозі);	Ініціація відділення від батьківської залежності, формування самостійності в прийнятті рішень;
Перестрибування героями народних гулянь багаття	Пошук пари для стрибка, встановлення контакту з партнером;	Подолання страху, «комплексу кастрації»; через проектування почуттів на полум'я;
Дотик до безликої, «неживої» людини»	Надівання на голову протагоніста гарбуза;	Подолання страху як проєкції страху власної смерті через моделювання «покійника»;
Мирування хворого	Переодягання хворого в чистий одяг, запалювання та гасіння свічок, побажання одужання;	Програвання відходу хворого в інший світ; катарсис;
	«Заряджання» листя верби, плодів огірків полум'ям вогнища;	Сіяння листя, огірків по городу, на кращий майбутній врожай.

Наш огляд і аналіз культурно-історичної спадщини дає відповідь на питання про те, як виживав народ України в несприятливих умовах протягом століть, не маючи психотерапевтів, психоаналітиків, а розвиваючи свою уяву різноманітністю можливих ролей-образів для перевтілення, представлених у колективному підсвідомому та грою, як освоєнням майбутніх подій, що викликають внутрішню напругу, і проявляються в колективному символізмі. Отже, за допомогою народної психотерапії людина мала можливість:

- відреагувати травму;
- здобути певну цілісність, інтегруватись з зовнішнім світом і собою;
- актуалізувати образ майбутнього.

Висновки до другого розділу

1. Явище міжособистісної взаємодії має *цикли розвитку: передконтакт* як час, затрачений на вибір спрямованої дії, *контактування* як «зав'язки» взаємодії, *відступ і асиміляція*. Механізми неусвідомлюваного переривання контакту: інтроекції, проєкції, зісковзування з контакту, ретрофлексії як спрямування емоційного збудження на власне «Я», профлексія як неусвідомлюване намагання робити людям те, що бажаєш від них отримати, конфлюенція як втрата особистісних меж, а також аутизм як психологічна замкненість особистості.

2. Травмуючі події життя людей, що породжуються міжгруповими та міжособистісними взаєминами, історичними подіями й особливостями сусільного устрою, інтроектуються, стаючи соціальними умовами тривалої фрустрації. При цьому наступні покоління трансгенерують травмуючі впливи, відбувається збільшення їх кількості, що, у свою чергу, проявляється в перериваннях психологічного контакту. Травма включається в образ «ідеалізованого Я», і стає необхідним критерієм соціального вибору героїчної особистості, основою групоутворення, й ознакою національної ідентичності. Комплексне дослідження, аналіз конкретних клінічних випадків підтверджують не тільки *передачу наступним поколінням (трансгенерацію) емоційних станів, образів дії, але й психосоматичних симптомів (серцево-судинних, діабетичних, онкологічних), що зі зростанням темпу життя значно «омолоджуються», проявляються в значно молодшому віці.*

3. Пересічний українець – це «невпевнений в завтрашньому майбутньому», «нерішучий», «атомарно замкнений», «незадоволений»,

«фаталістично налаштований», «з негативним ставленням до свого здоров'я». Особливості соціально-психологічного портрету українця полягають: у «застряганні» на моделі *поляризованих взаємин*, що свідчить про наявність внутрішньої розщепленості, боротьби між протилежними тенденціями психіки. Позиція лідера передбачає прийняття обох полярностей. В залежності від його особистісних якостей спільнота українського населення може інтегруватись в одне цілісне суспільство, або дезорганізовуватись.

4. Уява – один із способів вияву образу актуальних потреб, що активізують майбутні події життєвого шляху особистості. Групові практики зцілення від травмуючих впливів орієнтовані на проектування майбутнього в дії (*підготовка господаря-Сіяча, розмова з померлими, театр-вертеп, посвячення у козаки* тощо), що дозволяє подолати (асимілювати) фруструючі образи та проектувати майбутні події. У процесі проектування майбутнього одним із механізмів розвитку самосвідомості є катарсисне відреагування, що обумовлює зміни самосвідомості і є одним із показників розвитку (зцілення) особистості, відреагування фіксованих негативних переживань. Особистість переходить на якісно новий рівень взаємовідносин зі світом, із власним організмом (відбувається поглиблення контакту). У процесі глибинного саморозкриття катарсис змінює відношення людини до свого минулого, своєї особистої таємниці, до групи, якій учасник все більше довіряє. Збільшення ступеня довіри підсилює «Я»-функцію особистості, дає змогу підвищувати сенситивність до оточуючих людей за рахунок усвідомлення власних проєкцій, витіснюваних якостей. Катарсисне відреагування є «проривом» захисної системи, а тому призводить до переміщення й розширення меж самосвідомості, позитивних змін на організмичному рівні (зменшення напруги, поляризації), що проявляється у відчуттях «знятої пелени з очей», зникнення «каменя на серці», можливості вільно дихати. Його цінність полягає у тому, що особистість тимчасово регресує (повертається) у ситуації «тут і тепер», до тієї стадії емоційного

розвитку, де відбулася фіксація або його затримка, а потім відбувається катарсис і прорив, що підвищує емоційну чутливість людини, розвиваючи її емпатійність, сприяє її пошуковій активності.

5. Основа формування індивідуальних образів майбутнього – архетипальна: народні звичаї, дієства, які засвідчують, що для українців найбільш природнім є догляд за душею, увага до її актуальних потреб (фігура), що реалізується у взаєминах (фон). Огляд і аналіз культурно-історичної спадщини дає відповідь на питання, як виживав народ України в несприятливих умовах протягом століть, не маючи психотерапевтів, психоаналітиків, а лише розвиваючи свою уяву різноманітністю можливих ролей-образів для перевтілення та грою, як освоєнням майбутніх подій, що викликають внутрішню напругу (що має вияв в колективному символізмі).

6. Проведений аналіз понять «психологічна криза» та «психологічна травма» показує, що у кризовій свідомості закладена можливість виходу з небажаного стану, пошуку єдино вірної стратегії дій. У травматичній свідомості є один шлях – «вимушене повторення», рух по колу, утворення смислів не за ціннісними характеристиками, а за несвідомими мотивами повторення травмуючих подій.

РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ ШЛЯХІВ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДИ ЕКСПЛІКАЦІЇ ТА КОНСТРУЮВАННЯ

3.1. Умови інтенсифікації процесу проектування. Психічне здоров'я

В даному розділі (3.1) ми розглянемо з однієї сторони – методичні принципи та умови при яких можливо реалізувати проектування життєвого шляху особистості, з іншої – методику дослідження, ті соціально-перцептивні характеристики особистості для вимірювання яких була створена система методичних прийомів (3.2;3.5;4.1).

До методологічних принципів пізнання закономірностей життєвого шляху ми відносимо постульований З.С. Карпенко: принцип інтегральної суб'єктності [150], виявлений в процесі дослідження принцип ієрархічної залежності взаємин по чоловічому (умовно Східному архетипу) чи жіночому (умовно Західному архетипу), який постулює, в свою чергу, принцип гендерної цілісності, а також принцип розгляду життєвого шляху в динаміці міжпоколінної взаємодії.

До норм групової роботи направленої на проектування життєвого шляху відносим: фокусування уваги на емоційних переживаннях «тут, зараз і вперед», безоціночне звертання в формі «Я»-повідомлень, емпатійне слухання, самоідентичність, додаються специфічні психологічні умови:

- спонтанність у вираженні почуттів;
- увага до внутрішньої зони усвідомлення, до якої відносяться відчуття тіла та асоціювання свого стану, розподіл відчуттів між різними частинами тіла, організму;
- зосередження уваги на процесі взаємодії (цикл «контакт-відступ»);
- перевірка своїх відчуттів через «прямі» запитання до партнера;

- робота з мріями, фантазіями, сновидіннями, яка спрямована на переміщення енергії «Ід» у смисловий рівень самосвідомості через усвідомлення організмичних відчуттів у ситуації «тут і тепер і вперед»;

- увага до взаємодії внутрішнього простору особистості з зовнішнім; їх рівень відповідності;
- безумовне прийняття іншої людини і самого себе;
- розміщення по колу (можливо еліпс, як двоцентровість), коло – як адекватна форма рівноправної взаємодії, як захищеність, символ довіри, але спочатку нетрадиційне розміщення може викликати у членів групи певну незручність, кожен бачить кожного.

У різноманітних типах групової психотерапії (особистісно-центрованої, гештальт-терапії, групах зустрічей та інших) розміщення учасників відбувається по колу (або, можливо, у вигляді еліпса), бо коло – це захист, оберіг. Навіть у художній літературі герой твору М. В. Гоголя «Вій» у критичний момент життя окреслює навколо себе коло – символ материнської утробы, рятуючись від нечистої сили.

Початок роботи з майбутнім бажано (для кращого фону, захисту) починати в традиційному колі групи. А вже сам процес проектування вимагає розгортання кола в пряму лінію, яка символізує розрив захисту, відкритість новому досвіду, необхідність наповнення життя реальним змістом, подіями, відображає реальне наближення кінця індивідуального життя, оскільки пряма лінія має початок і кінець.

На підставі аналізу практичного досвіду проведення психодраматичної роботи з майбутнім особистості, нами виділені такі умови динаміки особистісних змін, які виникають у психотерапевтичному процесі: 1) діалогічна взаємодія особистості психотерапевта з особистістю клієнта передбачає готовність останнього до психотерапевтичного контакту, до мандрівки в глибини своєї особистості;

2) важливим фактором є збалансованість функціональних структур особистості психотерапевта («Ід», «Я», «Зверх Я»). При цьому необхідною

умовою є його довіра своєму «Ід» своїм емоційним імпульсам, що несуть інформацію про потреби організму, який завжди резонує на потреби та емоційні переживання клієнта;

3) гнучкість особистості психотерапевта, що проявляється в його готовності до регуляції процесу взаємодії в нестандартних емоційно насичених подіях майбутнього й полягає у виборі оптимальної дистанції спілкування, опорі на невербальні прояви клієнта;

4) «сила Я», що передбачає здатність психотерапевта входити у внутрішній світ клієнта, але «не злиття» з його переживаннями і збереження своєї власної цілісності, відкритості та прозорості;

5) ефективність психотерапевтичної взаємодії залежить від уміння психотерапевта розрізняти домінуючі функціональні стани клієнта й переводити його зі смислового рівня домінування (персони, загальноприйнятих норм) на рівень функціонування «Ід» та «Его» з метою підсилення останніх;

6) широкий діапазон особистісних відрефлексованих емоційних переживань психотерапевта створює умови для емпатійного контакту і взаєморозуміння в процесі психотерапевтичної роботи;

7) важливою умовою психотерапевтичного процесу є ненав'язливість психотерапевта, що проявляється у слідуванні за переживаннями клієнта, з одного боку, та здатності психотерапевта до прямих складних запитань («інтервенції» у внутрішній світ особистості в разі її готовності, що являє собою прорив захисної системи);

8) креативність психотерапевта, що зумовлює його здатність до експериментування, підбору відповідних до конкретної ситуації методик та прийомів психотерапевтичної взаємодії.

Важливими нормами групової роботи, які значно сприяють інтеграції групи й довірі між її членами, знижує захисні тенденції, що створює позитивний фон для проектування майбутнього особистості, ми вважаємо *гуманістичні принципи недирективного підходу* К. Роджерса [262; 263].

1. Безумовне (безоцінчне) позитивне прийняття іншої особистості, надання права їй бути собою.

Цей психологічний принцип вимагає дотримання біблійної заповіді «Люби ближнього свого як самого себе». Безумовно приймати – означає не маніпулювати певними стимулами, проявами позитивного ставлення при виконанні людиною певних умов. Уся складність безумовного позитивного відношення особистості до ближнього в тому, що людина часто не любить, не приймає себе такою, якою її створила природа, а тому їй важко прийняти іншу людину, бо вона відтісняє власні почуття, проєктуючи їх на інших. Ця нелюбов може проявлятися в агресії до ближнього або на самого себе, в ідеалізації образів, ефекті ореолу. Особистість починає вже з 6–7 років оцінювати себе та інших, розділяючи світ на чорно-білі кольори, тобто поляризує світ, що деструктивно впливає на цілісність особистості.

Оцінювання будь-якої людини вимагає від того, хто оцінює, відволікання, абстрагування її духовного життя. Це шкодить контакту між людьми, викликає страх оцінювання. На нашу думку, якщо вже й виносити вирок (займаючи позицію звинувачувача), то самому вчинку чи дії, а не оцінювати людину в цілому. Особистість необхідно сприймати не стільки з точки зору оцінки, моралі, скільки з точки зору психічного здоров'я.

2. Емпатійне слухання іншої людини.

Емпатія – це емоційний резонанс, це розуміння не тільки змісту того, що виражають слова, але й розуміння тих переживань, що стоять за ними. Це перебування у внутрішньому світі людини як у себе вдома.

Емпатію не слід плутати з проєктивною ідентифікацією, коли ми бачимо не переживання іншої людини, а приписуємо їй власні страхи чи проблеми. Емпатійний спосіб спілкування з іншою особистістю має декілька граней. «Він включає постійну чутливість до зміни переживань іншого – до страху чи гніву, чи хвилювання, чи сором'язливості, одним словом, до всього, що відчувають він чи вона. Це означає тимчасове життя життям іншого, обережне перебування в ньому без оцінювання й осуду. Це

означає відчуття того, що інший майже не усвідомлює. Але при цьому відсутність спроби розкрити зовсім неусвідомлювані почуття, тому що вони можуть бути травмуючими» [186, с. 236]. Цей принцип гуманістичної психології є одночасно й умовою духовного росту особистості, індикатором якого є можливість, за висловом Р. Мея: «...неначе вмерти самому, щоб жити в іншому» [219, с. 64].

3. Принцип конгруентності (самототожності або самоідентичності).

Реалізується він тоді, коли немає розбіжності між дією, думкою та переживаннями людини. Саме відповідність вербально задекларованих принципів реальним вчинкам, діям є критерієм розвиненої самосвідомості на відміну від маніпулюючої особистості, яка переживає одне, говорить про друге, а діє зовсім по-іншому (позиція флюгера). Тільки у випадку конгруентності людина може бути в стані діалогу з самою собою та з іншими. Для реалізації цього принципу важливо знати, що для становлення глибоких емоційних зв'язків з іншими необхідна відкритість, готовність прийняти будь-яку інформацію про себе, не стаючи одразу у «високу позу», захищаючи своє «Я». Адже коли людині не дати можливість виплеснути свої негативні емоції, то це не означає, що їх не стане, що вони зникнуть. Ці афективні переживання, що не знайшли прямого виходу, переносяться на менш небезпечний об'єкт, на якому відбувається відігрування афективного переживання. Психофізіологи довели, що негативні емоції, які виникають і не знаходять виходу (не відреаговуються), шкодять функціонуванню серцево-судинної системи та системи травлення [200], а інколи – до злякисних пухлин (раку).

4. Відкритість новому досвіду, щирість, готовність до прийняття зворотної інформації про себе, здатність до змін свого «Я»-образу, здібність спонтанно виразити свої переживання, безпосередність – є важливими умовами у прискоренні процесу інтеграції групи й розвитку в ній особистості.

Поняття психічного здоров'я в різних психологічних концепціях.

У психоаналізі проблема психічного здоров'я визначається через те, з якими уявленнями про об'єкти пов'язане лібідо й чи можливий відтік енергії, тобто чи здатний суб'єкт до повноцінного статевого життя, продовження роду та продуктивної праці, чи може «Его» керувати своїм «Ід», як вправний вершник конем, чи воно (Его) «господар у власному домі». Полярністю виступає фіксація енергії лібідо не на оточуючих об'єктах, а на власному «Я», або його частинах.

У гештальт-підході це поняття визначається через здатність особистості до повноцінного контакту «тут і тепер» (проходження всіх його стадій, циклів) як із оточуючою дійсністю, так і з своїм організмом для задоволення його потреб. Нездоров'я – це порушення циклу контакт-відступ, а також неможливість жити в ситуації «тут і зараз». «Здібність сприймати життя як безперервну єдність минулого, теперішнього та майбутнього є, на думку багатьох психологів, важливою якістю здорової цілісної особистості, засадою її успішної самоактуалізації, особистісного зростання» [147, с. 232].

У психодраматичному підході психічне здоров'я – це множина ролей, здатність до прийняття соціальної ролі, вправляння з нею та її зміни разом із розвитком актуальних потреб особистості. Здоров'я – це спонтанна дія, здатність розмежовувати оточуюче середовище і власне «Я», усвідомлюючи вимоги та небезпеки, перетворюючи спонтанність в цілеспрямовану креативну дію.

В екзистенційній психотерапії змінюється розуміння психічного здоров'я людини. Р. Лейнг, як автор концепції антипсихіатрії, досліджує особливі стани людини («розколоте Я») як унікальну організацію особистості, а не хворобливий стан. У логотерапії В. Франкла психічне здоров'я – це наявність сенсу життя, що приносить людині насолоду. Нездоров'я розуміється як втрата сенсу життя й насолоди від нього.

Позитивна психотерапія пов'язує психічне здоров'я зі здатністю до рівномірного розподілу часу, енергії між чотирма основними сферами життєдіяльності: *тіло (організм)*, *робота* для забезпечення життєдіяльності, *спілкування* не пов'язане з роботою, а також *прогнозування* життєдіяльності на основі віри та інтуїції. Цей підхід відкриває можливості диференціації культурних зразків Заходу і Сходу по відношенню до психічного здоров'я. Якщо на Заході домінує розподіл енергії на професійні досягнення, соціальний статус і потреби тіла, то на Сході основними цінностями є контакт з оточуючими людьми, з природою, а також колективні символи віри [189].

Наші респонденти в розподілі енергії між цими чотирма сферами відрізняються зосередженням енергії на роботі (відома працьовитість українців) та спілкуванні, що в ієрархії цінностей займає вищий щабель в порівнянні з грошима та матеріальними цінностями. Українці протягом століть навчилися перевтілюватись, змінюючи свою роль в процесі драматизованих дійств, одержуючи насолоду від самого процесу гри та спілкування.

Описані нами умови та принципи проектування життєвого шляху дають змогу долати, не відповідаючи актуальним потребам особистості, механізми переривання контакту, що були адекватними в минулих ситуаціях взаємодії особистості з оточуючими людьми.

3.2. Семантичний простір як метод опису групової динаміки та прогнозування особистісних змін

Сьогодні, коли в багатьох напрямках практичної психології актуалізуються діалогічні стратегії впливу на особистість, достатньо актуальною є проблема фіксації міжособистісних стосунків. Вирішення цієї проблеми дозволяє визначати характер взаємин: як і з якою силою впливає одна людина на іншу, яка стратегія цього впливу і які наслідки він має. Ця

проблема постає і під час об'єктивації різних аспектів спілкування, і при вивченні проблеми цілісності особистості, і в соціально-психологічних дослідженнях різного типу груп, а також під час з'ясування можливості корекції психологічних характеристик суб'єкта спілкування. Так, як усі активні методи корекції психологічних характеристик суб'єкта спілкування (як і методи групової психотерапії) відбуваються в певному просторі взаємодії, то адекватним методом опису динаміки (певних змін у структурі взаємин за певний проміжок часу) особистісних характеристик може бути семантичний простір міжособистісної взаємодії. Цей простір дає можливість спроектувати на осі (сили-потентності, привабливості-валентності, активності-рухливості) свої координати, реальні та бажані характеристики оточуючих об'єктів, соціальних груп.

Ця проблема досліджувалась на емпіричному рівні О. Артем'євою (1980, 1987), О. Еткіндом (1979), Г. Цвітковим (1980), О. Шмельовим (1983), Г. Ковальовим (1987), Т. Яценко (1985–1996). Метою нашого дослідження є вивчення чинників, що впливають на динаміку особистісних характеристик у групах проектування життєвого шляху особистості.

Завданнями нашого дослідження є виявлення закономірностей зміни особистісних характеристик в процесі групової динаміки, визначення психологічних умов ефективності цього процесу, розробка способу виміру групової динаміки. Важливим моментом дослідження є виявлення оптимальної стратегії взаємодії ведучого з групою (стратегії проектування), а також характеру форми індивідуальних змін особистісних характеристик.

Необхідно відзначити, що вплив однієї людини на іншу відбувається через процес психологічного контакту, через взаємне ставлення один до одного. Визначаючи об'єм виміру, модальність і величину цього ставлення, ми дійшли до розуміння будь-якого об'єкту відображення як результату взаємодії людини зі світом, зафіксованому в системі ставлень до людей, до себе, до ситуацій. Ця ієрархічна система ставлень є «суб'єктивною

семантикою» [21, с. 126], за визначеннями О. Артем'євої та О. Шмельова. Зрозуміло, що при такому підході ставлення до інших людей є сенсами, смислами інших для суб'єкта проектування життєвого шляху.

Ми спираємось на положення В. М'ясищева про те, що «вивчити людину в її зв'язках з дійсністю – значить вивчити людину у взаємостосунках з іншими людьми» [221, с. 159]. На його думку, назва феномену «ставлення до іншої людини» вказує на те, що ми маємо справу зі смисловими утвореннями: «Найважливіше – це те, що предмет, особистість, будь-які обставини являють не тільки сенсорну сукупність, але й мають певний смисл, так само, як і дії людини» [221, с. 159]. Тому взаємини зв'язують не стільки з зовнішніми сторонами речей, скільки з їх сутністю, з їх сенсом.

Отже і «вимірюватися вони повинні, як вимірюється сенс – семантичним кодом» [20]. Нагадаємо, *семантичним кодом об'єкту названо вектор, координатами якого є оцінки за шкалами семантичного диференціалу (СД)*. В поведінці «Валентність» описує направленість реакції по відношенню до об'єкту, в просторі людина намагається продовжити позитивний вплив і, навпаки, уникати негативних об'єктів і явищ, що визивають страждання.

У нашому дослідженні динаміки міжособистісних стосунків у групах різного типу (АСН, Г.О. Ковальов, 1980; АСПН, Т.С. Яценко, 1996; «Проектування майбутнього», М.В. Семиліт, 2001) використовувався трьохфакторний СД, запропонований Фельдесом, а потім адаптований для вивчення соціально-перцептивних характеристик групових психотерапевтів Психоневрологічним інститутом ім. В.Н. Бехтерева [404]. Цей варіант СД містить по три шкали на кожний з Осгудівських факторів (Оцінка = Валентність, насолода – страждання; Сила = Потентність, напруженість – розслабленість реакції; Активність = Збудження – Заспокоєння). Ці фактори інтерпретуються як незалежні, інваріантні універсальні критерії соціально-психологічних процесів.

Психологічна доцільність використання факторів ВПА забезпечується вдалою теоретичною інтерпретацією їх в термінах трьохкомпонентної теорії почуттів В. Вундта [56], згідно з якою фактор «Валентність» (В) відповідає координатам «насолада – ненасолода», «Потентність(П) – напруженість – розслабленість»; «Активність»(А) – координатам «збудженість – заспокоєність». У поведінковому аспекті «Валентність» описує направленість реакції по відношенню до об'єкта. Фактор «Валентності» дає відомості про емоційне прийняття, взаєморозуміння між членами групи, про ступінь її інтегрованості, або навпаки, про неприйняття, зневагу, тобто дезінтегрованість групи. Фактор «Потентності» відображає полярність «домінування – залежність». «Потентність» вказує на потенційну енергію, на статичне напруження, яке проявляється в поведінці, високі показники цього фактору свідчать про прагнення до лідерства, домінування. У міжособистісних стосунках прагнення домінувати в одного з членів групи веде до залежності, підлеглості й пасивності іншого.

Фактор «Активності» вказує на кінетичну енергію, з якої здійснюється реакція, на її динамічність, мінливість у часі. Фактор «Активності» характеризує такі риси, як збудливість, неспокій, жвавість, або спокій і урівноваженість. Учасникам групи пропонується оцінити (від -3 до +3) себе, кожного учасника групи, ведучого, а також групу в цілому.

Для здійснення дослідження створена система методик виявлення динаміки міжособистісних взаємин як по горизонталі (соціогенез), поляризованих центрів інтеграції українців, так і по вертикалі – динаміка групи як соціального організму на різних рівнях (груповий, міжособистісний, внутрішньо-особистісний).

Запропонований підхід дозволяє реалізувати принцип системності дослідження, згідно з яким група розглядається як система взаємин, що має певні рівні: індивідуальні характеристики учасників, групова організація (структура групи), група в цілому, а також рівні функціонування: вербальні оцінки взаємин за шкалами СД, малюнки, що зображують членів групи з

наступною їх експертною оцінкою, а також невербальні семантичні співставлення кольорів (кольоровий тест взаємин Еткінда [380]).

Отже, узагальнивши оцінки, ми можемо одержати статус особистості в групі як оцінку її іншими учасниками, позицію як оцінку особистістю всіх інших («узагальнений інший»), а також самооцінку, ідеальну оцінку («Я хотів би бути ...»). Суть цих оцінок полягає в тому, що вони є результатом самосприйняття та сприйняття інших членів групи (позиція), а також у тому, наскільки адекватні мої уявлення про мій статус в групі, про відношення до мене інших учасників групи. Ці оцінки-характеристики ми називаємо соціально-перцептивними характеристиками. Їх сфокусованість як відсутність великої дистанції вказують на певну цілісність особистості, а велика відстань між ними несе інформацію про дезінтегрованість особистості.

Ми робили заміри меж розсіювання соціально-перцептивних характеристик проектантів як індикаторів якості життєвого шляху, що вказує на міру цілісності особистості (рис.3.1. с.170). В експериментальних групах студентів та людей групи активного довголіття вимірювалась *кількість відхилень від нульового рівня «лінії життя», кількість «потенційних ям», яка порівнювалась між різними віковими категоріями проектантів, учасників групи «активного довголіття» та студентами академічних груп. Порівнювались кількість індивідуальних травм, отриманих в особистому житті з кількістю соціальних травм, одержаних студентами і людьми групи активного довголіття від суспільства (Додаток Ж. 1, Ж. 2).*

Важливим завданням була перевірка валідності методики. При допомозі експертної оцінки графічних зображень оточуючих людей, кореляційного аналізу нами вимірювалось збіг вербального (декларованого) та графічного (неусвідомленого) рівнів оцінок себе та інших в трьохфакторній системі координат (Таблиця 4.1). Також аналізувався фон (колір в параграфі 5.2. «Фігура і фон...») графічних зображень «лінії життя»

учасників процесу проектування в різних вікових періодах. Крім семантичної, графічної форм проектування, виявлення кореляційного зв'язку між ними, ми здійснюємо порівняльний аналіз конкретних дій, вчинків суб'єкта міжособистісних взаємин «тут і тепер і вперед» з проявами минулих уявлень, життєвих шляхів та послань пращурів, що вказує на індивідуально неповторні та типові способи захисту як повторення життя попередніх поколінь особистості.

У реальних групах розсіювання (дисперсія) особистісних характеристик зазнає таких змін, як і динаміка групового стану та зміна структури семантичного простору групи. Довжина інтервалу розсіювання зростає від початку до середини (стадія дезінтеграції) і знову зменшується від середини до завершення роботи групи (стадія інтеграції). У середньому з десяти учасників протилежну динаміку особистісних змін має тільки одна людина, тобто за статистичним критерієм значимості зменшення інтервалу розсіювання оцінок учасників становить 95%.

Розглянемо встановлені нами варіанти співвідношення особистісних характеристик різних типів життєвих шляхів:

1. Розтягнутість інтервалу за рахунок занадто високих ідеальних оцінок (ідеалізоване Я).

2. Розтягнутість інтервалу за рахунок заниженої самооцінки.

Перша і друга тенденції дають різку розтягнутість інтервалу й часто зустрічаються в групах людей з психологічної консультації, що звернулися з труднощами адаптації до життя, у просторі групи вони попадають у «зону найбільшого тиску» групи, або «поле слабких» [Див. Дод. В.1.2].

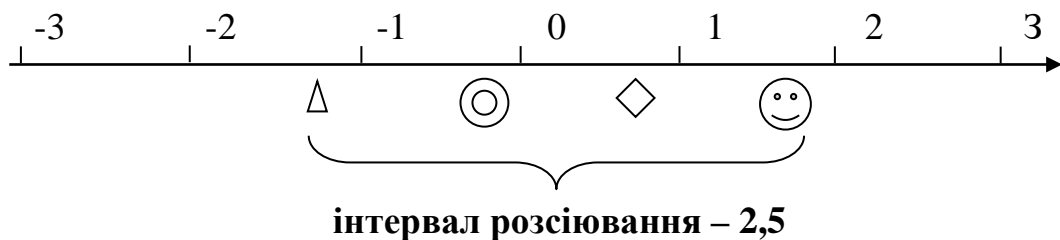
3. Розтягнутість інтервалу за рахунок приниження інших («узагальнений інший»). Якщо при незначному інтервалі це може означати егоцентрацію, еготизм, то при різко зростаючому інтервалі це – позиція відторгнення інших: «богопозиція» – у конкретному випадку позиція ведучого з «імперативною» стратегією впливу на групу, злиття «Я-реального» та «Я-ідеального».

4. Розтягнутість інтервалу за рахунок низького статусу, заниженої оцінки оточуючими даного учасника. Це – неадекватність актуалізації власного соціального досвіду. Корекція таких неадекватних очікувань оцінки власного «Я» – один із важливих показників групової динаміки.

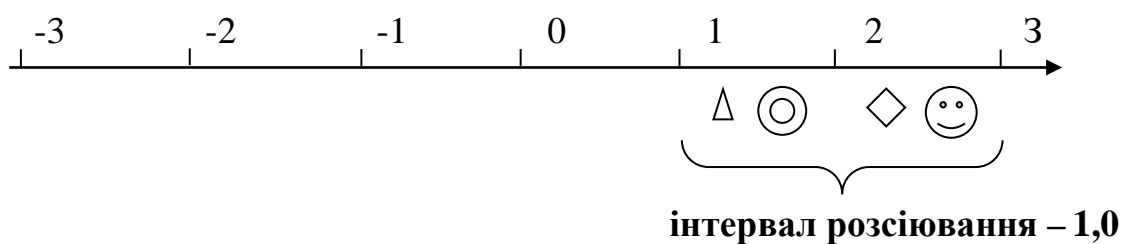
Наведемо приклад, наочно ілюструючий успішну корекцію соціально-перцептивних характеристик методикою «дисперсії».

Учасник групи проектування життєвого шляху:

Фактор «Потентність» (*початок роботи*)



завершення роботи



⊙ – Я-реальне, 😊 – Я-ідеальне, Δ – узагальнений інший, ◇ – статус

Рис. 3.1. Розсіювання (дисперсія) особистісних характеристик

Таким чином, порівняння дисперсії оцінок як характеристики особистісної динаміки в даному випадку проєктант – був єдиною дитиною в сім'ї, знаходилась постійно в центрі уваги як батьків, так і оточуючих, увагу яких намагались повернути до сімейної цінності – дитини. Такі умови виховання в сім'ї сформували егоцентричне відношення даної особистості до інших. В проєктанта на початку занижена оцінка узагальненого Іншого, порівняно з самооцінкою, що було подолано в процесі роботи групи. Зміна

ставлення до оточуючих призвела також і до зміни його статусу в просторі групи.

Отже, ми навели приклад, що ілюструє мовою дисперсії оцінок успішну корекцію соціально-перцептивних характеристик учасника групи, в даному випадку від дезінтегрованого стану до певної міри цілісності.

За фактором «Потентність» у проектанта був інтервал, типовий для групи – 2, 5 одиниць шкали. Крайньою лівою точкою була оцінка «Інших». Близько находилась самооцінка, статус, ідеал були наближені праворуч. У кінці групової роботи інтервал складає одну одиницю (зменшення на 1,5 шкали). Самооцінка й оцінка «інших» перемістились у точку оцінки статусу і майже співпали. Ще значніше відбулось зростання статусу проектанта за фактором «Валентність»: від 0,5 до 2,2, майже на дві одиниці шкали СД.

Таким чином, порівняння дисперсії оцінок як характеристики особистісної динаміки дозволяє говорити не тільки про інтеграцію групи в процесі проектування майбутнього, а про інтеграцію особистості в ній. «Інші», які на початку оцінювалися як «нерозуміючі», відштовхуючі, слабкі в кінці оцінюються як привабливі, розуміючі, сильні. Прийняття власних сумнівів, невпевненості (на відміну від перенесення цих рис на інших), веде до зростання власної «сили Я». Емоційна значимість «інших» зростає, стає адекватнішою самооцінка (Я-реальне), яка починає співпадати зі статусом, зростає адекватність суб'єктивного оцінювання міжособистісних стосунків, відбувається децентрація особистості.

Цікавим випадком є результат проектування майбутнього з вчителями спецшколи, у яких зникла перспектива розвитку, що зафіксовано нами у злитті «Я-реального» і «Я-майбутнього» (бажаного) як відсутності інтервалу між цими характеристиками. У результаті процесу позитивної дезінтеграції у цих вчителів з'явилась життєва перспектива, зафіксована нами в формуванні «Я-ідеального», появи планів на майбутнє.

Дисперсія як максимальна відстань між цими чотирма оцінками, точніше між крайніми двома із них, повідомляє про рівень інтегрованості,

цілісності чи навпаки – дезінтегрованості оцінок особистості, яка опосередковано вказує або на довготривалу депривацію взаємин, або на психологічну травму.

Кожна з названих оцінок як змінних динаміки групового процесу представлена трьома координатами перерахованих вище факторів, тобто ці оцінки взаємин можуть бути представлені векторами трьохвимірного семантичного простору. Оскільки фактори Валентності, Потентності, Активності ортогональні один одному, тобто незалежні, то координати оцінок за відповідними факторами можуть бути представлені точками Декартового простору. У подальшому ми будемо називати «простором групи» (відносно типу оцінки – наприклад, простір групи за статусом, за самооцінкою чи позицією) тривимірну конфігурацію точок, відповідно векторам оцінок членів групи. Зображення простору групи дозволяє наочно бачити, кому з членів групи відповідають «сусідні координати» (хто схожий), хто далеко стоїть від «сусідніх несхожих», хто створює основну масу простору (умовний центр групи), хто опиняється на периферії, які зміни відчуває простір групи в процесі її розвитку, яку позицію при цьому займає її ведучий.

Ведучий з «імперативною» стратегією, приймаючи позицію групи до нього, яка з самого початку наділяє його високим статусом, займає позицію «Над». Відбувається підкріплення очікувань учасників, що ними керують. Такий ведучий не виражає свого особистісного ставлення, залишаючись в «абстрактній» позиції. Імперативна стратегія ведучого є захисною, проекція ідеалізованого «Я» на групу. При цьому варіанті динаміки особистість віддаляється від інших, зростає її внутрішня напруга, що перешкоджає емпатії.

Динаміку статусу ведучого в групі з імперативною стратегією можна прослідкувати за напрямком зростання вектора 9 [рис. В.1.1]. Найвищий статус у групі за фактором «потентність» відповідає найвищому статусу даної особистості в науковому світі (дійсний член НАПН України) . Даний

тип динаміки є «відцентровий». Зростання внутрішньої напруги, імперативність веде до розладу в сімейних стосунках, розпаду родини.

Другу стратегію взаємодії ведучого з групою ми означимо як розвиваючу, діалогічну, при якій спостерігається доцентрова динаміка. Ведучий інтегрується з групою, наближаючись до «центру». Це свідчить про фізичну спонтанність, що дозволяє природно й невимушено взаємодіяти з іншими, тобто виступати центром інтеграції групи. Особистісно-розвиваюча стратегія ведучого руйнує ілюзорну уяву учасників про нього й емоційно значимим стає не тільки він (ведучий), але й усі члени групи. Відбувається спрощення ієрархічної структури групи, і, відповідно, вирівнювання статусів її учасників.

У випадку побудови простору групи за статусом її членів, відповідно до гіпотези проєкції, підтвердженої О. Артем'євою і О. Шмельовим [20;21; 370], можна ототожнити положення вектора оцінки із самим положенням людини в просторі групи. Ортогональність осей факторів простору групи робить можливим використання та обчислення міжвекторних відстаней як дійсних характеристик взаємного розташування векторів у груповому просторі.

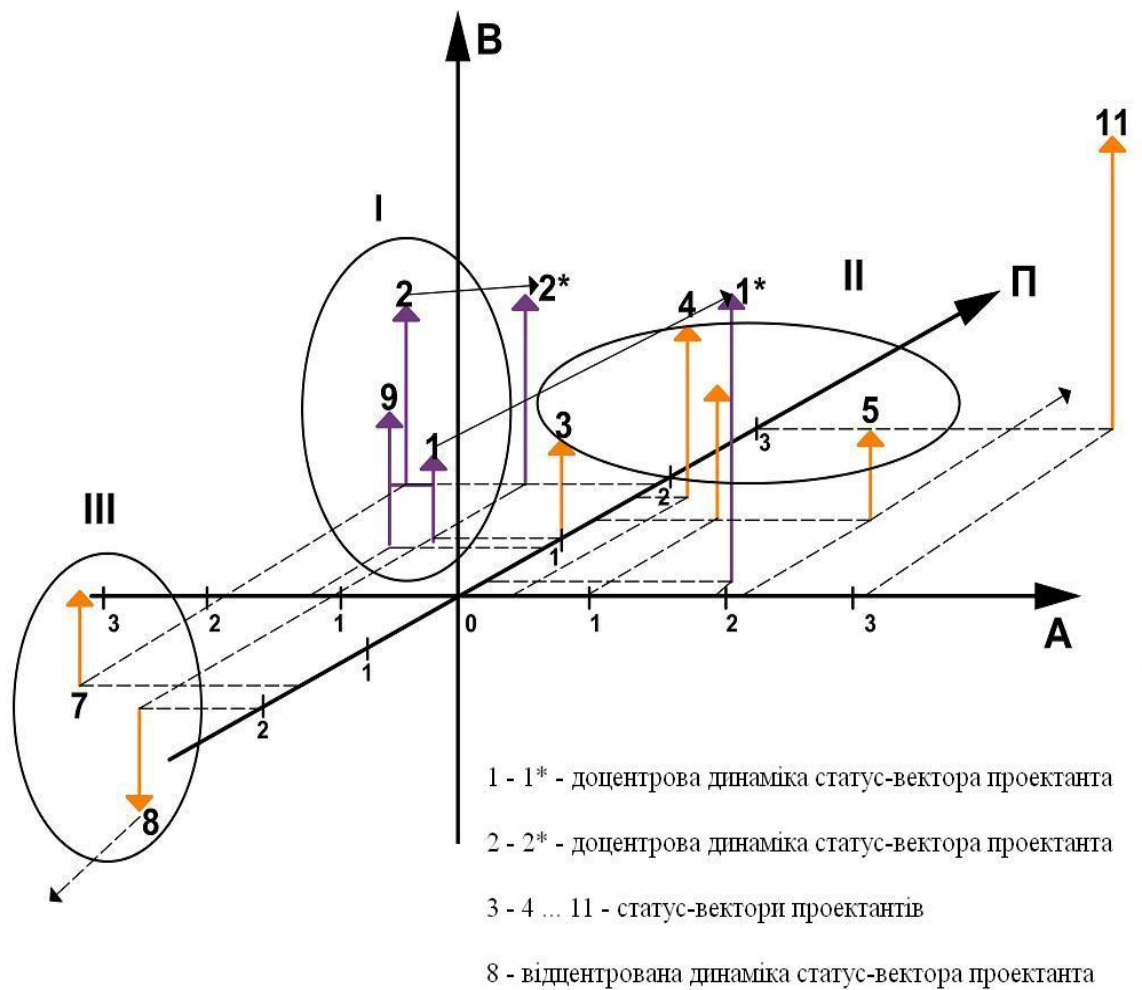
Ця відстань широко використовується при обробці психологічних експериментів, вона володіє обчислювальними властивостями і зберігає топологію співвідношень точок групового простору, що одержана при використанні класичної декартової відстані. Ми визначали належність до центру по середній відстані членів групи від інших: відстань, яка значно перевищувала мінімальну, означала вихід на периферію. Можна прослідкувати динаміку виходу учасника групи із центра або входження в центр. При цьому збільшення координат статусу учасника групи за віссю «Потентність» означає зростання його імперативної (з висоти «над») сили тиску на інших, його прагнення домінувати і проявляти владу над тими, хто знаходиться за цим фактором нижче, або навпаки, як прагнення до діалогічності, як рівності позицій, що спостерігається при входженні в

центр. Тут відстань не просто абстрактна величина, а вона служить мірою значимості силових, емоційних і динамічних якостей учасника групи і відображає семантичний простір групи [див.рис. В.1.2].

Якщо розглянути простір групи в залежності від статусу на початку, то легко помітити, що простір розділений на підгрупи «ми» і «вони», на слабких (менш привабливих) і сильних (тих, що займають високий статус по фактору Валентність), у середині цих груп діють процеси ідентифікації. Груповий простір при цьому розтягнутий за віссю «Потентність», у групі присутня складна ієрархія взаємозалежності. Цей феномен ми називаємо стадією *поляризації* групи. Розділеність семантичного простору групи на «сильних» і «слабких», наявність складної ієрархії взаємозалежності між її учасниками ми називаємо *стадією поляризації групи*.

Поляризація, як роздвоєність групового простору на початку роботи групи, вказує на жорстку стереотипність сприйняття учасниками один одного, наявність групової ілюзії, поділ людей на сильних і слабких, привабливих і непривабливих (відштовхуючих), що актуалізує «неефективний репертуар способів звертання» і свідчить про «автоматизований» рівень інтеграції членів групи. Поле внутрішньої напруги учасників породжує стан поляризації групового простору (подібно до «помаранчево-синіх» подій на Майдані), який служить *пусковим механізмом динаміки* міжособових стосунків. Починається дезінтеграція ілюзорних уявлень учасників про себе та оточуючих, яка веде до виходу із замкненого порочного кола (стереотипу) спілкування, що провокує конфлікт у взаєминах. За віссю «Активності», навпаки, простір звужений, всі мають приблизно однакове значення координат. Це пояснюється тим, що на початку групового процесу проектування майбутнього його учасники скуті, мало активні, їх експресія слабо виражена.

СЕМАНТИЧНИЙ ПРОСТІР ГРУПИ



. Рис. 3.2. Проекції статус-векторів учасників групи на вісь «Валентності»

$A = a$ (активність), $B = B$ (валентність), $\Pi = \pi$ (потентність)

Поле I (центральне) – чоловіки

Поле III – жінки, що оцінюють себе «слухняними»

Поле II – жінки, що оцінюють себе «домінуючими»

У процесі спонтанної взаємодії проєкції негативних взаємин виявляються, може зростати агресивність учасників як захист своїх позицій, установок. Найбільш гострі протиріччя виникають між «подібними» членами групи, що мають один і той же **семантичний код**. Виникає «боротьба за простір», у результаті він ще більш розширюється і більш поляризується. Але протиріччя не можуть продовжуватись нескінченно,

вони послаблюють ригідність установок на сприймання оточуючих, активізуються процеси мислення, відбувається усвідомлення обумовленості стереотипів суб'єктивним досвідом, минулими образами. Розширення поля свідомості дезінтегрує внутрішню структуру особистості, викликаючи тимчасову невпевненість. Те, у чому кожен був переконаний, «розділяючи світ», починає піддаватись сумніву. Такий стан групи її учасники оцінюють як «невпевнений», «слабкий», підкорений, їх невпевненість викликає ще більший емоційний зв'язок із групою. Вони починають розкривати значимі ситуації пережитого минулого, що старанно приховувались (саморозкриття особистості), зростає ступінь довір'я. Стадія дезінтеграції (механізм опосередковуючий психотравму) дозволяє групі визначити свого реального лідера, людину, яка здатна прийняти, вислухати й зрозуміти кожного учасника.

Рівень інтегрованості, цілісності групи, її відцентрову динаміку можна констатувати, вимірявши середню відстань між усіма статусами членів групи. Зменшення цієї відстані відповідає доцентровій динаміці (інтеграція групи). Збільшення – це відцентрова динаміка (дезінтеграція групи). Краще інтегруються довготривалі (до 1 року) студентські групи, гірше інтегруються групи клієнтів психологічної консультації (спостерігається більша ригідність установок) та групи педагогів, що, очевидно, пов'язано з їх оціночною діяльністю.

Загальна характеристика груп проектантів життєвого шляху.

У дослідженні взяли участь 1563 респонденти – проектанти життєвого шляху (647 чоловіків і 916 жінок у віці від 16 до 87 років, всього 55 груп, з Черкаської, Київської, Волинської та Львівської областей та з АР Крим). При формуванні вибірки враховано: міжпоколінне порівняння життєвих шляхів студентів та учасників груп «Активного довголіття»; полярність їх географічного проживання; різноманітність соціальних статусів.

Емпіричне дослідження складалось із трьох етапів: *попереднього*, що передбачав перевірку валідності методики семантичного диференціалу, за допомогою якої визначалися характеристики життєвого шляху; в ньому взяли участь 29 осіб (17 експертів і 12 учасників групи проектування

життєвого шляху). Відповідно до оцінок за 9-ти шкальним семантичним диференціалом наявна узгодженість оцінок експертів (коефіцієнт конкордації за Кендалом $\tau=0,19$; $p \leq 0,05$).

Констатувальний етап спрямовано на визначення психологічних закономірностей проектування життєвого шляху, які вивчалися за допомогою: 1) аналізу групової динаміки спеціально створених 9 груп особистісного зростання (134 особи) та психологічних характеристик учасників групи; 2) узагальнення соціально-психологічних характеристик побудови та проектування життєвого шляху представниками різних регіонів України та різних вікових, професійних та інших соціальних груп (1063 осіб – 41 група); 3) глибинного особистісно центрованого інтерв'ю учасників психотерапевтичних груп, які пережили та подолали життєві труднощі та травми, а також успішних і самореалізованих осіб, стосовно їхніх біографій (53 та 33 особи відповідно); у групах особистісного зростання протягом року було здійснено три подовжні та поперечні зрізи динаміки групи та характеристик її учасників (ставлення до себе, до інших учасників та до групи загалом), що дало змогу виокремити чинники проектування життєвого шляху; *методико-технологічного*, що полягав у створенні системи методик і ефективних технологій проектування життєвого шляху; на даному етапі було застосовано: 1) ретроспективний аналіз народних казок, звичаїв і традицій різних народів, які є колективними практиками проектування майбутнього; 2) розроблення та апробації методик і технологій в процесі роботи зі спеціалістами з надання психологічної допомоги (251 особа).

Об'єктами нашого дослідження був життєвий шлях шкільних колективів південного регіону: учні 4х-5х класів Ялтинської школи-гімназії (54 учні), які проектування життєвого шляху сприймають як «гру в дорослість» з конкретним вибором професії (вчителя, директора школи тощо), напрямку становлення і активною уявою образів перевтілення. Нашими респондентами були також студенти Кримського гуманітарного університету (м. Ялта, 122 студенти), а також слухачі курсів Ялтинського університету менеджмента (ЯУМ, 87 осіб). Проектували майбутнє також студенти-кримці (224 студенти) Сімферопольського індустріально-педагогічного університету, батьки яких в 90-х роках повернулись в Крим після примусового переселення в Середню Азію в 50-х роках. Спільно

пережита трагедія спонукала переселенців до створення свого «національного» університету, викладачів для якого батьки й засновники збирали на територіях всього бувшого Радянського Союзу. Річниця виселення кримських татар з Криму відмічається кожного року і об'єднує кримсько-татарський народ. Цікавим є той факт, що вже з часу переселення виросло декілька поколінь, а «потяг пращурів до рідної землі» у виселених татар-кримців не зник, а при першій можливості «горбачовської відлиги» – сотні тисяч татар повернулись на рідну землю.

Не зник цей потяг до рідної землі і в примусових переселенців українців (лемків), що заселялись в домівки вивезених кримців, які проявили себе під час помаранчевих подій (в цьому питанні в середовищі кримських татар ми знаходили співчуття й взаєморозуміння) див. Додаток 5 («Сповідь моєї бабусі»), але, на відміну від кримських татар, українці свої примусові переселення, як правило, замовчують.

Проектантами життєвого шляху були також практичні психологи міста Тамбова (28 осіб), що не зазнали переселень та переслідувань. Робота в такій групі на протязі чотирнадцяти днів привела до її інтеграції і запам'яталась більш високим тонусом спілкування порівняно з кримськими та західно-українськими респондентами.

На протязі року нашими респондентами були учні 9х-10х класів Черкаської загальноосвітньої школи №6 (104 проектант). Учні-підлітки цієї школи вирізнялись активним вибором ролі українських козаків, прагнучи повторити героїчний шлях славного козацтва. Але в проектах майбутнього життя підлітки часто виражали бажання співробітництва з ватажками злочинних угруповань, при чому в будь-яких ролях: повара, охоронця, сторожа. Юні проектант майбутнього часто *не диференціювали різницю між козаком і сучасним злочинцем.*

Нашими респондентами з проблеми проектування майбутнього життєвого шляху були 23 дівчинки від 8 до 10 років, що зазнали насилля з боку гвалтівника (25 років), а також їх батьки. При допомозі графічно-

семантичних методик ми одержали інформацію від 7-ми осіб, які в міжособистісній взаємодії виступали в ролі гвалтівників. Один з них, ставши жертвою насилля «на зоні» став вбивцею «Пахана Кулаги».

Ми одержали особистісні інтерв'ю від українських солдат, над якими було здійснено психологічне насилля-маніпуляція з боку російської армії в Криму (мис Фіолент, 15 чоловіків). За їхніми висловлюваннями: «Нас гнули, гнули і нагнули», «Наказу зверху ніякого не було», «Прийшлося здаватись».

Окремо хочу виділити групу психологів-тренерів (Московський інститут Гештальта і психодрами, щорічні сесії Ялта – Сімферополь), ведучих груп (13 осіб) 7 чоловіків і 6 жінок за життям яких ми вели лонгитюдне спостереження упродовж 25-ти років. Воно дало цінний матеріал стосовно того, як події мабутнього проявлялись у теперішньому, в проєктивних образах, а також, що вдалося змінити у житті, а що – ні. Двоє чоловіків-тренерів трагічно загинули, один з них, одружений, спрогнозував своє завершення життя, троє пішли з життя своєю смертю, 10 були по декілька разів розлучені й не знайшли задоволення в подружньому житті.

Протягом трьох років я проживав у родинах представників західних регіонів (7 сімей, 34 особи). Їхньою особливістю є ідентифікація себе з героями визвольної боротьби, що, на нашу думку, є показником готовності до певного програвання минулих подій як нездійснених надій в сучасності.

Проаналізувавши основні соціальні ігри, що притаманні кожному регіону, можемо говорити про те, які бажання, неусвідомлювані зруйновані мрії залишилися нездійсненими в груповому несвідомому представників цієї спільноти.

Зрозуміло, що не в усіх названих регіонах нам вдалося здійснити вимірвальні процедури, але в дев'яти групах ми виявили ставлення до оточування і до групи загалом семантичним диференціалом, що дало нам змогу виділити типи груп.

У більш як тридцяти групах (451 особа) вдалось одержати проективні рисунки «Лінія мого життя». У групах, учасники яких виявили більш позитивні зміни в прирості впевненості в собі, «силі Я» – було початково більш позитивне відношення до оточуючих людей, «узагальненого іншого» і значення відношення до групи в цілому співпадало із значенням «узагальненого іншого». Саме ці дві характеристики різного типу груп ми представимо на діаграмі «векторів приросту» привабливості («Валентності») групи та інших людей.

Найбільш гострі переживання автор цих рядків відчував у роботі з психіатрами та психологами, яка включала етап психодрами життя після смерті (санаторій Ай-Петрі, конгрес психотерапевтів і психологів м. Ялта, 2001р.). Проектантом майбутнього була студентка Сімферопольського університету, що пережила дві спроби суїциду.

На прохання громадських організацій «Активне довголіття», «Донна», «Турбота про літніх в Україні» м.Черкаси, було проведено п'ять тренінгів з проектування свого життєвого шляху з людьми, що перенесли репресії, голодомор, війну. Окремо хочу виділити роботу з групою учасників, що перенесли онкозахворювання. «Лінії життя» онкохворих, як правило, були «сірого» кольору і не відображали зміни емоційного стану (крім операційних періодів).

Найбільш цікавими з точки зору наявності реальних планів на майбутнє, тісного міжособистісного контакту виявились три групи активного довголіття (55 осіб). Для підтвердження валідності одержаних даних нами було досліджено дві контрольні групи (50 осіб, всього –1563 респонденти), а саме: зроблено два зрізи (на початку і в кінці навчального року) в академічних групах з приводу проектування студентами Черкаського національного університету свого майбутнього, цими замірами було зафіксовано негативну динаміку відношення як до групи в цілому, так і до оточуючих людей. Це говорить про те, що навчальна діяльність не

сприяє покращенню міжособистісних взаємин в такій мірі як процес спілкування з приводу проектування студентами свого життєвого шляху.

Останньою групою яку ми досліджували була група учнів (8–11 класу) Українського гуманітарного ліцею Київського національного університету ім. Т. Шевченка (278 осіб), що стала свідком трагічних подій на Майдані Незалежності в 2013-2014 роках. Ліцей знаходиться неподалік від цих подій і тому ліцеїсти стали безпосередніми учасниками трагічних подій, які зображувались ними при проектуванні свого майбутнього життя. Ці події розгортались між полярно протилежними сторонами конфлікту: державним Беркутом, що отримав наказ: «Відкрити вогонь» по учасникам Майдану і патріотично налаштованими захисниками демократичних свобод. Як показав аналіз візуально засвоєних атрибутів – вони також поляризовані: кіллер з гвинтівкою і патріот з «коктейлем Молотова», вода, якою обливають майданівців і вогонь, яким палять автошини.

Системне дослідження процесу проектування суб'єктом своїх уявлень про групу в цілому та інтегральної позиції кожного її члена до «узагальненого іншого» дало змогу встановити *критерій формування ефективної динаміки міжособистісних взаємин* в групі. Таким критерієм стало співвідношення оцінки стану групи в цілому та оцінки ставлення до інших людей («узагальненого іншого»). Найбільш ефективним цей процес відбувався в тому випадку, коли ці значення співпадали, тобто де група та її учасники рівноцінні (тип 1). Такими виявились студентські групи, де були відсутні неадекватні очікування від групи. Цей результат дуже близький до результату отриманого К. Роджерсом в Америці: ті учасники груп, в яких не було високої мотивації участі (яких асистенти запрошували з перехожих, що проходили мимо офісу, де працював відомий психотерапевт) – краще інтегрувались в групі, отримували більш високий рівень прийняття інших і себе порівняно з тими, які записувались на участь у групі «росту» заздалегідь. [Інформація взята з безпосереднього діалогу з асистенткою К. Роджерса – Руд Стенфорд, під час їхнього приїзду до Москви].

На відміну від груп (типу 1) у груп старшого покоління (тип 11) спостерігається значне завищення оцінки групи в порівнянні з узагальненою оцінкою конкретних людей, цей феномен, зафіксований емпірично, ми означили «груповою ілюзією», що свідчить про високу мотивацію групи активного довголіття бути разом. Групи обох типів проходять закономірні стадії розвитку: проєктивної ідентифікації, поляризації, дезінтеграції й вторинної інтеграції. Графічно процес динаміки ставлення до групи має такий вигляд:

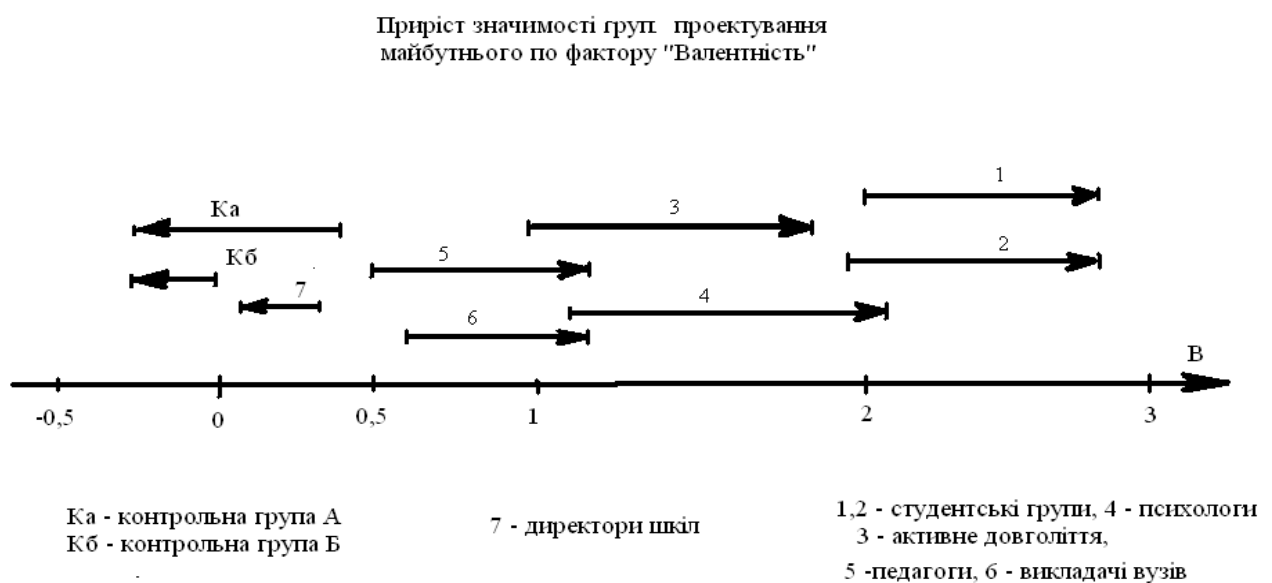


Рис. 3.3. Графік негативної (Ка, Кб, 7) та позитивної (1-6) динаміки приросту «Валентності» різного типу груп проектування майбутнього

Якщо прослідкувати зміну міжвекторної відстані від початку до середини, то вона збільшується, група дезінтегрується, що експериментально підтверджує гіпотезу Т.С. Яценко про «позитивну дезінтеграцію» [255]. Цей стан відповідає слабкості групи (критична точка). Проходячи цю стадію («потенційної ями»), група інтегрується, простір групи скорочується, вирівнювання статусів за «Валентністю» веде до вирівнювання інтелектуальних можливостей учасників.

Семантичний простір дає змогу прогнозувати вихід із групи тих учасників, які, зазвичай, займають крайні (периферійні) координати,

учасників, які «не схожі на інших» – інакші, внутрішньо дуже напружені й мають **великий інтервал дисперсії оцінок** (дезінтеграція).

Приріст позитивної емоційної значимості, привабливості групи є психологічною умовою розвитку соціально-перцептивних характеристик її учасників, знаходження в групі стає для учасників потребою в певній захищеності, вони почувають себе в ній упевненішими й менш вразливими, у них зникає почуття сорому й фізичної скутості, знаходяться спільні переживання, родові втрати заміщуються появою нових друзів.

Необхідною умовою розвитку групи є присутність в ній особистості, яка має вищий рівень самоприйняття та прийняття інших (як слабких, так і сильних), високим соціально-перцептивним статусом.

Виявлено «ефект тривалого керівництва», що проявляється в деструктивних змінах його «Я-образу» (феномен «емоційного вигорання»), як результаті «імперативної» стратегії впливу на групу, бажанні бути менш привабливим і сильним, регресії «ідеалізованого Я», що, з нашої точки зору, є проявом актуалізації травматичного досвіду.

Процес інтеграції групи сприяє зміні системи взаємин особистості, зростанню «сили Я», що веде до її розвитку як ефективного суб'єкта життєвого шляху. Під час емпіричного дослідження динаміки розвитку груп різного типу (студентів, психологів та викладачів, клієнтів консультації, людей похилого віку, онкохворих, учасників групи активного довголіття) виявлено стадії динаміки міжособистісних взаємин. Як показав експеримент, сам процес зміни ставлення особистості до себе й до групи має чотири основні форми: «веретеноподібну» як розходження – зростання самооцінки й приниження інших, «хвилеподібну» – синхронні спад і зростання ставлення до себе та до оточення, «гостру» – різке зниження обох характеристик (критичну), «поступальну» (гармонічну) як поступове зростання ставлення до себе та інших. Кожна з виділених нами форм самооцінки і оцінки інших є індивідуальним шляхом розвитку емоційного ставлення особистості до себе та до оточуючих її людей.

Таким чином, вимірювані нами особистісні характеристики, а саме: самооцінка (реальна та бажана–ідеальна), оцінка іншими учасника групи (статус), сумарне відношення кожного до групи (позиція), а також оцінка групи в цілому дають змогу мати індикатори самопочуття особистості в групі її цілісності або дезінтегрованності. Динаміка цих характеристик на протязі досліджуваного періоду дає можливість пізнати індивідуальні форми протікання життєвого шляху особистості в групі: «веретеноподібну», «хвилеподібну», «гостру» (критичну), «поступальну» (гармонічну) як поступове зростання ставлення до себе та інших.

Розроблений спосіб опису групової динаміки у вигляді семантичного простору групи та дисперсії (розсіювання) особистісних характеристик може використовуватися як метод об'єктивації соціально-перцептивних характеристик учасників груп, прогнозування їхнього подальшого життєвого шляху, можливості інтеграції в колективі. Значення координат (ВПА) є об'єктивною характеристикою особистості й відповідає реальному статусу особистості в суспільстві.

3.3. Стратегії керівництва групою та їхні гендерні особливості

Розвиток соціально-перцептивних і комунікативних характеристик особистості в групі зумовлений процесом інтеграції, але обов'язково потрібно підкреслити особливу роль впливу на цей процес суб'єктивного фактору – особистості ведучого (керівника), його професійної кваліфікації, особистого досвіду участі в таких групах та індивідуально-особистісних якостей: «...сама детальна методика проведення занять не може передбачити усіх складних, а інколи і стресових ситуацій, в які потрапляє спеціаліст із навчання майстерності міжособистого спілкування» [105, с. 141]. Тому цілісність його самосвідомості, адекватність самоперцепції як повинні виступати на передній план під час вибору його на цю відповідальну роль. Відповідальність зростає разом із чисельністю групи чи

громади, лідером якої претендує бути та чи та особистість. Звичайно, щоб вона змогла забезпечити розвиваюче спілкування в групі, а не піти у неї на повідку, не стати об'єктом маніпуляцій інших, він сам повинен мати високий рівень самоприйняття та емпатії («почути кожного»), що «...означає на деякий час залишити свою точку зору цінності, щоб увійти у світ іншого без упередження. У певному значенні це свідчить про те, що ви залишаєте на певний час своє Я. Це означає бути відповідальним, активним, сильним і водночас – делікатним і чутливим», – як стверджує К. Роджерс [262, с. 237].

Цілісність особистості ведучого якраз і забезпечує процес емпатійного слухання в групі, а інакше сторонні думки, переживання, що спливають в його свідомості, стануть перешкодою для встановлення контакту, і він вимушений буде вибирати монологічну (імперативну або маніпулятивну) стратегію взаємодій, як справедливо зазначив Г.А. Ковальов: «...не буде, очевидно, великим перебільшенням стверджувати, що «імперативну» і «маніпулятивну» стратегії психологічного впливу можливо в цілому зарахувати до одного й того ж «одномірного», «об'єктного», «монологічного радикалу» [127, с. 9].»

У результаті включеного спостереження а також аналізу динаміки семантичних просторів в групах із різною стратегією ведучих ми виділили дві основні стратегії ведення груп.

Першу стратегію визначили як «імперативну». Висловлювання ведучого з такою стратегією не піддаються сумніву й повинні прийматися як істина, яка не потребує підтверджень. Деякі з них так і стверджують: «Я ваша доля», «ви повинні підкоритися» тощо. Ведучий із такою стратегією, приймаючи позицію групи до нього (група з самого початку надає високий статус ведучому), сам займає позицію «над», тобто відбувається ніби підкріплення сподівань учасників – ними керують. Такий ведучий не висловлює свого особистого ставлення до того, що відбувається в групі, залишаючись в абстрактній позиції: «Між деспотичною позицією «над»;

емоційною «до» оточення існує зворотно пропорційне відношення. Чим менше подобається світ, тим більше хочеться його змінити», – підкреслює А. Кемпінський [124, с. 228]. У процесі інтеграції групи розвиток ставлення до себе й до групи в такого ведучого дезінтегрується. Щоб зберегти позицію над, потрібно підвищувати самооцінку й занижувати оцінку інших членів групи, а також позицію до групи взагалі, тобто імперативна стратегія ведучого до свого «Я» є захисною і зверхньою стосовно оточення. Особистість відсторонюється від інших членів групи, маючи на меті зберегти «Я-образ», збільшується її внутрішня напруга, що перешкоджає емпатії. Цей тип динаміки – «відцентровий». Сам груповий процес у цьому випадку характеризується насиченістю різного роду техніками, маніпулятивними прийомами (відчуження від переживань особистості), використання яких підкріплює сподівання учасників. Частіше за все учасники групи сподіваються, що керівник встановить правила гри й буде заохочувати активність у груповому процесі.

На нашу думку, неправильна поведінка ведучого, який стримується від особистої емоційної участі в групі, тримається окремо, як експерт здатний аналізувати груповий процес і реакції учасників групи за рахунок переваги в досвіді, знаннях і владі. Це часто проявляється в людях, які заробляють на життя тим, що ведуть групи й проявляють власні захисні реакції в поєднанні з повною відсутністю поваги до учасників. Така людина відмовляє собі в праві виражати миттєві почуття й створює модель для групи, представлену у вигляді холодного аналітика, якого нічого не стосується. У цьому випадку ми згодні, що «маніпулювання іншою людиною – це один із проявів психологічної смерті в стосунках між людьми, які суттєво відрізняються від інших видів стосунків тим, що допускають орієнтацію на мету впливу тільки одного з учасників спілкування («Мені так потрібно»). Маніпулювання – це прояв влади однієї людини над іншою, демонстрація своєї сили, своєї психологічної замкненості...» [2, с. 189]. Не випадково після спілкування з таким ведучим

– «носієм психологічної смерті» – залишається гнітюче враження. Така людина легко знецінює стосунки між учасниками групового процесу. До речі, для цього існують стандартні способи переривання контакту. Усе це є повною протилежністю поведінці, яку ми вважаємо ефективною для розвитку групи.

Широкими верствами населення маніпулюють і зараз, змінюючи життя людей, повертають їх від обраних прогресивних цінностей, норм співіснування, до повернення до попереднього, регресивного стану. Маніпуляції, як правило спрямовані на певні, пережиті раніше почуття страху війни, голоду, знущань. Коли (в процесі маніпулювання умовними позитивними та негативними стимулами) актуалізують ці «жахи» попередніх поколінь, люди масово потрапляють в ситуацію «жертви маніпулювання». Вони починають вірити, «втягуватись» в негативне поле «квазі-потреб» як необхідності повторення пережитого раніше. Прикладом такої стимульної поляризації простру є створення сепаратистами, для жителів Криму, лозунгу з візуальним представленням крокуючих військових з фашиською сфастикою: «Наступають фашисти, бендеровці, необхідно остановить их– все на выборы!» зрозуміло, що це продиктовано «зверху», а страх пережитих попередніх війн вмикає дію – люди масово піддаються маніпуляції, голосують за відокремлення від України. Підсилюється почуття страху війни телевізійними роликami про наступ учасників Майдану на уряд, Верховну Раду, Президента.

«Монологічність» або «діалогічність» у визначенні стратегії ведучого проявляється у виборі рішення: якщо стратегія «монологічна» – за ведучим останнє слово, якщо стратегія «діалогічна» – ведучий довіряє прийняття рішення групі, висловлюючи і свою думку (ставлення). Загроза для оточення, яке не має сили, готовності вступити в конфлікт з ведучим із монологічною стратегією в тому, що у нього з'являються послідовники – «фаворити».

Другу стратегію взаємодії ведучого з групою ми визначили як особистісну, розвиваючу («діалогічну»), при якій спостерігається доцентрова динаміка, зростає статус-вектор 1 за фактором «Валентності», ведучий інтегрується з групою, що говорить про його фізичну розслабленість, яка дає змогу проявити емпатію до інших.

Особистісна стратегія зобов'язує до безпосереднього емоційного контакту з учасниками групи, представлення можливих своїх труднощів (я не «бог», маю свої проблеми, але вирішую їх). При цій стратегії людина зберігає свою родину й родинні зв'язки. Якщо труднощів (нерозв'язаних проблем, не здійснених планів) у ведучого багато, то групова робота може бути витрачена на вирішення проблем ведучого, компенсуючи відсутність у нього емоційних стосунків у реальному житті. Тому таким зловбоденним є питання професійного добору ведучих (керівників груп) і особливо актуальною проблема їхніх особистісних якостей. Особистісно-розвиваюча стратегія ведучого руйнує ілюзорне уявлення учасників про нього самого. Значимим стає не тільки він, але і всі інші члени групи. Розвиток стосунків іде від ідентифікації з ведучим до ідентифікації з усіма членами групи. Слід зазначити, що ведучому групи її учасники з самого початку створення групи приписують високе значення статусів за всіма факторами (активності, привабливості, сили), і якщо його стратегія не особистісна, а імперативна, то він підноситься на рівень ідеалу. Розпочинається процес ідеалізації ведучого, ідентифікація себе з ним (особливо тими учасниками групи, у яких занижена самооцінка). Можна сказати, що в результаті групового процесу при особистісній стратегії учасники вдячні групі й ведучому, а при імперативній – більше ведучому, що вказує на його ідеалізацію.

Між двома основними стратегіями, імперативною та особистісною, наявна проміжна – маніпулятивна стратегія, при якій внаслідок відсутності особистісних якостей (низького рівня самоприйняття) ведучий «грається» в демократію, але насправді залучаючи інших членів групи, упроваджує свою логіку, техніку процесу, підтверджуючи цінність свого «Я». Ведучий із

маніпулятивною стратегією, маючи підвищену збудливість (гіперактивність), часто не витримує емоційної напруги, що виникає в групі й актуалізує його особистісну проблематику, він згладжує конфлікти, проявляючи «псевдогуманність». Звичайно такій людині здається, що вона переживає з кожним учасником групи якусь подію, «емпатує» йому, але насправді ведучий переживає свої події, проектуючи ці переживання на іншого, позбавляючи учасників можливості усвідомлювати внутрішні мотиви поведінки. У нього начебто не вистачає сили мужності «витримати паузу», необхідну для виконання роботи переживання. Ведучий повинен відчувати, що пауза, мовчання – це не «психологічний вакуум», що вони, навпаки, можуть бути дуже продуктивними для актуалізації значимих, витіснених переживань особистості, усвідомлення їх, що допомагає процесу інтеграції особистості групи. Цей тип зафіксований нашою методикою на двох рівнях: при прямому вербальному оцінюванні, а також при експертному оцінюванні стосунків у групі за зображеннями членів групи, зробленими ведучим.

Висвітлюючи проблему керівництва групою, необхідно зазначити, що саме процес розвитку групи впливає не тільки на її учасників, але й на ведучих (керівників), на їхній емоційний стан. Ми зафіксували випадки, коли по закінченні процесу ведення групи у ведучих значення «Я-ідеального» стає нижчим за рівнем від «Я-реального», ми маємо на увазі фактор привабливості. Ця зміна самовідношення в груповому процесі характерна тільки для ведучих, ми зараховуємо її до одного із видів індивідуальних динамік («ефект груповедення») у групі. Очевидно, не так легко ведучим знаходитися на тому п'єдесталі, на який із самого початку піднімають їх члени групи, якщо в результаті роботи в ній у деяких груповодів з'являється бажання бути менш привабливими й розуміючими інших. Цей вид особистісної динаміки, характерний для психологів, допомагає зрозуміти ефект «богопородження» (ідеалізації) в групі як пошуку покровителя, що часто відбувається з ведучим. Група з самого

початку дає йому владу й любов, оцінюючи ведучого як несхожого, прагнучи щоб б він навчав її і користувався цими благами, чим вирішив би ситуацію невизначеності, взяв би на себе основні енергетичні витрати, пов'язані з вирішенням основних групових проблем, стимулюючи одних і караючи інших, тобто дає «висоту», але потім вимагає розплати. На початковій стадії розвитку групи її учасники чекають, а інколи й відкрито просять ведучого, щоб він «щось із ними робив», тобто імперативна стратегія для групи неначе полегшує становище – стан невизначеності, але з іншого боку – служить бар'єром для прояву особистої активності учасників, їхніх спонтанного самовираження та внутрішньої роботи. Якщо ведучий (керівник) не проголошує суворих директив, то він може стати об'єктом агресії з боку учасників групи. Весь професіоналізм і досвід ведучого полягає в тому, щоб дати можливість відреагувати, не стаючи в позицію самозахисту, що може забезпечити лише високий рівень самоприйняття ведучого й цілісність його особистості. Переконавшись у тому, що покарання не відбулося, учасники, з одного боку, відчують незадоволення, що дає поштовх до самопізнання, а з іншого боку – починають довіряти ведучому, розкриваючи в групі свої емоційно-значимі ситуації, що виникли в процесі спілкування. Така розвиваюча стратегія сприяє процесу інтеграції групи, спрощенню її ієрархічної структури, емоційному зв'язку між учасниками, довірливому спілкуванню як головній умові особистісних змін у групі. Під час особистісної стратегії ведучого ідентифікація з ним переходить в ідентифікацію з групою, оскільки його статус вирівнюється, наближаючись у просторі до основної маси, до групи. Розвіюється ілюзія його всемогутності проявляється віра в себе, свої потенційні можливості.

Для забезпечення інтеграції групи, розвитку особистості в ній, ведучий повинен бути якоюсь мірою неадекватним, ідеалізованим (ефект ореолу) та ідеалізуючим, орієнтованим на перцептивні можливості, позитивний потенціал особистості. Цим він створює «зону росту»,

«здатність до ідеалізації є неодмінною умовою особистісного росту» [66, с. 17]. Іншими словами, ставлення ведучого до учасників повинно суперечити їхньому ставленню до себе та їхнім очікуванням, щоб забезпечити їхнє самоприйняття. Адекватність оцінок цих стосунків може підсилити психологічний тиск на особистість, стати причиною виштовхування, виходу з групи.

Аналіз простору групи за статусом її членів дав нам змогу виділити низку особливостей, які характеризують становище в групі чоловіків та жінок. Останні можуть мати високий статус з привабливості й розуміння інших, будучи й домінуючими, і слухняними, покірливими, спокійними та рухливими, тривожними. Для чоловіків група ставить вимоги жорсткіші: якщо його оцінювали як слабкого, нерішучого, невпевненого у собі, то не спостерігалось жодного випадку, щоб чоловік був емоційно привабливим для оточуючого, займав високий статус за фактором «Валентність». Тут ми поділяємо думку І. С. Кона про те, «що раніше від нього вимагалось бути сильним, сміливим, агресивним, витривалим, але не особливо чутливим (інша справа прояв «сильних» почуттів гніву). Ці якості дуже важливі й сьогодні» [132, с. 80]. Невпевненість у собі, слабкість, нерішучість суперечать жорсткому вольовому стереотипу чоловічої статі.

Жінкам у групі дозволяють більше варіативності в поведінці. Вони займають більш високий статус за фактором «сили Я» («Потентність») як на рівні вербальних семантичних оцінок, так і за графічним зображенням фігур. Жінка не обов'язково повинна бути (як традиційно вважають) м'якою, ласкавою, залежною від чоловіка, даючи йому можливість відчувати себе щодо неї сильним та енергійним. Семантичний аналіз групового простору дає можливість виділити дві підгрупи (що мають відносно однаковий статус за «валентністю») жінок: «упевнених», «рішучих», «домінуючих», «бойових» – умовно «Західний тип взаємодії» українок і «слухняних», «покірливих», «залежних від господаря-повелителя» – «Східного типу взаємодії». Індивідуальні бесіди з жінками

«Східний тип взаємодії», які вибрали *сценарій життя Роксолани* (одружилися з чоловіками, що проживають в Еміратах, Турції), виявили досить жорсткі вимоги їхніх чоловіків як до правил та норм поведінки, проїзду жінки в транспорті (необхідність проїзду тільки в спеціальному для жінок таксі й тільки на задньому сидінні), одягу і навіть до харчування. Далеко не кожна українка може погодитися виконувати такі вимоги чоловіка. Підтверджується також думка про емоційну приналежність жінки, очікувань від неї насолоди. Часто у процесі проведення групи перевага, особливо на початковій стадії, віддається ведучому – жінці, її статус за фактором валентності, зазвичай, вищий [рис. В. 1.2, група I, центр – чоловіки II, III — жінки]. Для прикладу наведемо таблицю середнього значення міжвекторних відстаней в різного типу групах, що підтверджує процеси інтеграції або розпаду групи:

Таблиця 3.1.

Середнє значення міжвекторних відстаней у групах:

Тип груп	Початок проектування	Середина проектування	Завершальна стадія
Студенти	2,55	2,61	2,31
Клієнти консультації	2,25	2,54	2,32
Учителі та психологи	2,28	2,58	2,20
Викладачі ВНЗ	2,58	2,63	2,30
Активного довголіття	2,35	2,55	2,21
Онкохворі	2,37	дезінтеграція	–
Керівники підприємств	2,57	дезінтеграція	–

Ця закономірність (вищого статусу у ведучих-жінок) свідчить про те, що очікування, спрямовані на жінку-матір (вимога любові, уваги, захисту), значно більші, ніж очікування, направлені на чоловічий образ батька. Імовірно, що це пов'язано з її традиційною роллю матері, у якої більш

розвинуті емпатійні якості. У науковому дослідженні О. О. Бодальов пише, що «жінки краще відчують стан іншої людини за зміною тембру її голосу і з різних сторін її експресії, повніше відображають її зовнішній вигляд, точніше можуть визначити ефект свого впливу на іншу людину і т. ін.» [35, с. 61]. У сім'ї також жінка частіше виконує роль «сімейного психотерапевта», якому дитина змалечку довіряє свої переживання й тривогу. Вона творець «сімейного тепла» – емоційного клімату, який служить основою (якщо виключити фактори генетичного характеру) формування емоційного ставлення до навколишнього оточення. Залежно від цього світ у майбутньому буде постійно притягувати або відштовхувати» [124, с. 226]. Так і в групі, у жінки більше природних засобів виступати в ролі співчуваючої, вислуховуючої інших, їй більше довіряють. Вона, порівняно з чоловіками, емоційно більш значима. Але в групі трапляються й винятки: чоловіки, які ще не були одружені, і які звернулися за допомогою в психологічну консультацію з питання сім'ї та шлюбу, краще ставляться до чоловіків, більше довіряють представникам своєї статі. Хоча в процесі роботи групи в них і було зафіксовано деякий приріст позитивного ставлення до жінок, але все одно ставлення до чоловіків краще. Це, очевидно, пов'язано з певним рівнем страху «бути поглинутим» жінкою (в статевому контакті чоловік символічно себе віддає, а жінка – поглинає), а також статевою ідентифікацією, певною захищеністю в межах своєї статі. Тому, на нашу думку, оптимальною умовою ефективності групового процесу буде наявність у групі двох ведучих – чоловіка та жінки, що відкриває більші можливості для процесу саморозкриття учасників групи, більшого довір'я в стосунках. Адже, на противагу стійким стереотипам, жіночий мозок сильніше спирається на логіку, аналіз, а чоловічий – на синтез, художню творчість та емоції [61, с. 200]. Очевидно, що жінки більш інтенсивно переходять [див. рис. В. 1.2] («кочують») в «сильне» поле координат семантичного простору групи (поле II – жінки), їх «сильніших» стає значно більше ніж чоловіків. Дія та фантазія є характерними для

чоловіків, жінок вважають більш реалістичними, практичними, орієнтованими на соціальні вимоги. Хлопчикам-підліткам властиві фантазії про силу (через фалічні ідентифікації, піднесення до неба) та пригоди, пов'язані з випробуванням себе як чоловіків через труднощі, перепони та змагання, які вони собі організують.

Завершуючи аналіз проблеми керівництва групою і стратегій ведучих, можна зробити такий висновок: менш ефективна стосовно розвитку особистості «імперативна» стратегія. Хоча, на перший погляд, тут спостерігаємо більше єднання групи, але насправді воно досягнуте за рахунок зниження самоприйняття членів групи, підвищення їхньої тривожності, у результаті чого вирішення своїх проблем вони перекладають на ведучого, в особистості якого так само відбуваються негативні зміни («ефект груповедення»). Люди, що пережили травмуючі події, здатні змінювати напрямок розвитку й піддаватися маніпуляціям. Проекція на образ жінки-ведучої вимог любові, захисту, варіативності поведінки дає їй більше можливостей в управлінні групою. Ми вважаємо найбільш ефективною діалогічну розвиваючу стратегію, тому що вона створює оптимальні умови для розвитку особистості в групі.

3.4. Умови звільнення від інтроєктів у процесі групової роботи

Спілкування з іншими людьми, створення повноцінного контакту є і засобом, і метою, досягнення якої сприяє самореалізації особистості, її професійним успіхам. Під впливом оточення в людини формується ієрархічна система ставлення до інших людей, предметів навколишньої дійсності, до самої себе. У результаті цієї взаємодії в психіці лишаються певні сліди, емоційно заряджені. Вони в психології носять назву суб'єктивних семантик (суб'єктивних сенсів).

Сенс безпосередньо відобража та несе в собі власні життєві взаємини. Він народжується в складних співвідношеннях окремих ситуацій, активної взаємодії з широким контекстом життя.

Ставлення суб'єкта до іншої людини, предметів, явищ, при нашому підході, розуміється як сенс іншої людини, предмета, явища для суб'єкта відображення [20].

Відображаючи, сприймаючи навколишню дійсність, людина виділяє з неї певних осіб, предмети, які в актуальний момент часу стають для неї фігурою (основним предметом актуальної потреби), а все інше оточення відходить на другий план. У процесі пристосування до навколишнього середовища особистість вибирає певні способи відступу, втечі від реальності. Це пов'язано як із накопиченням певного досвіду (слідів взаємодії), так і з його переробкою та осмисленням. Одним зі способів відступу, розриву певного життєвого циклу взаємодії людини з зовнішніми об'єктами є інтроєкт.

Термін «інтроєкція» походить від латинських слів «intro» (рух усередину) та «jasio» (кидати). У психоаналізі – це процес і результат, коли людина не розрізняє власні й чужі потреби, уявлення та фантазії. Наприклад, дитя розуміє, що його нагальні потреби може задовольнити матір, хвилюючі його потреби воно проектує на джерело задоволення, на свою матір. Достатньо чутлива й відкрита для контакту жінка дає можливість дитині спроектувати свої потреби на себе. У цьому випадку дитина ототожнює себе з матір'ю (проективна ідентифікація), інтроєктуючи

позитивне ставлення до матері, у випадку задоволення нею потреб й негативне – у разі нерозуміння нею потреб дитини. Так починається перша провідна діяльність управління, засобами якого є задоволена усмішка або крик і плач. Емоційно холодна, депресивна мати не може реагувати на проєкції потреб дитини, формуючи інтроєкт-завмирання (розрив життєвого циклу). По суті, у цій першій провідній діяльності взаємодії дитини – матері проєктується впевненість і віра майбутньої особистості у свої комунікативні успіхи в подальшому житті.

Актуальність дослідження механізму інтроєкту зумовлена його визначальною роллю в перериванні контакту в процесі спілкування особистості з іншими людьми. «Заковтнутий», тобто незасвоєний, інтроєкт проєктується в актуальній ситуації взаємодії, але не відповідає інтересам, потребам сторін, що взаємодіють.

Вирішення даної проблеми започатковано в класичному психоаналізі, який пов'язує інтроєкт із фіксацією на об'єктах і подіях минулого і байдужістю до майбутнього. Процес усвідомлення є виходом зі стану фіксації в травмуючій ситуації, але поза розглядом залишається сам процес звільнення, пов'язаний з організмичним рівнем самосвідомості, в пробудженні чутливості. Саме цей процесуальний аспект розглядають у гештальт-підході, який, окрім рівня розумового усвідомлення, враховує тілесний і чуттєво-емоційний рівні, що сприяє одержанню цілісного досвіду особистості.

Інтроєкт можна розуміти не тільки як переривання контакту, але й переривання самого життя, розрив певного життєвого циклу. При цьому спостерігається втрата чутливості до оточення та подій, що відбуваються навколо.

Серед механізмів переривання контакту інтроєкт займає особливе місце. Його універсальне значення пов'язане з переведенням зовнішніх якостей об'єкта, не властивих суб'єкту, у внутрішній зміст особистості. Під час дії цього механізму існує тенденція брати на себе відповідальність за те,

що в насправді властиве оточенню (наприклад, за смерть своїх близьких рідних). Інтроєкт як неасимільований, непереосмислений досвід є «чужою» частиною особистості, яка детермінує власний вибір і створює обмежене коло його варіацій, перериваючи природний потік енергії любові.

Так, студентка Оля М., проектуючи своє життя, виділила основні фігури власної самореалізації – навчання та роботу. У процесі проектування в неї «народилась» незапланована дитина. Після здійснених особистісних виборів Оля усвідомила, що спроектоване майбутнє – життєвий шлях її матері, яка виховувала доньку без чоловіка. Батько залишив їх, коли Олі було тільки два роки (втрата лібідіозного об'єкта має тенденцію повторюватись у наступному поколінні). З. Фрейд визначає феномен інтроєкта як відщеплення енергії лібідо, що не реалізується, а тому несе руйнівний потенціал (мортідо). Особливою ознакою інтроєкта є «заковтування цілком», підкреслює Ф. Перлз, тобто без засвоєння, «збереження структури впроваджених у психіку об'єктів, тоді як як організм потребує їх руйнування» [243, с. 170].

Будь-який механізм захисту є проявом послаблення «Я»-функції. В українців, які жили в єдності, родами, найбільш розповсюдженим механізмом, на нашу думку, що відобража особливість національної самосвідомості, є конфлюенція (або злиття) з членами родини, а також ретрофлексія, що чітко виявляється в емпіричному матеріалі. Слабкі межі особистості українця, на наш погляд, зумовлені історично (кордони постійно порушувались) довготривалою залежністю від поневолювача-агресора, що й визначає цю надмірно розвинену схильність до ідентифікації з агресором, адже виживав той, хто проявляв гнучкість, діяв відповідно до вимог володаря-поневолювача, не проявляючи відкрито свою сутність або «завмираючи» так як деякі види ссавців, коли відчують небезпеку.

Повертаючись до особливостей національного менталітету, зазначаємо наявність такої специфічної риси відношення батьків до дітей, як посилення піклування, тобто проєктивна ідентифікація як

«завантаження» близьких власними невирішеними проблемами, що виражено в народному вислові: «Із хворої голови та на здорову». Саме конфлюенція як відсутність меж і справжньої автономії, створює амбівалентність почуттів як умови збереження інтроєктованих образів, які людина оберігає й цінує. Із цим пов'язані труднощі в роботі з інтроєктами у процесі міжособистісної взаємодії. Відвертість у групі на підсвідомому рівні тлумачиться як «зрада» одного з батьків, тому людині легше приносити себе в жертву на «алтар платонічної любові», яка врешті-решт виявляється формою взаємного інцестуозного тяжіння. Тому зберегти таємницю замкненої свідомості можливо, але за рахунок відмови від відкритого, широкого, проникливого спілкування.

Приклад 1.

Працюємо зі студенткою, що інтроєктувала «послання» матері своїй дочці Марії: «Почуття виражати дуже небезпечно, бо тоді тебе чекають великі неприємності», «язик твій – ворог твій». Отже, виконання цих послань спричиняє ізоляцію чуттєвості, яка у стресових ситуаціях повертається на себе. Цим зумовлений і вибуховий характер дівчини і підсвідоме прагнення опинитися на операційному столі. Двадцятирічна дівчина пережила чотири хірургічних втручання у свій організм. Лікар «начебто звільняє» її від інтроєкта (викидаючи щось із неї) поза почуттям провини, і вона не порушує заборони матері ділитися переживаннями.

Марія хвилюється, що не зможе бути психологом, тому що цілком ймовірно вибух її затиснутих переживань може стати небезпечним для оточення. Навіть в умовній ситуації, коли психолог пропонує їй виразити свої почуття до іншої людини, вона відчуває роздратування і на соматичному рівні спазми в грудях і горлі. Пропозиція психолога відреагувати власні відчуття лякає її. Оптимальним варіантом у зазначеній ситуації є запропоноване нами відреагування цих відчуттів на затиснутий кулак (як голову) і руку (як шию), що є поверненням самоагресії назовні, як

більш продуктивний (у цьому випадку) спосіб переведення внутрішньої ворожості в зовнішню, більш керовану.

Відображення руки викликає в Марії страх, бо для її організму образ руки означає (символізує) форму контакту, яка передбачає хірургічне втручання, тобто рука психотерапевта актуалізує страх контакту. Агресія спонтанно проектується на руку, що є результатом материнського імперативу «не ділитися переживаннями».

В іншому випадку неприйняття матір'ю наявних у дочки батьківських рис обличчя (особливо носа, що може символізувати чоловічий статевий орган), з яким вона розлучилась, призвело до того, що, ставши дорослою, донька зробила декілька операцій на носі з метою змінити його форму, щоб символічно знищити батька, звільнившись від нього (прояв едипової залежності).

Приклад 2.

Катя, майбутній психолог, порушує проблему взаємин із чоловіком, якого вона не чує під час розмови, що звісно, ображає його. Під час індивідуальної роботи було з'ясовано, що подібні «формальні» стосунки у дівчини склалися ще з батьком, на якого у неї залишилася глибока образа за послання-інтроєкти: «Ти дурна», «Ідіотка крайнього ступеня» тощо. Щодо батька сформувалося почуття провини, невідрагрованої агресії, але щоб налагодити стосунки із батьком і чоловіком, необхідно «пережувати» інтроєкт і почуття провини перевести в агресію, оскільки в Каті відсутня чуттєвість до власного чоловіка.

Приклад 3.

Теж Катя К., ззовні приваблива статна жінка, успішний викладач університету, але багато років пригнічена стосунками з рідним батьком, що «заважають їй бути щасливою». Вона згадує батьківські послання, які чула з дитинства: «Ти нам з матір'ю заважаєш жити», «Ти соплива, переповнена мікробами, хворієш, і ми не можемо нікуди піти», на які вона відповідала, що коли хворіє, живе в злагоді і батько не вчиняє сварки. Отже,

хворобливість дівчини була способом збереження цілісності, єднання родинного кола.

Психолог запропонував Каті К. знайти «подібного до батька» (символізуючого батька) учасника групи, який, як виявилось, був суворим зі своєю донькою і сприяв винекненню в ній почуття провини, а потім ненависті та злості. На запитання психолога, чи готова Катя будувати своє майбутнє, та відповіла, що ще ні, бо хоче повернення до тих стосунків із батьком як в три роки тому, коли той проявляв більше уваги й вона відчувала емоційне тепло. Сцена взаємин із татом дала змогу вивести назовні інтроєкт Каті: «Я – хвороблива, соплива мікроба», що зовсім не відповідає їй як дорослій, статній, привабливій жінці. Півтори години Катя була захоплена спогадами стосунків з батьком (злиття), що не давало можливості в процесі проектування майбутнього будувати особисте життя. Тільки після повного відреагування сліз, провини, злості та любові (амбівалентності) щодо тата: «Живи своїм життям! Відпусти мене!» – вона вибрала з групи свій ідеал чоловіка й створила власну родину.

Слід зауважити, що вибір Андрія К. на роль батька не був випадковим. Символізуючи для Каті суворого тата, Андрій зізнався, що по стосовно до власної ще маленької доньки він дійсно суворий і не думав, що це може призвести до такої фіксації на образі батька і створювати труднощі в подальшому становленні її як особистості і як жінки. Це примусило викладача університету, упевненого в правильності методів свого виховання, змінити ставлення до рідної доньки на більш чуйне й емоційне.

Інколи людина розуміє, що відбувається з нею, але змінити нічого не може, бо інтроєкти, зазвичай, емоційно заряджені й виснажують особистість. Почуття провини призводить до агресії, агресія – до почуття провини. Утворюється замкнене коло амбівалентності, якого позбутися людина не може, доки через відреагування й усвідомлення не отримує новий погляд на ситуацію.

Інтроєкт діє передусім на соматичному рівні. Так, тривогу, образ, страхи символізують «камінь на шії», «ком у горлі», «відчуття внутрішньої порожнечі», «вигорілості» та багато інших соматичних проявів. Тиск, «нестача повітря» утворюють енергетичні блоки, які непомітно через організмичну сферу руйнують емоційну (переживання, роздратування, ворожості, злості, тривоги).

Декларативний рівень інтроєкта проявляється в психологічному контакті як довготривала в часі пауза, бо внутрішньо вона відчувається як *пуста*. Багаторівневість проявів інтроєкта дає можливість розглядати його як своєрідну програму, що детермінує все життя людини.

Прикладом, який свідчить про формування інтроєкта як батьківської програми, є життєвий шлях Юри Т. (24 роки). Його виховував нерідний батько й тривожно-опікуюча мати. Юрі Т. розповідали про кровно-рідного тата. Відомо, який був успішним бізнесменом, але загинув. Хоча про батька більше нічого не було відомо, але мати нагадувала своєю тривоگوю, своїм страхом за його життя про його подібність до тата. Юра часто потрапляв у неприємні конфліктні ситуації з оточенням, ніде не працював, займаючись нелегальним збором металобрухту, що давало йому можливість заробити, відчувати себе сильним, володарем свого життя. Таким чином, він своєрідно запозичає життєвий сценарій батька, не знаючи його, знайомлячись із ним опосередковано, завдяки оточенню, зокрема завдяки матері й вітчиму. Вітчим боїться доручати Юрі важливі справи, тому що він може раптом кудись зникнути або просто підвести. Тобто інтроєкт може бути результатом чужих проєкцій, авторами яких є близькі люди, що значно послаблює особистість, посилює її тривожність. Тому особистість завжди має і реалізовує життєвий сценарій, але він часто буває запозиченим, а не самостійним.

Показовою є динаміка особистісних змін студента Михайла (27 років), який звернувся до психолога з проблемою суперечливих відносин зі своєю матір'ю. Він жив з нею в одній квартирі в різних кімнатах. Мати часто

виміщала злість на синові, що нагадував їй чоловіка, із яким вона розлучилася. Єдиним притулком була його кімната. Михайло постійно відчував самотність.

Поставлена клієнтом проблема проявилася в груповій роботі як почуття ізольованості й бажання мати сім'ю. На наступну зустріч із терапевтом Михайло Т. приніс малюнок, бажаючи отримати інформацію з приводу його змісту (див. рис. Д. 10). Терапевт висловив припущення, що хлопця цікавлять не так жінки, як чоловіки, із чим клієнт одразу погодився. Дійсно, об'єкт його бажань чоловічої статі, зацікавленість у ньому підтверджує потужний фалічний символ – меч, до якого тягнеться рука хлопчика. Витіснені взаємини з батьком символізувались, замістились символом великого меча, до якого тягнеться рука хлопчика. Під час довірливої бесіди Михайло Т. розповів, що мав досвід інтимних стосунків із хлопчиками. Педофілія у даному випадку – це фіксація лібідо на дитячому чоловічому образі, розщеплення його на дорослого й дитину, а також компенсація теплих емоційних взаємин із батьком, а особливо із матір'ю. Бажання Михайла створити власну сім'ю спочатку викликало сумнів у можливості зцілення, але саме воно зіграло вирішальну роль: він протягом 1,5 років регулярно приходив на консультації, які оплачував його молодший брат. Методика «пустого стільця» дала йому змогу відреагувати агресію на матір і «поговорити» з батьком, якого не бачив більше 15 років. Ці взаємини витіснились і замінилися символами – мечем, шоломом, щитом. У реальному житті хлопець згодом відновив стосунки з батьком і став більш впевненим у собі як чоловік.

Важливим моментом у житті Михайла Т. стали його зустрічі зі студенткою, якій він писав романтичні вірші. Улітку, працюючи екскурсоводом, він познайомився одразу з двома жінками, українкою й німкенню. З останньою вперше в його житті зав'язався тісний контакт. Завершивши терапію, Михайло Т. приніс малюнок (див. рис. А 1.9). На ньому дівчина, яка ще має деякі риси хлопця-підлітка й асоціюється з

батьком (з променями сонця в лівому кутку), голова Михайла Т. знаходиться в ізолюваності храмової споруди як слід його симбіотичних стосунків з матір'ю. Судячи з малюнка, у хлопця наявний прогрес – з'явилося бажання знайти спільну мову з жінкою.

Приблизно через півроку одружений Михайло приніс свій останній малюнок (див. рис. А. 1.10), на якому вже цілком достовірними є ідентифікація з батьком (сонце праворуч) і контакт із дівчиною (зміна орієнтації лібідо). Самотність та ізолюваність залишилися позаду (замок як символ замкненості – вдалечині). Деякі ознаки компенсації спостерігаються (підкреслення власної величі та мужності, зображення Наталки дуже маленьке, схематично намальовані «її друзі»), але залишається тінь як слід об'єктних взаємин із матір'ю.

У цьому випадку ми спостерігаємо спочатку повернення лібідо на себе, на молодших підлітків, тобто на таких, як сам (коли ще відчував батьківське ставлення), – компенсуюча ретрофлексія, а потім позитивне перенесення на кохану дівчину, з якою він одружується.

Інтроекти як сліди пережитого особистістю мають прояв також у сновидіннях. Ірина К., студентка психологічного факультету, яку змалечку надовго залишили у бабусі Наталки на виховання. Бабуся була для неї найбільш значущою людиною і часто провідувала Ірину, коли та вже стала студенткою. Зі слів бабусі дівчина дізналася, що по закінченні весільного рушника для Ірини вона помре. На запитання онуки, чому вона так думає, та відповіла, що їй явилися померлі батько й мати і сказали: «Пора, донечко, збирайся...» Наступного разу Ірина приїхала в село, де жила бабуся, уже на її поховання. (В іншому випадку вдалося передбачити смерть по тому, що уві сні онука бачила, як бабуся старанно заплітає косу).

Вона дуже важко пережила цю смерть, і їй приснився сон. Ірина в сутінках ходить із померлою бабусяю (злиття) і намагається знайти своїх живих рідних. По дорозі вони нашттовхуються на поміст, на якому лежать близько семи домовин. Коли вони підійшли ближче і почали піднімати

кришки, то побачили, що там лежать живі батько, мати та близькі рідні. «Я почала бігати серед цих трун, піднімати людей. Крайня домовина виявилася пустою і я лягла в неї і закрилася, відділившись так від бабусі. Коли я лягла в труну, мені стало якось спокійніше, бо я знаходилася серед близьких». Із сновидіння ми бачимо, як психіка символічно долає сильну емоційну прив'язаність, злиття з образом померлої близької людини. Водночас Ірина не має таких же теплих емоційно близьких взаємин із живими родичами. Під час сновидіння використовує психологічний механізм символізації *перевертання подій* (живі – лежать в домовинах, а мертва бабуся та рідні – ходять із живою ясновидицею), чим компенсується відсутність теплих взаємин з батьками. У цьому випадку сновидіння виконує роботу з компенсації емоційно близьких взаємин і символічного (через лягання в домовину – символ материнської утроби) *відступу* від померлої бабусі (перевертання подій – насправді відійшла бабуся).

Ця ситуація свідчить про те, що втрата життєво важливого лібідіозного об'єкта не заміщується іншими людьми, байдужими, емоційно холодними родичами, закритими в сновидінні домовинами, створює певну пустоту, інтроєкт як психологічну смерть. За висловом З. Фрейда, «...тінь об'єкта впала таким чином на «Я» і що «Я» не є господарем у своєму власному домі», і в цьому випадку захвачене втраченим об'єктом [333, с. 87]. Робота психолога повинна бути спрямована на подолання злиття з емоційно холодними образами рідних і відтворення власного сенсу життя.

Інший приклад. Сніжани, 20-річній вже одруженій студентці, учасниці групи проектування майбутнього, приснився сон: вона їде з матір'ю в тролейбусі, і та підбирає чужий «мобільник». Дочка відчуває почуття сорому за матір, незручності за її поведінку перед іншими людьми. Ці почуття проектуються на «чужий мобільник».

У процесі психологічного контакту виявляється, що мати Сніжани розлучилася з першим чоловіком і вийшла за іншого («чужого»), у якого вже були діти і який став батьком Сніжани. Під провиною за «чужого»

батька у Сніжани глибше приховується почуття ревнощів та агресії до вітчима як батька ще двох дітей. Злість як захисна агресія проектується на символ чоловічого начала (мобільник). Подальший контакт зі Сніжаною виявив певну тривогу через можливість розлучення зі своїм коханим, на якого проектувалися захисна агресія як відігрування неусвідомлюваних почуттів до батька. Тривога підсилювалася ще й прямим посланням матері: «Мій перший був такий же ледаченький, як і твій, доню». У ньому мати ніби натякає (програмуючи), що в доньки може бути й другий чоловік.

У Сніжани виявлена тривога через можливість повторення життя матері, хоча вона щаслива у своєму шлюбі. Робота психолога була спрямована на те, щоб подолати злиття сценарієм Сніжани з життєвим сценарієм її матері, негативну ідентифікацію з матір'ю. Тут інтроєкт-послання розлучитися з чоловіком, функціонує як ідентифікація з образом матері, її життєвим шляхом.

Важливою перевагою групової роботи є те, що інтроєкти можна спроектувати назовні на ті об'єкти, що символізують для людини певні стосунки і переживання, приховані усередині. Внутрішній простір особистості з його інтроєктованими об'єктами-пустотами стає зовнішнім, а це дає можливість його змінити, заповнити новими об'єктами – сенсами життя.

Інтроєкт як незасвоєний об'єкт може проявлятися в почутті провини, небажанні заповнювати пустоту, фіксації на собі, коли відбувається ретрофлексія емоційного збудження, повернення його на себе. Назовні це проявляється в таких феноменах, як кусання губ, висмикування волосся, «заноз», гризінні нігтів, пестооща себе, смоктання пальців, постійному пригладжуванню волосся, що не відповідає ситуації, тобто у своєрідній «психологічній мастурбації» як заповнення порушеного контакту з оточенням, «зависання» як втраті меж власного «Я». Фіксуючи погляд усередину на внутрішньому просторі, особистість часто не усвідомлює сам об'єкт уваги, тому не може відповісти на запитання, де вона і з ким.

Іншою формою прояву інтроєкта є тотальне «залипання» на фігурі терапевта. Воно проявляється, з одного боку, в повній залежності людини від нього, що інколи спокушає терапевта проявляти владу над ним. А з іншого боку, очікування клієнтом теплих взаємин, турботи, що часто домінує над мотивацією особистісного зростання.

Це потребує визначення критеріїв продуктивності роботи психолога-практика. Працюючи з особистістю, практичний психолог повинен (з позиції гештальт-підходу) мати змогу відповісти принаймні на три запитання:

1. Із якими переживаннями, незадоволеними потребами особистості клієнта він працював і які феномени підтверджують це (рухи, міміка, психосоматичні прояви, висловлювання), чи вдалося зосередитися на суті проблеми й проникнути в її ядро.

2. У чому суть представленої особистісної проблеми та які психологічні механізми захисту «Я», втечі від контакту використовувались у ситуації «тут і тепер», тобто нас цікавить не тільки сам механізм захисту як «базової установки» (за Т.Яценко), але й те яким індивідуально неповторним шляхом ця установка реалізується, як спрямований імпульс збудження, на себе чи на інших.

3. Що вдалося зробити в спільній роботі, які гіпотези щодо вирішення представленої проблеми виникали в психолога під час роботи і що є заслугою самої особистості, які вона знайшла нові форми поведінки, наскільки ці знайдені, невикористані можливості (ресурси) можуть полегшити життя особистості чи сприяти прийняттю усвідомленню нею потаємних, проєктованих назовні почуттів, зростанню її цілісності, незалежності та сили «Я».

Отже, важливо виділити умови активізації взаємодії в групі та звільнення від інтроєктів:

1. Відтворення в просторі взаємодії основних фігур, які сприяли формуванню інтроекта й проявилися в процесі контакту, є головною умовою його активізації в ситуації «тут, тепер і вперед».

2. Розмежування власних потягів і бажань проектанта від інтроєктованих послань відбувається шляхом озвучення виведених назовні образів-фігур. Можливість відтворити внутрішні інтроєктовані якості об'єктів та відношення між ними в реальному просторі взаємодії.

3. Головною умовою (механізмом) звільнення від інтроекта є виведення основних емоційних взаємин, потягів особистості через відреагування та заперечення в просторі взаємодії з метою надання можливості проектування майбутнього як «викиду бажань наперед» або стримуванню, «поверненню збудження на себе» і внутрішнього повторення минулих подій, звичних, захисних способів реагування.

У наведених у тексті прикладах практичної роботи ми намагалися використовувати певні прийоми виходу з батьківських та материнських програм, життєвих сценаріїв-інтроєктів, що сприяє особистісному самовизначенню людини, звільненню від образ дитинства (як подавленого гніву), формуванню творчого підходу до вибору власного життєвого шляху.

3.5. Суб'єктивні поля майбутнього, варіанти (психотипи) життєвих шляхів

Робота з майбутнім особистості – це насамперед робота з образами уяви і щоб побачити (уявити) можливий варіант майбутнього сценарію, необхідна певна кількість вільної енергії, не фіксованої на минулих подіях, образах, уявленнях дитинства, інакше, майбутнє особистості може стати проявом минулих подій. Уява свого майбутнього життя, знаходження його сенсу, близької та віддаленої перспективи є основою волевого акту, досягнення мети, реалізації мрії.

Уявне майбутнє особистості може не співвідноситися з реальністю або швидше нагадувати ідеальний варіант, продукт «ідеального Я», але цінність його для особистості в тому, що воно енергетично підживлює справжнє життя людини. Тому намагання психолога чи будь-якого учасника групи повернути цю людину до відчуття реальності будуть негуманними по щодо особистості, послаблюватимуть її життєву функцію.

Нереальне, але суб'єктивно можливе майбутнє особистості, яке є ідеальним, ми означаємо як життєстверджуючу ілюзію. Уява дає можливість продукувати майбутнє, яке не залежить від минулого, тому життєстверджуюча ілюзія може бути не так захистом від реальності, як намаганням подолати негативні програми, які мають витoki в минулому, і побудувати життя за власним сценарієм.

Щоб людина змогла будувати майбутнє, що дійсно відповідає її потребам, а не реалізовувати батьківські інтродюковані програми, їй необхідно звільнитися від них і усвідомити власні бажання щодо майбутнього життя. Інколи людина здійснює вчинки, які не відповідають її омріяному майбутньому робить на «зло комусь» (антимайбутнє). Це результат того, що вона потрапляє в поле залежності від значущої особи, не може здійснити самостійний вихід (відступ) із контакту з нею без допомоги психолога.

Зупинка процесу породження полів майбутнього як нездійснених гештальтів створює замкнене коло старіння, ситуацію, коли виживання в теперішньому блокує розвиток майбутнього. На нашу думку, фрустрація полів майбутнього або зосередження на негативних полях зумовлені незавершеністю бажань, образів дії минулого, які утримують енергію, необхідну для побудови майбутнього.

Закапсульована, фіксована на подіях минулого енергія проявляється як перешкода особистісному становленню, як страх смерті, яка в майбутньому чекає на кожного. Страх смерті, як витіснений потяг, потрапляючи в поле свідомості, викликає катарсисне вивільнення й

трансформується, перетворюється у потяг до життя, створюючи варіаційні уявні поля майбутнього, що активізує пошукову активність особистості. Це відбувається внаслідок уяви та фантазії за рахунок встановлення контакту з несприйнятливими подіями, із своїми почуттями, якостями.

Найбільш загальною, цілісною характеристикою буття особистості є її уявлення про власний життєвий шлях, яке визначається емоційно зарядженими образами майбутнього, життєвим сценарієм, його часовою перспективою, самореалізованістю (професійною та родовою). Життєвий шлях особистості формується під впливом родових програм пращурів, соціокультурних чинників та власною особистісною силою, що визначається системою захисних механізмів. Психіка використовує певні способи символічного представлення образів як енергії життя (лібідо) та мортидо – енергії руйнівних тенденцій. Ці символи є проявами витіснених, небезпечних для свідомості бажань, потягів. Вони у своїй сукупності та логіці розгортання також є представленням певного варіанту життєвого шляху.

Діагностичною ознакою тенденції до психологічної смерті є центрація (фокусування уваги) на ідеалізованих неживих образах. Це може проявлятися як у відтворенні, створенні ілюзії життя, так і в їх руйнуванні, що спостерігаємо в сьогоденні з пам'ятниками вождям, витрачання великої кількості енергії не тільки на їх створення, але й на їх знищення. Емоційна захопленість лідерами нації неживими об'єктами (руйнування одних і створення нових пам'ятників) та байдужість до живих людей у ситуаціях сьогодення є також проявом цієї ж тенденції.

Тенденція до ідеалізації (з неодмінною дескридитацією) має свої ментальні особливості. Характерними для українців є образи доброго та слухняного чоловіка, а з іншого боку – незалежного козака; жінки-матері, берегині домашнього вогнища, Оранти, а з іншого боку – жінки-відьми, яка бажає володарювати, керувати чоловіками, проявляючи деспотизм, як компенсацію незадоволеності потреб. Для чоловіків-українців характерним

є програма очікування приходу доброї матері або страх «Відьми» (поляризованість психіки – Захід і Центр обирають більшістю лідером жінку, Схід і Південь – чоловіка, якого сприймають на Заході як «москаля», а чоловіка із Заходу України на Сході – як «бендеровця») і певний стан зачарованості жінкою (Лісовою Мавкою, річкою Десною, співачкою, політичною лідеркою).

Варто згадати, що одні й ті ж образи в сновидінні несуть інформацію як про життя, так і про смерть: чиста й плинна *вода*, з якою пов'язана поява людини на світ (плинний потік), прогнозує здорове життя, нерухоме стояче озеро може символізувати психологічну смерть; зелене дерево символізує зростання, а засохле або зрубане – зупинку розвитку.

Отже, образи та символи несуть певну енергію, тільки сам контекст, «фон» дає змогу зрозуміти семантичне поле, напрям, у якому розвиваються події життя. У процесі проєктивного малювання та моделювання майбутнього дітьми та дорослими ми виявили (на основі чотирьох основних чинників – **повторюваності подій, виконання цілеспрямованої діяльності, її направленості та часу життя**) вісім варіантів (психотипів) життєвого шляху:

1. Життєвий шлях як повторення одного з емоційно значимих представників роду, як правило, дідусів, бабусь, у яких була більша потреба (порівняно з батьками) в персоналізації як продовженні себе в нащадках. У цьому випадку відбувається розгортання родових програм через захопленість особистості «родовим героєм», прашуром (проєктивна ідентифікація, злиття з родом).

2. Життєвий шлях як «засихання гілки роду». Шлях, спрямований на піклування за представниками роду похилого віку, без власних дітей, роль яких заміщують батьки. Це є шлях «неподоланого злиття двох поколінь без появи третього». Діти дорослішають і займають позицію батьків-опікунів щодо регресуючих до дитинства реальних батьків.

3. Життєвий шлях, при якому особистість знаходить власну життєву перспективу: професію, друзів, соціальну роль, що не є повторенням (ні за кількістю дітей у родині, ні за змістом основної діяльності) життя пращурів. Як приклад можна навести життєвий сценарій «переможців» – Віталія Кличка, Білла Гейца та ін. У цьому випадку відбувається відхід від родових настанов, програм, спостерігається кар'єрне зростання, концентрація уваги як на процесі діяльності, так і на результаті, на досягненнях. Основні переживання при цьому – подавленість та піднесеність переможця (хвилеподібна динаміка).

Життєвий шлях, характерний для сучасних жінок західного типу – сценарій бій-жінки (ототожнення її з чоловічою роллю, комплекс Діани).

4. Життєвий шлях відходу (дистанціювання) від родини, часто і спільноти в якій відбувалось становлення (розщеплення на переможця та невдачу), зміна життєвих цінностей, певна втрата ідентичності, захопленість собою, милування своїм відображенням (нарцисцизм), власними здобутками, використання дитячої гри – «Я найкращий/найкраща», орієнтованість на досягнення в кар'єрі, на результат. «У явищі героя перед нами з'являється не просто доля, а передусім планомірні події, за які він наче й не відповідає, але насправді несе відповідальність, тому що він ігнорує завжди невідкладне питання про своє проникнення в суспільні вимоги, щоб піднятися над іншими як герой» [12, с. 121]. Основне почуття – самотність.

5. Трагічний шлях (нетривалий, затиснутості, безвихідності) – шлях самознищення, коли особистість, переживаючи кризу (розриву взаємин, вікову тощо), тримає в собі емоції, не виражає їх, втрачаючи контакт з реальністю, ретрофлексує, направляючи агресію на себе.

6. Психопатологічний життєвий шлях, в якому спостерігається постійне зісковзування з обраної мети, об'єкту потреби, відсутність самореалізації в реальному житті, втеча у хворобу використовується вираз

«якби в мене не було недуги, я досягнув би багато...», центром життя стає симптом, різні залежності (алкогольні, наркотичні, комп'ютерні).

7. Життєвий шлях, як антисценарій: всупереч батьківським настановам, програмам («на зло» батьку або матері – полярна контрзалежність) особистість відіграє престижну соціальну роль, стає матеріально забезпеченою та незалежною. Основними почуттями тут можуть бути образа, злість як продуктивна агресивність, що часто переходить у маніакальність, зверхню позицію. Таким чином, кожному, хто робить спробу знайти новий «чужий» суспільству шлях, загрожує небезпека втратити контакт з реальністю.

Життєвий план «всупереч» старому керівництву, традиційному поклонінню владі сьогодні стає актуальнішим, що неминуче веде до зіткнень, безкомпромісних вирішень конфліктів.

8. Життєвий шлях як захопленість образами, людьми, що померли, жертвуючи власним життям ради ідеї, або значимими іншими, із якими втрачено контакт (життя обличчям у минуле), які підсилюють тенденцію особистості до психологічної смерті, проживання не відповідного власним потребам життя, а у відповідності з ідеалізованим образом загиблого героя. Цей варіант життя проявляється в тих, хто проектує пережиту але не перероблену втрату, в майбутнє.

Сам вибір варіанта життя особистості ми представляємо у формі дерева-соняшника, кожна гілка якого символізує варіант життєвого шляху (Додаток В.1.4.)

Отже, кожна особистість, ідентифікуючи себе з певною групою, «взірцем-героєм» свідомо чи підсвідомо (залежно від її цілісності та «сили Я») здійснює свій вибір життєвого шляху, використовуючи певні механізми його символізації. Сам вибір, його варіанти детерміновані механізмами переривання контакту, що послаблюється зовнішніми травмуючими подіями, в результаті яких емоційне збудження людини не досягає об'єкта потреби, а заломлюючись або зісковзуючи, заміщується його символом.

Незалежність від батьківських програм здобувається у важкій праці самовдосконалення та у намаганні зрозуміти основні орієнтири власного вибору, основною метою якого є «бути» й «відбутися».

Кожна особистість протягом життя взаємодіє з певними об'єктами, які лишають у психіці емоційно заряджений слід. Ці сліди як семантичні коди мають рівневу структуру (свідомий та несвідомий, «забутий» репресований рівень), а також невербальні прояви (завмирання, спазми, «скуті ноги», «камінь у грудях», нестача повітря). Забутий, репресований рівень може проявлятися (проектуватись) як емоційний слід у процесі інтенсивної міжособистісної взаємодії. *Семантичний код* як слід взаємодії може бути представлений вектором-статусом групового семантичного простору, що має три координати: Валентності (насолода – страждання), Потентності (сила – слабкість), Активності (рухливість – завмирання), фактори ВПА. Таким чином, можна прослідкувати його динаміку. Коли сильні емоційні потрясіння, що перевищують можливості захисту та здолання, інтроектуються (переходять) у психіку людини через механізм ототожнення (ідентифікації), вони набувають статусу психотравм, які як неусвідомлювані сліди захищені підсвідомим (фіксованими способами захисту), зберігають психічну енергію і зв'язуються з іншими травмуючими подразненнями – відбувається накопичення і *генералізація цих негативних впливів*. Психотравми як «рани» породжують панцирний ефект із закапсульованою енергією, який передається наступним поколінням (трансгенераційний аспект), що актуалізується в ситуаціях невизначеності, соціальної напруги та дезорганізації. Жити з травмою – це значить притягувати нові («одне горе не ходить» каже народна мудрість). Пережиті травмуючі події спричиняють розщеплення особистості на дві, або декілька: Я-соціальне, демонстративно-декларативне, раціональне – вигідне для певної ситуації; Я-витіснене, репресоване, емоційно заряджене, таємне, слабке (багатопартійність, багатоконфесійність – сектантство як замкненість, довірливість одній групі, де людина відчуває себе сильною,

кристалізація взаємин). Якщо травми численні, колективні й мають спільного «агресора», вони слугують об'єднанню спільноти, як стану «злиття групи» (відсутність меж Я – один виконує функцію вибору за всіх), сприяють «взаєморозумінню» з однієї сторони, а з іншої – замовчуванню, виконують функцію об'єднуючої таємниці. Зв'язана, конденсована енергія пережитих слідів може резонувати між собою і зростати, що породжує в ситуаціях невизначеності, напруги (дефіцит інформації) некеровані дії.

Висновки до третього розділу

1. Процес інтеграції групи сприяє зміні системи взаємин особистості, зростанню її цілісності, «сили Я», що веде до її розвитку як ефективного суб'єкта життєвого шляху. Кожна особистість і група в цілому проходять певні етапи (універсальні стадії розвитку) від ототожнення себе з керівником, групою загалом (**ідентифікація**) до **поляризації** між двома її полюсами: «сильним» і «слабким» як відступ (що є *пусковим механізмом динаміки міжособистісних взаємин*), а далі до **дезінтеграції** як збільшення відстані між «Я-реальним», реальною групою та «Я-ідеальним», ідеальною групою. Після стадії дезінтеграції починається стадія **інтеграції** як зростання цілісності групи й особистості в ній за рахунок катарсичного звільнення від утаємничених переживань. Група як соціальний організм та особистість у ній можуть пройти всі ці стадії у випадку психотерапевтичної трансформації отриманого в минулому травмуючого досвіду або зафіксуватись на одній із них, проєктуючи пережите минуле в майбутні події життєвого шляху.

2. Виявлено три стратегії впливу особистості на інших: **імперативну**, **маніпулятивну** та **особистісно-розвиваючу** (діалогічну), виділено близько дев'яти варіантів життєвих шляхів, що визначаються механізмами переривання контакту з оточенням: ототожнення з лідером, групою, повторення життя героя, відступ від незалежного вибору, «анти-сценарій» та протиставлення себе оточенню. Значні емоційні потрясіння, що

перевищують можливості захисту та здолання, інтроєктуються в психіку людини через механізм ототожнення (ідентифікації), набуваючи статусу психотравми, яка зумовлює антисценарій як дії людини всупереч близькому оточенню. Значні емоційні потрясіння зберігають психічну енергію і зв'язуються з іншими травмуючими подразненнями – відбувається накопичення, *генералізація цих негативних впливів*, які передаються наступним поколінням (трансгенераційний аспект).

3. Інтроєкт (як внутрішній, не характерний для природи людини план) – це не лише якість об'єкта як зразка для наслідування, але й архетипні образи, стратегії поведінки, варіанти життя, культурні жести, прийоми спілкування, батьківські настанови – тобто усі реальні й символічні складові минулого життя людини. Інтроєктовані способи життєдіяльності виявляють тенденцію відтворитись як певні життєві плани. В соціальній, міжгруповій взаємодії цей ефект має вияв у «відігруванні» пережитих сцен, ситуацій, варіантів життя, які мають полярно протележні тенденції: доцентрову – інтеграційну, відцентрову – еміграційну.

4. Головною умовою звільнення від інтроєкта є відреагування емоційних взаємин, потягів особистості в просторі взаємодії з метою актуалізації можливості проектування майбутнього. Прийоми виходу з батьківських та материнських програм, життєвих сценаріїв-інтроєктів сприяють особистісному самовизначенню людини, звільненню від образ дитинства (як подавленого гніву), формуванню творчого підходу до вибору власного життєвого шляху.

5. Стратегії керівництва групою та їхні гендерні особливості виявляються в координатах простору, які займає ведучий групи, а саме: у центрі простору групи (статусна рівність), над іншими (тисне на членів групи), у позиції підкореного (жертви), на межі виходу з групи. Найменш ефективна щодо розвитку особистості «імперативна» стратегія, оскільки досягається за рахунок підвищення тривожності в членів групи, перекладання ними своїх проблем на ведучого, що зазнає негативних змін

(«ефект груповедення»). Найбільш ефективною є діалогічна розвиваюча стратегія, саме вона створює оптимальні умови для розвитку особистості в групі.

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

4.1. Динаміка ставлення до себе та оточення як показник цілісності особистості

Цілісність — одне з основоположних понять сучасного гуманітарного знання. Психологія оперує поняттям «цілісність особистості». Урядовці піклуються про цілісність країни, добробут її населення (частіше на словах) але наші окремі представники уряду виявляються органами прокуратури в інших країнах (де в котрий раз намагаються побудувати «цвітуще життя») з награваним у народу майном. Зрозуміло, що вони байдужі до цілісності суспільства, ділячи його на сорти, окремі республіки, навіть не усвідомлюючи власної розщепленості. Змістовним аспектом визначення особистості є її розуміння як ієрархічної системи стосунків, що утворилися в певний період часу, епоху суспільного розвитку (В. Мясіщев, О. Бодальов, Г. Ковальов). Ієрархічність взаємин дає змогу враховувати внутрішній та зовнішній плани, особистісні та соціальні фактори, що є в свою чергу розгортанням засвоєних раніше уявлень, цінностей, стратегій взаємодії. Творець психодрами Я. Морено не уявляв собі «зцілення окремої людини поза зв'язком із цілим, тобто поза зв'язком із космосом як із творчим світовим процесом». Під час свого перебування в Радянському Союзі він висловлював думку про те, що «суспільство здорове», тоді, коли його лідер – об'єднуючий людей психотерапевт, а не психічно хвора людина... [210, с. 139].

Суспільство на певний період визначає основні цінності (матеріальні та духовні), стратегічні напрямки розвитку цього періоду (циклу) і т. ін. Сама ієрархія як взаємозалежність, підлеглисть може вибудовуватись із домінуванням чоловічого – умовно Східного архетипу, жіночого – умовно Західного архетипу взаємин. Ієрархічність відобража організаційний аспект групи як системи, її рівневої організації, більш низький рівень є

передумовою, вихідним пунктом для більш високого рівня (статусу). Вони субординовані й взаємозалежні: «Одна ступінь є влада над іншою і це взаємно...» [58, с.43]. Відомий психолог А. Менегетті вказує, що «ефективна ієрархія матері повинна бути такою: спочатку вона сама, за нею її партнер, а потім діти» [200, с. 21]. Відомо, що ієрархія східного типу родини протилежна: чоловік (партнер), його діти, потім матір (останніх може бути декілька). Звісно, що при такій ієрархії потреби матері будуть фрустровані, бо жінка повинна жити для чоловіка та його дітей. Тенденція вирівнювання рівнів, емоційних статусів у досліджуваних групах свідчить, очевидно, про діалогічність взаємин як реальну рівність учасників, що забезпечується довірливістю й безпечністю спілкування.

Важливість традиційно прийнятої ієрархічної моделі взаємин у системах та між ними підкреслює Б. Хелінгер, називаючи її «ієрархічним порядком»: «Щодо ієрархії між системами справа має інший вигляд: більш молода система має перевагу перед попередньою. Таким чином, нинішня сім'я має переваги перед батьківською. Якщо чоловік підтримує позицію не дружини, а матері, то перевага нової системи порушується і шлюб піддається серйозній небезпеці» [345, с. 35]. Ця особливість першості молодшої сім'ї в ієрархічному порядку чітко виявляється в етнічних особливостях весілля, коли батьків весільним поїздом, на візку, відвозять до водоймища або калюжі та залишають там. В основі «ієрархічного порядку» у взаєминах серед дітей повинна бути первинність появи їх на світ та рівномірний розподіл спадщини. Особистість, згідно з культурно-історичною теорією Л. Виготського, є індивід, людина, що інтериоризувала (перевела у внутрішній зміст, інтродукувала) цю систему навколишніх взаємин і цінностей. У такому сенсі особистість – інтродукт (присвоєння) системи зовнішніх взаємин, продукт історії розвитку (або регресії) взаємин декількох поколінь (стосовно якої вона намагається стати суб'єктом).

Кожен із нас належить до певної цілісності: родини, роду суспільства, й історія їхнього становлення – це згорнута Я-концепція особистості, що

може розгорнутись у власний неповторний життєвий шлях або запрограмований сценарій як повторення минулих сцен, подій пережитих в минулому. Показником цілісності «Я-концепції» може бути ставлення особистості до оточення та до себе, які взаємопов'язані й змінюються в процесі взаємодії людини в певній групі.

Дослідження життєвого шляху наших респондентів засвідчує значний вплив на нього зовнішніх подій, захистом від яких і підтримкою опитані вважають родину, міцні довірливі стосунки в сім'ї.

Цілісність особистості – це передусім прийняття в собі чоловічого (батьківського роду – Анімуса) і жіночого (материнського роду – Аніми) начал. У роботах З. Фрейда, К. Юнга, Е. Берна, В. Сатір ідеться про певне присвоєння (переході) рис протилежної статі: дочкою – частіше батьківських, сином – материнських як прояву прямої Едіпової залежності [353]. У результаті цього дочка в житті виявляє мужній характер батька, а син – ніжний, чутливий матері, що підтверджується нашими емпіричними дослідженнями. В разі відсутності батька (чоловічого зразка для ідентифікації) у хлопчиків формуються мамині риси характеру. Цілісність – діалог між внутрішнім «чоловічим» та «жіночим» началом, у якому наявні певна суперечливість і боротьба, результатом якої сьогодні є значні втрати чоловічого начала. Це проявляється як в скороченні життя чоловіків, зростанні кількості неповних сімей, незначній кількості чоловіків учителів у школах (один чоловік на десять, п'ятнадцять жінок). Цілісність може характеризуватись повнотою (наявністю елементів системи, членів групи, чоловіків та жінок родини), певною кількісною наповненістю, але цілісність передбачає рівневу взаємозалежність (емоційний, поведінковий та мисленевий рівні свідомості).

Для перевірки збігу, взаємозалежності емоційного, невербального прошарку свідомості з вербальним, осмисленим ми провели експеримент, який дав відповідь про надійність, валідність використаної нами методики. Суть експериментальної інструкції полягала в тому, що на різних етапах

проектування життя члени групи повинні оцінити ставлення до себе та інших людей по семантичному диференціалу. Окрім цього, паралельно вони малювали себе та інших учасників групи. В інструкції було зазначено, що якість малювання не має особливого значення, важлива його спонтанність. Важливо підкреслити, що малюнки, зроблені на різних етапах розвитку групи, відрізняються не тільки характером зображуваних форм, але й енергією затраченою проєктанти під час малювання. Малюнки першої орієнтувальної стадії (передконтакту) часто безособистісні й абстрактні. В зображенні людей наявні форми трикутників, квадратів, спіралей. Для малюнків робочої стадії контакту характерна не тільки зміна використовуваних форм фігур і кольорів, але й наповненість конкретним індивідуальним змістом. Це свідчить про те, що відбувається пізнання індивідуальних характеристик іншої людини і зростає значимість іншої людини як неповторного джерела «мого» відображення. Малюнки пропонували експертам з інструкцією: «Оцініть, будь-ласка, за шкалою запропонованого диференціалу ставлення автора малюнку до зображуваної людини».

Пілотний експеримент полягав у тому, що спочатку два експерти (спеціаліст із соціальної перцепції та спеціаліст із візуальної семантики) оцінювали за використанням підчас прямих оцінок 9-ти шкальному семантичним диференціалом (СД) ті малюнки учасників групи на тему «Я і група», де учасники змальовувались кожен окремо в розгорнутому малюнку, а не стандартному текстографічному символі.

За шкалами фактора «Валентність» в оцінках експертів не виявлялось відмінностей: максимальний розмах розходжень між оцінками на порядок менший (в 10–14) раз, ніж відстань між значеннями оцінок для різних людей, зображених на малюнках. Аналогічно для факторів «Потентності» й «Активності». Значимість цих відмінностей підтверджує непараметричний дисперсійний аналіз (Холендер М., Вульф Д.) [248], при рівні надійності 95%. Цей результат дає впевненість у тому, що малюнки, дійсно, містять

стійку інформацію про психологічну реальність, пов'язану зі ставленням до іншої людини. Ще більш надійні результати порівнянь оцінок експертів, які володіють розвинутим відчуттям форми, розглянемо пізніше.

Обговоримо зразу, як співвідноситься ця реальність з реальністю одержаною під час прямих оцінок за СД, наскільки вони збігаються (конгруентні). Загальне враження від експериментальних результатів оцінювання малюнків, що виражають ставлення до оточення, полягає в тому, що реальність зображень має безпосередній зв'язок з реальністю прямих оцінок, але певним чином відрізняється від неї. Порівняємо вектори статусів під час оцінки малюнків експертами й вектори статусів за прямими оцінками відповідних людей, одержаних на одному й тому ж занятті, що і малюнки. Виявляється, що ці вектори не завжди збігаються за значенням окремих шкал, до того ж, ні по одному із факторів не співпадають упорядкування за величиною: найбільше значення фактора при упорядкуванні прямих оцінок може стосуватись людини, яка при упорядкуванні оцінок за малюнком може виявитись ближче до середини ряду. Але якщо для кожного фактора упорядковані вектори прямих оцінок порівню розділити на підгрупи менших і більших значень фактора, то порівняння з аналогічним розділом векторів оцінки малюнків засвідчує, що переходи з підгрупи в іншу підгрупу майже не відбуваються: для фактора «Активність» переходів немає, а для «Валентності» і «Потентності» – по одній парі. У цьому випадку перевірка статистичної гіпотези про збіг розподілів за підгрупами дає значення критерію $\chi^2_{сер} = 8,8$ при 95% ($p \leq 0,05$) рівні надійності, що вказує на відсутність сумнівів про підтвердження гіпотези. Змістовно це дає змогу зробити висновок про не випадковість упорядкувань, перетину реальностей, що вказує на валідність вибраної методики, хоча ці реальності не збігаються повністю.

Перша відмінність полягає в більш низьких значеннях «Валентності», одержаних від оцінки малюнків. Ця відмінність не потребує статистичного підтвердження: немає жодного випадку оберненого співвідношення,

середній зсув дорівнює майже одиниці шкали. Перерозподіл значень також активніше відбувається за шкалами «Валентності». Очевидно, що графічні форми, малюнки відкривають інший рівень стосунків, відмінний від вербального виразу ставлення до цих же людей.

Таким чином, стабільність експертних оцінок малюнків і результати зіставлення з їхніми прямими оцінками статусу за шкалами семантичного диференціалу дає змогу вважати, що оцінка малюнків описує реальність ставлень до інших людей більш глибоку, сильнішу для інтерпретацій семантичних відстаней між особистісними статусами, але віддаленішу від поверхневого, декларативного рівня висловлювань (суджень). Отже, експертні оцінки малюнків можна використовувати для характеристики стану міжособистісних взаємин, а також для опису групової динаміки. Була здійснена експертна оцінка досліджуваної групи на початку її роботи (передконтакт), через місяць після початку та через місяць після закінчення групових занять. Виявилось, що фактори «Валентність» і «Потентність» зросли (відповідно від 0,63 до 0,78 і від 1,0 до 1,1, стадія ідентифікації), а після завершення групового процесу повернулись до початкового рівня.

Іншим шляхом доведення того, що малюнок передає (транслює) ставлення до інших свідчить виявлене нами однозначне прочитання інформації певною групою незалежних експертів. У нашому експерименті до них належали дві групи: перша – психологи з досвідом проведення групових занять, друга – експерти, що володіють розвиненим відчуттям форми (художники, дизайнери, архітектори, випускники художньо графічних факультетів педагогічних ВНЗ). Усього група складалась із 17 осіб. Малюнки оцінювали за інструкцією: «Оцініть, будь-ласка, за шкалами запропонованого семантичного диференціалу ставлення автора до зображуваної ним людини» (Див. Дод. Таблиця Ж. 5.).

Результати засвідчили узгодженість оцінок різних спеціалістів: середнє розсіювання оцінок одного малюнка дорівнює 0,1 одиниці шкали. Водночас розмах оцінок різних малюнків у середньому дорівнює 2,2

одиниці шкали і досягає 5,1 одиниці – майже повного розміру шкали. Характерним було те, що 15–16 експертів однаково оцінювали малюнки за кожною шкалою і лише 1-2 оцінки відрізнялися на бал. Неузгодженість (1–2) оцінок була тільки у психологів. Таблиця (Ж. 5.).

Коефіцієнт узгодженості оцінок експертів (коефіцієнт конкордації) зображень учасників групи за шкалами СД:

Табл. 3.1.

Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance ANOVA Chi Sqr. (N = 9, df = 16) = 26,77278, p = 0,04409, Coeff. of Concordance = 0,18592				
Aver. rank r = 0,08416				
	Average - Rank	Sum of - Ranks	Mean	Std.Dev.
Експ.1	10,33333	93,0000	1,777778	1,201850
Експ.2	10,33333	93,0000	1,777778	1,201850
Експ.3	9,94444	89,5000	1,666667	1,224745
Експ.4	11,00000	99,0000	1,888889	1,054093
Експ.5	11,22222	101,0000	2,000000	1,118034
Експ.6	9,94444	89,5000	1,666667	1,224745
Експ.7	9,94444	89,5000	1,666667	1,224745
Експ.8	7,77778	70,0000	1,333333	1,224745
Експ.9	8,61111	77,5000	1,333333	1,658312
Експ.10	8,66667	78,0000	1,333333	1,658312
Експ.11	9,33333	84,0000	1,444444	1,509231
Експ.12	5,83333	52,5000	1,000000	1,500000

Експ.13	7,66667	69,0000	1,222222	1,641476
Експ.14.	6,77778	61,0000	1,111111	1,615893
Експ.15	7,66667	69,0000	1,222222	1,641476
Експ.16	9,33333	84,0000	1,444444	1,509231
Експ.17	8,61111	77,5000	1,333333	1,658312

Із цієї таблиці видно, що коефіцієнт конкордації за Кендалом рівний значенню 0,18592 при вірогідності $p = 0,04409$, тобто $p < 0,05$, що вказує на **узгодженість** думок експертів і, відповідно, валідність отриманих результатів.

Проведений нами якісний аналіз дозволяє висловити думку про те, що психологи реально виконують інструкцію, відмінну від запропонованої. Вони оцінюють людину, зображену на малюнку, а не ставлення до нею автора малюнка. Різниця полягає в тому, під час прямої оцінки людини проєктанти використовують неявно «склейки шкал» (злиття), складені в культурі міжособистісних взаємин, не допускаючи прямого виразу у формі: наприклад, використання висловлювань «спокійний – значить діловий», «приємний – значить розуміє інших». Тому в оцінках психологів активніше оцінюються важко зображувані й прочитувані якості особистості за шкалою «розуміє інших – не розуміє інших», які характерні для оцінки людей, але розсипаються при оцінці властивостей форми. Цим, ймовірно, можна пояснити більшу неузгодженість (розсіювання) оцінок психологів: «склейки шкал» є результатом індивідуального досвіду, пережитих подій, і тому більш варіативні. Очевидно, що малюнки не однозначні. Для одних експертів реальність малюнка є як реальністю предметних символів, для других – реальністю асоціацій з об'єктами, що мають закріплені культурні властивості (у цьому випадку краще інтерпретуються малюнки, що зображують реальні предмети, сюжети), для третіх – реальністю символів

самої форми. Найбільш узгодженими виявились оцінки експертів, що працюють із реальністю форм. Це доводить, що сама форма несе суттєву інформацію про ставлення тих, хто малює до зображуваних людей, це говорить про сам механізм породження малюнка, що зображує іншу людину. Підкреслимо, що ми розглядали оцінки й аналізували малюнки людей, які не мали здібностей до художньої творчості. Більше того, як вже зазначалося, на першій стадії контакту учасники відмовлялись малювати інших або зображували їх за допомогою формальних схем. Виявлена під час наших експериментів можливість адекватно сприймати інформацію про міжособистісні стосунки (прочитану мовою смислових характеристик форми, а не прямих предметних символів) породжує уявлення про те, що на певному рівні тону міжособових стосунків форма стає носієм взаємодіючих смислів. Це відкриває завісу таємничостю різких сплесків творчої активності в групах з високим «тонусом» спілкування: у них трансляція смислів звільнюється від соціалізованих стереотипів і повертається до первинних модальностей трансляції мовою графоформ, кольору, звукоформ, тобто мовою сінкретів інсайту. Високий тонус спілкування в групі, безпосередність взаємодії звільняє трансляцію смислів від соціалізованих стереотипів і є однією із умов розвитку особистості як суб'єкта спілкування. Вербальний рівень фіксації й аналізу динаміки міжособових стосунків виявляється менш адекватним процесу, що протікає. Важливо підкреслити, що становлення цілісності групи і особистості в ній відбувається в певному просторі, де суттєву роль відіграє час. Статистично значимий приріст «сили Я» (за рахунок прийняття своєї Тіні, неусвідомлюваних переживань) учасників проектування життєвого шляху відбувся тільки в довготривалих групах, які працювали протягом року. Цей процес знайшов своє відображення і на більш високому рівні інтегрованості групи. Не менш важливий фактор часу виявляється в процесі саморозкриття учасниками груп своїх планів на майбутнє, а також стримуючих їх переживань минулого. Паузи, які супроводжують процес саморозкриття,

розриви в логіці висловлюваних подій необхідні для відновлення слідів пережитих подій, виконання «роботи переживання», у такі моменти час для особистості стискується: «... чим більш актуальні події, тим більшою мірою вони концентруються навколо «зараз», роблячи минуле «недавнім», а майбутнє «скорим» стискуючи теперішнє в переживанні особистості» [68, с. 155].

Спостерігається зростання соціальної активності жінок, особливо в останній період чоловік, як засвідчує практика, не завжди може забезпечити родину, інтегрувати її в один рід як єдине ціле. Шлях до цілісності – прийняття «інакшости» оточення, на відміну від проекції на нього своїх страхів, комплексів та витіснених бажань. Цю умову дуже скурпульозно опрацьовано в працях К. Роджерса [262]. Цілісність особистості певною мірою забезпечується межами організму, які можуть бути порушені без її згоди (А. Гінгер, І. Польстер, А. Маслюк). Порушення особистісних меж є психотравмуючим актом для неї. Особливо це проявляється в процесі втручання лікарів у органи, системи, життя особистості, а також під час втрати близьких. Межі фізичні і межі психологічні, як правило, не збігаються. У дитинстві організм людини отримує живлення за рахунок злиття з матір'ю, батьком. Поступово в процесі становлення особистості відбувається її відділення (сепарація), встановлення особистісних меж, які в гуманістичних системах захищені державою, соціальними службами. Цілісність суспільства забезпечують кордони (границі, які зараз, як і багато років тому, постійно порушуються), державний устрій, міра інтегрованості даного суспільства. Цілісність організму людини захищає шкіряний покрив її тіла.

Розвиток груп під час проектування майбутнього супроводжується переходом від поверхневих взаємин між учасниками до більш відкритого, довірливого спілкування. Для досягнення глибини міжособистісних взаємин, що створюють певну готовність до відкриття своїх бажань, мрій, можливих труднощів проектування життя, не менш важливими є зовнішні

чинники: простір, де розміщена група, оточуюче середовище, особистість ведучого, його стратегії впливу на групу, а також принципи й норми, які він привносить у процес взаємодії. Незабезпеченість цих зовнішніх умов навіть за високої мотивації до участі в групі (емоційній значимості групи), готовності до проектування може негативно вплинути на розвиток процесу взаємодії. У зв'язку з системним вивченням цього процесу першим рівнем розгляду буде найбільш загальний, груповий рівень.

Показниками динаміки цього рівня є інтегральна позиція кожного учасника щодо інших («узагальнений інший»), а також оцінка проектантами групи в цілому на різних етапах її розвитку. Результати порівняння цих двох характеристик виявили залежність співвідношення між цими характеристиками й ефективністю роботи різного типу груп, мірою їхньої інтегрованості. У групах першого типу (1) вихідні значення ставлення до оточення й до групи збігаються. Найбільш успішним процес проектування виявився в групах, де значення позиції до групи за фактором «Валентність» збіглося зі значенням «узагальненого іншого», тобто група та її учасники рівноцінні (спостерігається певна цілісність). Це, очевидно, пояснюється, тим що в учасників цих груп відсутні неадекватні очікування чогось надприродного щодо групи. Окрім того, студенти ще тісно пов'язані з родинами й належать до академічних груп, тому відсутня висока мотивація участі ще в інших типах груп. Установлений факт пояснює ситуації швидкого розгортання робочої стадії взаємодії (контакту) у першому типі груп і затягуванні орієнтирної стадії передконтакту неадекватними очікуваннями від групи та ведучого в 2-му типі груп. Природно, що для розвіювання групової ілюзії необхідний час.

Для груп третього типу характерне співвідношення, при якому оцінка групи значно менше за оцінку «узагальненого іншого». Сюди належать групи, що складались із директорів шкіл та викладачів ВНЗ. Заниження привабливості («Валентності») групи на початковому етапі служить прогнозом неефективної її динаміки-розпаду. Групи першого й другого

типу проходять закономірні стадії розвитку – *ідентифікації, поляризації, дезінтеграції та інтеграції*. Графічно цей розвиток взаємин за трьома факторами (ВПА) можна представити наступним чином:

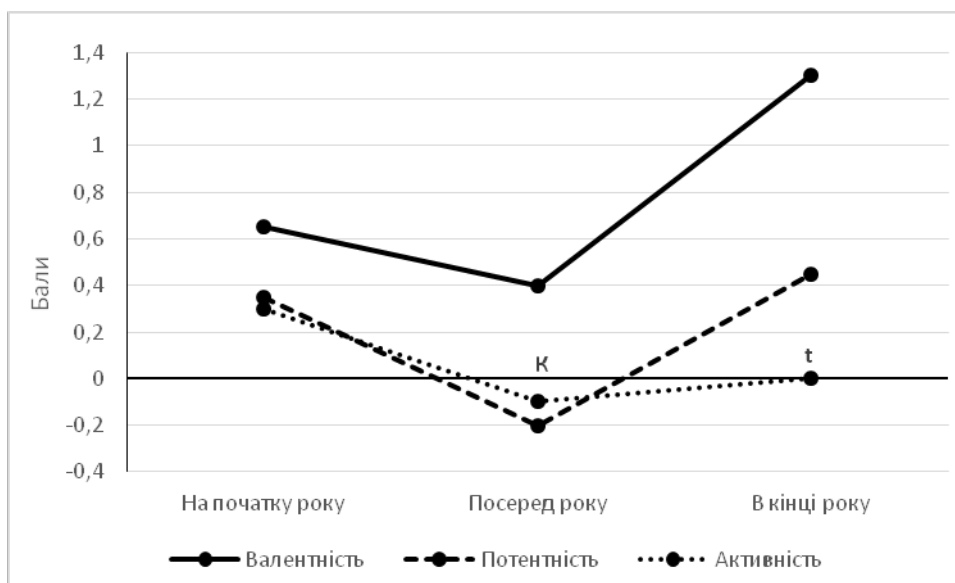


Рис. 4.1. Динаміка приросту показників «валентності» й «потентності» в ставленні до групи (1-1В)

Зміни фактору «Активність» в оцінці стану групи в процесі розвитку взаємин в ній говорить про те, що група збуджується на середній стадії (точка К) і потім приходиться до стану рівноваги.

Статистичний аналіз отриманих даних за допомогою критерію парних порівнянь *Вілкоксона* [81] виявив, що зміни оцінки ставлення до групи за факторами «Валентність» і «Потентність» (представлені на рисунку 4.1) є статистично значимими на 99 %-му рівні, ($p \leq 0,01$).

Кореляційний аналіз засвідчив, що розглянуті фактори («В» і «П») у середині кожного зрізу є взаємозалежними – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена лежить у межах від 0,7 до 0,85 ($p \leq 0,05$). Між зрізами цей коефіцієнт стає дещо варіативним, що також свідчить про процеси дезінтеграції та інтеграції, руйнування стереотипу «слабкий – непривабливий».

Таблиця зміни показників ставлення учасників до групи за факторами:

«Валентність» – В, «Потентність» – П, «Активність» – А

Таблиця 3.2.

Учасник групи	Показник на початку року			Показник у середині року			Показник у кінці року		
	В	П	А	В	П	А	В	П	А
1.	-0,1	0,1	-0,1	-0,2	-0,6	-0,1	0,8	0,2	0
2.	0,3	-0,2	0,3	0,1	-0,5	-0,5	0,8	0,2	-0,5
3.	0,3	0,2	0,7	0,1	-0,2	0	1	0,3	0
4.	0,6	0,4	0,2	0,6	-0,2	0,2	0,9	0,2	0,2
5.	0,6	0,4	1,1	0,4	-0,1	0	1,3	0,5	0,1
6.	0,7	0,6	0,8	0,5	-0,1	0,8	1,3	0,5	0,8
7.	0,7	0,3	0,1	0,4	-0,2	-0,1	1,7	1,2	0
8	0,8	0,4	0,3	0,3	-0,5	-0,5	1,8	0,4	-0,5
9	1,3	0,4	0,3	0,4	-0,4	-0,3	1,9	0,5	0
10	1,8	0,3	0,7	1,1	0,3	-0,1	2	0,8	-0,1

Подібні зміни відбуваються і в оцінці ставлення до оточення («узагальненого іншого»). Спостерігається тісний кореляційний зв'язок між оцінкою групи й оцінкою «узагальненого іншого» ($r=0,8$; $p \leq 0,05$), а посеред року (точка К) цей кореляційний зв'язок дещо зменшується, що свідчить про збільшення розсіювання оцінок, становлення індивідуалізованого бачення учасниками один одного.

**Аналіз показників «потенційних ям» та «життєвих підйомів» методики
«Лінія мого життя»**

Оскільки отримані показники в даному випадку не підпадали під закон нормального розподілу (бальна шкала оцінювань з малим розмахом варіації та значна асиметричність центру), то для оцінки достовірності різниць незалежних груп використовували метод Манна-Уїтні [153]. Для розрахунку зв'язку між вибірками ми використовували ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена [153].

Загально-статистичні характеристики представлено в табл. 4.1. та рис. 4. 2.

Таблиця 4.2.

Показники методики «Лінія мого життя» групи юнацького віку та людей
похилого віку

Групи обстежуваних	Потенційних «Ям»	Життєвих підйомів	Символів	Витрат часу учасників	
				-	+
Похилий вік	3 (4; 1)	3 (4; 1)	6 (10; 3)	0 (6; 0)	0 (30; 0)
Юнацький вік	4 (5; 3,75)	3 (5; 2)	1 (2,25; 0)	10 (12; 6)	10,5 (12,25; 9,5)
Вірогідність різниць P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05

Примітки: 1) показані медіани та їхні верхні й нижні квартилі (у дужках); 2) жирним шрифтом показана достовірна різниця між показниками 2-х порівнюваних груп.

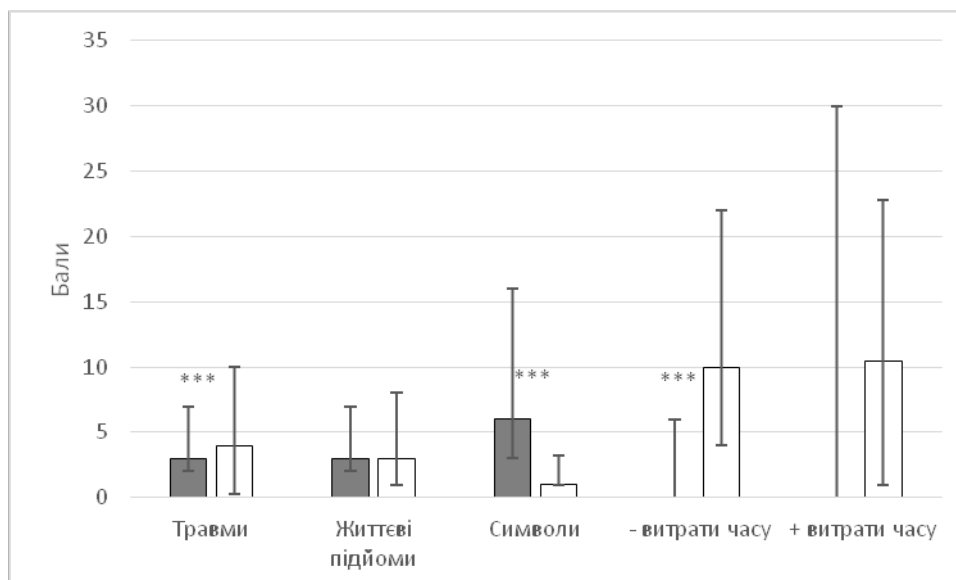


Рис. 4.2. Показники «потенційних ям» та «життєвих підйомів» методики «Лінія мого життя» групи людей похилого віку – 51 особа та студентів – 200 осіб; *** – достовірність різниць між показниками груп $P < 0,001$.

У цьому випадку видно, що люди похилого віку мали достовірно значимі різниці за показниками «потенційних ям», «символів» та «втрати часу», причому, характерно, що «втрати часу» вірогідно різнилися лише за мінусовими показниками. З однієї сторони, це пояснюється більшою соціальною напругою серед студентської молоді та відсутністю алгоритмічного мислення, яке як протидія негативним психічним факторам може виробитися лише з певним досвідом, що набувається з віком. Цей алгоритм мислення дає змогу не зациклюватися на інтуїтивно-зрозумілих незначних факторах психічної альтерації, а проектувати свою долю, спираючись на показники, які справді мають якщо не вирішальний, то значимий вплив на поведінкові показники, що й матимуть адаптивне значення в соціумі. З іншої сторони за позитивними показниками втрати часу в групі людей похилого віку спостерігався значний розкид, що видно з показників квартилів. Тобто ця група була досить неоднорідною на відміну від студентської, що й мало свій відбиток на достовірності різниць.

Досить цікавим виявився показник «потенційних ям». Для подальшого аналізу ми його розбили на два підтипи: «соціальну яму» й «індивідуальну яму» та проаналізували отримані результати (табл. 4.2, рис. 4. 3).

Таблиця 4.3.

Показники соціальних та індивідуальних «потенційних ям» методики «Лінія мого життя» групи людей похилого віку та юнацького віку (Див. в таблицях Дод. Ж 2, Ж.3, Ж.4)

Групи обстежуваних	«потенційні ями»	
	Соціальні	Індивідуальні
Люди похилого віку	0 (1; 0)	2 (3; 1)
Юнацький вік	3 (4; 2)	1 (2; 1)
Вірогідність різниць, P	<0,001	>0,05

Примітки: 1) Показані медіани та їхні верхні й нижні квартилі (у дужках); 2) жирним шрифтом показана достовірна різниця між показниками 2-х порівнюваних груп.

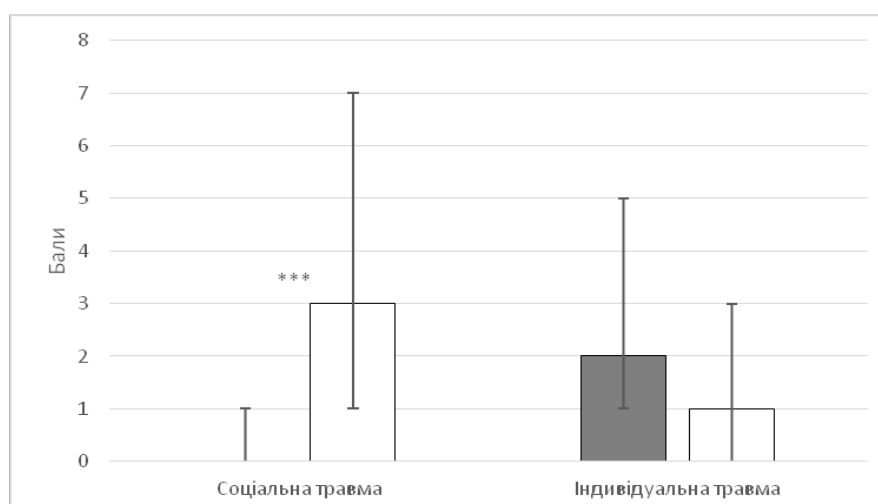


Рис. 4.3. Показники соціальних та індивідуальних «потенційних ям» виявлених у глибокому інтерв'ю на тему: «Лінія мого життя» групи людей похилого віку та студентів;

*** – достовірність різниць між показниками груп $P < 0,001$.

Отримані результати свідчать: основним впливовим чинником є саме показник соціальної ями, що можна пояснити як різними соціально-культурними та й навіть історичним аспектами впливу на формування психофізіологічних функцій, які в подальшому мали значення у формуванні як поведінкових реакцій так і пристосувально-соціологічних. Міжнейронні зв'язки кори півкуль головного мозку формувалися впередусім під дією соціальних факторів як таких, що мають першочергове значення в забезпеченні функцій виживання та соціальної ієрархії, а вже потім на їхньому підґрунті формувалися індивідуальні характеристики особистості, що наймовірніше всього й знайшло своє відображення в отриманих результатах як віддзеркалення різних соціально-економічних епох розвитку.

На стадії відкритого контактування в групі позиція щодо неї та значення «узагальненого іншого» за всіма трьома факторами знижується, а за фактором «Активність» і «Потентність» стає негативною. Тому не всім групам вдається пройти «критичну точку», стан «низького потенціалу», а говорячи мовою розвитку фізичних систем, – «потенціальну яму», після якої починається інтеграція групи й приріст позитивного значення оточення. У цьому стані тренінгова група досить сильно піддається впливу ведучого, засвоює його стиль поведінки й чекає від нього директив, що вирішать невизначеність даного стану. Проходячи через цей критичний стан «слабкості групи», вона переходить на новий рівень міжособистісних стосунків, довіри й емпатії, представляючи собою інтегровану, цілісну, сильну систему як групового суб'єкта життєвого шляху.

Завершуючи аналіз психологічних умов динаміки особистісних характеристик, необхідно відмітити, що чим більш занижене ставлення до оточення й висока оцінка групи (певна розщепленість), тим більш глибокі проблеми учасників і менш ефективний процес взаємодії, і, навпаки, збіг (близькість цих характеристик) ставлення до групи й відношення до оточення («узагальненого іншого») є показником певної цілісності

учасників проектування й успішності в досягненні корекції соціально-перцептивних характеристик учасників цього процесу.

На відміну від студентських груп (тип 1), у груп, учасниками яких є викладачі педагогіки та психології, а також клієнти психологічної консультації (тип 11), спостерігається значне завищення оцінки групи порівняно з оцінкою конкретних людей («узагальненого іншого»). Цей феномен ми означаємо як «групова ілюзія», що, очевидно, пов'язано з неадекватними очікуваннями стосовно до групи.

Отже, людина, яка подолала інфантильні фіксації, не поляризована між напрямками інтеграції, може прийняти й вислухати іншу особистість, має стратегії реалізації в соціумі – є цілісною. Це значить уміти: «...на деякий час лишити в стороні власну точку зору та цінності, щоб увійти у світ іншої людини без настанов. У деякому сенсі це означає, що ви залишите в стороні власне «я»... Це значить бути відповідальним, активним, сильним і водночас – тонким і чутливим», – відмічає К. Роджерс (261, с. 237). Проте адаптація до «хворобливої», асоціальної соціальної структури, де людина не відчуває себе захищеною, може призвести до особистісної дезінтеграції, внутрішньої розщепленості. Цей стан ми спостерігали в українських солдат, які лишилися в окупованому російськими військами Криму. Вони не знали, куди їх далі направлять нові командири, відчували себе «нагнутими» й «зломленими», не бажали усвідомлювати себе дезертирами. Багато з них почали відвідувати церкву, замолюючи «гріх зради Батьківщини».

Завдання, яке сьогодні вирішують психотерапевти – не просто адаптація до суспільства («здорова соціалізація»), а **вибіркова адаптація**, що має ідеалом творче життя людини в суспільстві можливостей (а не в суспільстві заборон).

Епоха – проміжок часу, коли відбувається зростання, становлення й розвиток особистості. *Розвиток і становлення особистості полягає в її*

здатності створювати нові образи (гештальти, структури), проектувати майбутнє, яке не є повторенням минулих психотравмуючих подій.

Цілісність – певна якість, структурна характеристика як суспільства, так й окремо взятої особистості. Коли суспільство інтегроване навколо ідеї, віри, лідера (довіри йому, мірі прийняття його в собі протилежної статі), культури, спільних цінностей, можна говорити про його силу, впевненість в собі громадян суспільства, потенціал розвитку або його деградації .

Міра цілісності виявляється в самоідентичності та груповій ідентичності. Цілісність може бути суб'єктивною і об'єктивною характеристикою як суспільства так і окремо взятої особистості. Виведення одного із елементів системи веде до зміни якості самої системи, порушує її цілісність. Втрачати близько п'яти мільйонів населення за часів голодомору, десяти на Великій вітчизняній війні, маючи близько двох мільйонів емігрантів, можемо говорити про порушення цілісності українського суспільства. Масові переселення жителів Наддніпрянщини (десять тисяч цвинтарів, три тисячі храмів, де сповідались і вели діалог односельці, опинились під водою), та Західної України, здійснене в п'ятдесяті роки, не сприяли цілісності природно встановленої інтегрованості суспільства, а стали причиною «запасного варіанту життя», коли переселенці будували два, три подвір'я про всяк випадок.

Цілісність особистості повністю залежить від цілісності суспільства, у якому вона проживає. Якщо суспільство поляризоване, амбівалентно налаштоване (прояв одночасно двох напрямків руху, вияв позитивного й негативного ставлення одночасно до одного й того ж об'єкта) між двома основними векторами інтеграції, між різними зразками-ідеалами ототожнення, особистість може потрапляти в ситуацію зависання (психологічна смерть), стан *без дії* між двома центрами інтеграції, бо проблема стратегічного вибору не вирішена чітко. Ця схильність є взагалі характерною для менталітету українців, який набув рис амбівалентності в історично несприятливих умовах тривалої залежності від більш розвинутих,

сильних країн. Така амбівалентність виражена не тільки в ототоженні своїх протилежних почуттів, але й частин самого себе з зовнішніми (полярними як географічно, так і за домінуванням чоловічого чи жіночого архетипу взаємин) центрами інтеграції. Постійна настанова на регуляцію, рух до двох центрів спотворює потенціал здобуття об'єктивної цілісності.

Особистість втрачає можливість вибору настільки, наскільки погоджується з ситуацією навизначеності. Навіть у найбільш спотвореному суспільстві знаходяться люди, що сповідують інші цінності. У цьому випадку їхні особистості не є прямим відображенням суспільної ситуації, вони – центр цілісності особистості й хай навіть поки що неіснуючого суспільства. Тут дві стратегії – вибіркова адаптація та протесні сценарії.

У сучасних умовах актуальним є саме розвиток сили особистості, яка має генерувати ідею власного буття в суспільстві самостійно, адже ніхто її в готовому вигляді сьогодні не запропонує – порушена цілісна конфігурація суспільства.

Умови, фактори, що порушують цілісну конфігурацію існування суспільства:

1. Незадовільні умови життя громадян, невпевненість у завтрашньому дні, тривала фрустрація особистості діє так само, як і травмуюча подія.

2. Масова міграція населення, особливо молоді, привела до того, що багато українських сімей (особливо працездатних, близько шести мільйонів) розділені – один з годувальників працює за кордоном, частіше мати. Відсутність матері в становленні особистості спричинило таке явище як «соціальне сирітство» [33]. Наші лонгітюдні дослідження життя залишених дітей на тривалий срок показують, що в них з'являються фобії, нездатність до повноцінного статевого життя, заміщення реальних взаємин з матір'ю символами, що нагадують про неї (див. розділ 5.2.).

3. Наявність неусвідомлюваних, потаємних подій, колективних травм, що утаємничуються в безпосередньому контакті .

4. Різний світогляд, релігійні вірування, протиріччя й боротьба між церковними лідерами.

5. Втрата громадян як елементів системи змінює конфігурацію системи, послаблює «фон», який живить «фігуру» (лідера).

Про «вищий рівень життєвого благополуччя, самореалізації нащадків (онуків)» у сім'ях, де цінували, проговорювали події минулого, говорить А. Маслюк, *вивчаючи особливості відображення у свідомості особистості наслідків подій голодоморів*. Дослідник встановлює, що прийняття страждань, пережитих подій нащадками веде до їхньої більшої цілісності та благополуччя [195, с. 52–56].

Отже, цілісність – ієрархічна система стосунків, яка включає взаємодію на внутрішньому рівні (Чоловічого та Жіночого начал у психіці людини, що є наслідком подолання особистісних індивідуальних втрат, психотравм) та на зовнішньому рівні (система взаємодії людини з соціумом, осягнення рівня колективних, глобальних травм). Певні порушення цілісності можуть бути виявлені в динаміці психологічного контакту, коли внаслідок пережитих втрат особистість проектує їхні причини на оточуючення й відбувається відчуження певної травмованої частини психіки, що об'єктивується візуально як «потенційна яма». Вона проявляється більшою чи меншою мірою у всіх варіантах динаміки розгортання психологічного контакту й має ознаки психологічної смерті.

Численні травми, висока смертність, в Україні, історично виробили в груповому несвідомому ритуал поховання, який використовують майже на несвідомому рівні, автоматизовано, при будь-якій загрозі особистості, яка порушила межі іншої людини. «Межі людської істоти – межі Я – визначаються її життєвим досвідом і можливостями прийняти нові або підсилені переживання ... це межа того, що допускається при контакті», – підкреслює І. Польстер [246, с. 91–92]. Здатність зберігати відчуття власних меж важливіше, ніж отримання насолоди, плани на майбутнє, практичні проблеми чи щось інше.

Відомі численні приклади «похованих заживо». У випадку, коли особистість не має можливості здійснити певні дії, ритуали трауру або не може завершити саму роботу страждання, скорботи (наші дослідження підтверджують масовість таких випадків), вона проектує нереалізовані дії в майбутнє, тобто намагається несвідомо повторити, пережити горе з метою відреагувати в ньому попередні ритуали та страждання чим прискорює завершення життя своїх близьких, виконуючи роль «чорної вдови», створюючи поле емоційного тяжіння для людей з так званої «групи ризику» (учасники певних радикальних сект). Так, в однієї з учасниць групи проектування майбутнього на одному цвинтарі поховані батько й двоє її чоловіків. Причиною такої ситуації був випадок ранньої втрати батька і невідредагованість горя (у шестирічному віці). Це місце поховання її рідних (переривання контакту) стало улюбленим місцем проведення часу та скорботи, що виявлялась у постійному носінні траурного аксесуару, траурної стрічки. Лонгитюдний аналіз цього випадку дає підстави говорити, що ролі «чорної вдови» передуює, зазвичай, психотравма ранньої втрати донькою батька та фіксація її на певних ритуальних діях! Для особистості, що втрачає кількох рідних людей відразу, цікавішим і привабливішим стає світ уяви і сновидінь, де вона відчуває померлих живими, контактуючи з ними у вісні, відчуває їх запах, реальність – мало приваблива. Без спеціальної терапевтичної роботи по подоланню стану конфлюенції (злиття) з померлими, така особистість – поляризована і частково розщеплена між життям і смертю, «зависла» між цими двома полюсами, векторами руху. Це значно послаблює її силу Я та потяг до життя, що проявляється в сміливості, яка дає змогу, як пише Г. Лейтц, «...не просто абияк використовувати нашу спонтанність, а, усвідомлюючи вимоги та небезпеки, перетворювати її на цілеспрямовану креативну дію» [161, с. 294]. Страх блокує активність людини, перешкоджає розвитку, приводить до регресії, але долаючи його, людина приймає рішення, стає ціліснішою й сильнішою.

Наукові знання про довголіття, виживання в критично складних умовах підтверджують важливість цілісності особистості, коли людина «чинить опір умовам, що сприяють її ізоляції» [14, с. 72]. Нам відомі численні випадки (з експертної діяльності), коли навіть діти могли, захищаючи себе, чинити опір такої сили, що дорослі злочинці-гвалтівники відступали. Цілісність особистості та її «сила я» – взаємопов'язані поняття. Людина, що відчуває себе належною до певної групи, суспільства буде впевненіша у своїх діях.

4.2. Актуалізація психотравм в процесі проектування життєвого шляху (порушення суб'єктивної цілісності)

Життєвий шлях людини розгортається як родова Я-концепція, що є сукупністю уявлень про можливі варіанти життя в певній соціальній системі. Одні соціальні системи створюють позитивні умови для розвитку самої системи й особистості в ній, інші фруструють, травмують особистість, відбувається дезінтеграція, розщеплення (особистості). Особистість як ієрархічна система стосунків (В. Мясіщев, О. Бодальов) несе в собі не лише соціальні норми, але й над нормативні, приховані зразки поведінки (О. Асмолов), які, зазвичай, проявляються в емоційно насичених ситуаціях пошуку варіанту виходу з фруструючих особистість обставин. Ми вважаємо особистість здійснює нестандартний вчинок в ситуації фрустрації – це дії, що не відповідають очікуванням й вимогам оточення, референтної групи.

Родові програми, досягнення, рівень домагань відіграють надзвичайно важливу роль під час вибору життєвої концепції. Тут наявні як позитивні так і негативні сценарії розгортання подій життя, але зразки сміливої, рішучої поведінки формують самоповагу, позитивну «Я-концепцію» особистості, що стає основою для побудови щасливого життєвого шляху. Проте така рішуча поведінка може бути проявом травми, як пошук

небезпечних для життя та здоров'я ситуацій, або самопокарання. Саме тому важливо виявити позитивний, життєстверджуючий аспект родових програм, уміти розпізнати оманливі, начебто легкі, але непродуктивні стратегії взаємодії з оточенням .

Метою параграфа є виявлення детермінації життєвого шляху колективними та індивідуальними психотравмами, прояви та стратегії виходу з яких визначають позитивний чи негативний розвиток життєвого сценарію.

П. Горностаї практикує вивчення соціальних аспектів психотравми засобами психодрами, встановлюючи її масштаб, глибину, умови переробки (вправлення), вказує на голодомор як на найчисленнішу й найменш соціально відреаговану травму [72].

Поляризація та дезінтегрованість українського суспільства дає підстави говорити не так про колектив (як консолідовану групу з лідером та певними соціальними цілями) , як про систему порушених взаємин, які, інтроєктуючись у внутрішній зміст особистості, створюють певну її розщепленість, дезінтегрованість, недовіру. Цілі покоління людей жили в ілюзії шляху до досконалості, а пішли з життя з почуттям образи і обману, лишивши ці переживання нащадкам.

Першим соціальним травмуючим проявом є власне *страх очікування повторення* травмуючих ситуацій і, відповідно, неусвідомлюване прагнення їх повторити, тобто «притягування» аналогічних, ситуацій, лідерів, а значить і обставин, які вони створюють .

Біографія лідера, умови його зростання – це майбутнє країни, бо, як засвідчує практика проектування життя, усі минулі травми проектуються у майбутні події життєвого шляху тільки вже цілого соціуму. Інтроєктовані в дитинстві травми переносяться на членів суспільства. Події, пережиті в тяжкому, переслідуваному дитячому віці, розгортаються потім в життєвий шлях, послідовно «відігруються» в наступних його етапах життєвого шляху. Дитина, ставши лідером під впливом тяжких, травмуючих умов намагається

в дорослому віці компенсувати втрачене в дитинстві «символами благополуччя», матеріальними (компенсуючи любов матері) цінностями, високим соціальним статусом (неповноцінність захищається в травмованому, депривованому суспільстві й стає надцінністю). Ця закономірність, помічена психоаналітиками (З. Фрейдом, А. Адлером) ще в минулому ХХ столітті, особливо яскраво проявилась у вигнаному (підсаженому сусідньою державою) уряді України в ХХ столітті. Голод і холод 30-50 років (їхнього дитинства) не пройшов безслідно для всього народу України, який в котрий раз став жертвою обману й ілюзій. Це говорить про певну універсальність і статичність психологічних закономірностей. Корупційний продаж посад (соціальних статусів) членам уряду, «відкати», «посівання доларами суддів» показали психологічну фіксацію урядовців, суддів на символічному, анально-кабалістичному задоволенні (культ золотих унітазів). Тяжке дитинство «посаджених» лідерів обернулося («відігралося») на внуках і правнуках «будівників світлого майбутнього».

Як підкреслює П. Горностай, «Маючи у своїх руках усі необхідні політичні та економічні важелі управління тодішня влада використовувала їх для особистого збагачення, швидко сформувалась велика олігархія, що володіє величезним капіталом, управляє економікою з «тіневим бізнесом» (до 55%), інколи з кримінальним характером» [74]. Революційний лозунг «Хто був нічим – той стане всім» реалізувався в географічному центрі Європи вже не вперше. Не вперше в Україні керманичами стали кримінальні елементи суспільства, яких призначала сусідня держава, адже її «фундамент» (порушена цілісність – знищені елементи структури) закладений на руйнуванні й убивствах членів родини імператора й самого імператора. Залишаючись утаємниченими, ці нерозкриті події минулого трансгенерувались у численні втрати чоловіків в українських родинах, особливо тих, хто «наближався до трону» (повторення як відігрування смерті царя-Батюшки як жорстокого вбивства). Ці трансгенераційні процеси

поширюються вже в самій Росії, що виявляється у вбивствах відомих демократичних, опозиційних політиків (Б. Немцова, А. Політковської та інших).

Ще недавня боротьба більшовиків з приватною власністю обернулася сотнями (а зараз вже тисячами) людей загиблих за неї. Очевидно, що перерозподіл уже привласненого, порушення особистісних меж продовжується, а отже, кількість жертв чоловічої статі зростає. Надто численні жертви становлення України як незалежної держави, щоб назвати їх випадковими. Очевидно й те, що сильна, патріотично спрямована, впевнена в собі особистість стає загрозою для кримінальної влади, що управлялася сусідньою державою.

Поляризація як наявність протилежних векторів інтеграції в Україні підсилена появою «олігархів» і «зубожілих» громадян. Для олігархів Україна стала полем для збагачення й бізнесу, тому поява нових народних лідерів є загрозою для них «сімейного збагачення», кримінальних груп, що захищають награване у народі.

Через Майдан, протести помаранчевої осені, спотворені результати виборів наші еліти передали владу двічі засудженому В. Януковичу, який висунувши на виборах президента лозунг: «Почую кожного», насправді довів свій народ (розділяючи його на три сорти) до кровавих зіткнень.

Зрозуміло: такою людиною (президентом) легко маніпулювати, що успішно робив «імператор», який посадив В. Януковича а престол. Цей «лідер», не будучи національним героєм, не міг поділитися награваним у народі добром, а вивіз його до «сильніше озброєного покровителя». Почав реалізовувати (за награвані народні кошти) свій план поділу українців («на сорти» – сепарація). Такий результат сьогодні депривованої, розщепленої психіки ватажка злочинного угруповання. На нашу думку, *лідер – це особистість, що має послідовників свого задуму, плану дій, які направлені на інтеграцію суспільства, але тут постає запитання про «попередніх відданих справі лідерів-комуністів», що привели до влади,*

агітували за таку легкокеровану іншими, залежну людину, про їхню відповідальність перед народом за скоєні дії.

Відома ностальгія жителів України (особливо її Півдня) за Радянським Союзом, за режимом, що руйнував родинні зв'язки примусовим переселенням, зв'язок поколінь, приватні господарства, переслідував громадян. За словами видатного економіста О. Пасхавера, у євреїв такої ностальгії за режимом А. Гітлера немає.

Наявність в українському суспільстві запозиченого Західного типу побудови взаємин у сім'ї (адже частина українців проживала в Австро-Угорській імперії, Польщі), соціальній групі за «материнським принципом», де впливова фігура в сім'ї – мати, дає більше можливостей для самореалізації жінки. Це привело до численних трудових міграцій українок у Європу, де вони можуть себе зреалізувати, матеріально утримувати родину, але наносять залишеним в Україні дітям *травми тривалого розриву* безпосереднього контакту з мамою. Як відмічає відома психотерапевт Ненсі Мак-Вільямс, «Коли я відчуваю себе сильною, я відчуваю себе чоловіком, а не жінкою» [190, с. 7]. Сильна активна жінка зараз не тільки стає годувальником родини, але і йде служити в армію, поліцію – стає бійцем, що, як засвідчує наше дослідження, негативно впливає на подальшу стабільність життя її синів та дочок, які переживають розрив контакту як психотравму. Вона більше часу знаходиться в одній полярності – чоловічій.

Досить часто людина отримує травмуючий досвід передусім у сім'ї [191], а вже потім кількість травм примножується в соціальній системі. Зараз ситуація змінюється. Аналіз малюнків дітей «Світ у якому я живу» показує, що вони бачать загрозу саме в навколишньому світі.

Травмуює особистість зовнішнє середовище. Саме воно стало причиною втрат (тимчасовою й назавжди) одного із годувальників родини. У хлопчиків, за нашими спостереженнями, яких на тривалий час лишала мати й батько, в подальшому житті проявлялися фобія води як прояв зміщеного, витісненого (символізованого) бажання бути разом із мамою,

відбувалися розлучення з дружинами, їх життя перетворювалося на постійні катастрофи, несподівані лиха від травмування високою напругою до втрати певних органів, тобто агресії та самоагресії. Формувався сценарій життя *людини–катастрофи*. Такі руйнівні тенденції не можуть не вплинути на формування особистих якостей дитини. Це підтверджують і результати практичної роботи центру психологічної допомоги «Сім'я». Провідними напрямками роботи центру є:

1. Допомога сім'ям, діти яких стали жертвами переслідувань, насильства та зґвалтувань, встановлення передумов формування взаємин за типом: жертва-гвалтівник (із 25 постраждалих тільки 5 сімей не замовчували травму зустрічі з гвалтівником, а звернулись за допомогою).

2. Судово-експертна діяльність із визначення глибини тих психічних травм, які одержали діти від взаємодії з дорослими, а також визначення рівня усвідомлення скоєних злочинів, взаємини за типом: звинувачувач-жертва.

3. Виявлення тих психологічних умов, що сприяли виникненню психотравмуючих ситуацій, коли виникало настільки сильне емоційне збудження, що відбувалася руйнація захисної системи особистості.

Послугами центру користуються сім'ї, діти яких зазнали насильств та зґвалтувань. Робота з такими родинами дала змогу зробити низку висновків:

1. У ситуацію насильства частіше потрапляють саме слухняні діти, ті, що бояться своїх батьків, мають певні страхи, які помічав і відчував гвалтівник (рис. А.1.6, А.1.7 «Я та інші люди») та використовував їх у задоволенні своїх психопатологічних потреб. Такі діти, виконуючи малюнок «Мій страшний сон», в одних випадках зображають чорта. Або вовка, що біжить за ними, а в інших – «Відьму» або «Бабу-Ягу». Як матір, що переслідує. Зрозуміло, що якщо її потреби не задовольняються (фрустровані), то: «Фрустрована мати маніпулює всією сім'єю і робить жертвами своїх компенсацій передусім своїх дітей [204, с. 20–21]. Відбувається розщеплення образу матері на добру й злу, що проявляється в

амбівалентному ставленні до неї. Як слушно зауважує Н. Ф. Каліна, «Матері асоціюються як із позитивними значеннями (доброта, тепло, їжа, захист, ніжність, любов, розуміння, величність, жертвенність), так і негативними (темнота, чудовисько, агресія, смерть, жах, чаклунство, сексуальна ненаситність, поглинання)» [118, с. 103]. Вибір самого образу-символу ототожнення зумовлений тим, хто в сім'ї виконує в ролі агресора, батько чи мати, та ким у ній жахають дитину, вимагаючи підкорення волі дорослих (ідентифікація з агресором). Із досліджень Р. Бернса відомо, що діти прив'язуються й відчувають себе залежними в тих сім'ях, де батьки яких використовували насилля, рукоприкладство [31]. Часто дівчатка вибирають образ баби-Яги як взірця самодостатньої сильної жінки, якій не потрібний чоловік, яка сама може нажахати (за зразком злої матері) кого завгодно.

2. У сім'ях, де між батьками та дітьми є довіра, де дитина чи підліток може вільно розповісти, що з ними сталося, поділитися своїми переживаннями, не наражаючись на істеріку чи злістю батьків, ця травмуюча ситуація загоюється в свідомості без особливих наслідків у становленні особистості.

3. У родинях, де діти, відкрившись батькам, наштовхувалися на їхні страхи та бажання «вбити», «розірвати» гвалтівника (центрація не на дитині, її розповіді та переживаннях, а на власному бажанні відреагування своїх емоцій, це говорить про наявність невідредагованої власної травми), де не знайшли підтримки своїй відвертості, вони відчували себе травмованими «мишенятами», тому постраждали значно більше, зазнавши вторинної психотравми від власної сім'ї. Іноді така вторинна психотравма (трансгенерація) перевищує силу травмуючої зустрічі зі злочинцем, і батьки, не звертаючись до психотерапевта, програмують власну дитину на життєвий сценарій «жертви».

Отже, існують сім'ї, які виконують терапевтичну функцію в травмуючій ситуації, не замовчують її, а звертаються за допомогою до

психолога, чим сприяють повноцінному розвитку особистості, і сім'ї – «агресори-звинувачувачі», що переносять свою провину на дитину, чим поглиблюють психічну травму, блокують розвиток, приписуючи власне почуття провини дітям. Це ще раз підтверджує, що неусвідомлювані (замовчувані) травмуючі переживання перешкоджають повноцінному становленню особистості.

Важлива інформація, що вказує на природу злочинів, пов'язаних із сексуальними домаганнями, була отримана під час роботи з гвалтівником. Ця людина виросла в атмосфері дефіциту емоційного тепла, депривації, тож, у дорослому віці маніяк почав вимагати його силою. Він виріс у сім'ї, де мати була дуже суворою, а батько займав позицію «підкореного» та «слухняного». Як наслідок, молодий чоловік боявся не тільки матері, а й взагалі дорослих жінок, тому й переслідував підлітків та дітей, щоб відігратись (вимістити) свій страх. Щоб краще зрозуміти характер взаємин у згаданій сім'ї, наведемо проєктивний малюнок «Я серед людей» (див. рис. А.1.6, А.1. 7), виконаний гвалтівником.

Із цього малюнка видно, яке невдоволене ставлення в його автора до власного «Я» (комплекс неповноцінності), сформоване взаєминами з матір'ю, фіксація на своїх тілесних проблемах, емоційна незрілість. Дівчатка ж, що стали жертвами злочинця, для нього мало чим відрізняються одна від одної, хоч збуджують прагнення до насилля як бажання компенсувати не отримане емоційне тепло від матері.

Усі згадані проблеми сім'ї потребують, на нашу думку, спеціального психологічного розв'язання. Як крок до поліпшення емоційного клімату в сім'ї пропонуємо особистісно-розвивальний підхід, що реалізується в психологічних умовах *відкритості й довіри між членами родини*.

Надання права голосу й можливості вибору кожному члену сім'ї, починаючи з 2–3-х років, партнерські діалогічні взаємини.

- Природність, самоідентичність («Людина хороша, якщо на себе схожа», говорить народна мудрість).

- Заміна рольових стосунків «Я-батько (мати)», «Ти-дитина» на «Я-особистість», «Ти-особистість».
- Звертання у формі «Я-повідомлень» як вираз готовності брати відповідальність на себе (я хочу, я вважаю...), а не оцінюючих «Ти-звинувачень».
- Надання можливості для самовираження, прояву «Я» в соціально позитивних учинках (фізична праця, наука, мистецтво, музика, фізична культура, заняття в спортивних секціях тощо).
- Створення клімату захищеності й комфорту в сім'ї, безоціночне ставлення, прийняття інших і себе такими, якими є.
- Емоційна чутливість, відчуття ближнього, його стану, і водночас наявність меж між «я» і «не-я», що проектується на інших.

Позитивні взаємини між батьком та матір'ю можуть стати основою самоповаги особистості та поваги до інших, але, на нашу думку, у родині має надаватися право відреагування як позитивних, так і негативних емоцій. Відвертості слід надавати пріоритет перед покірливістю, якщо ми хочемо бути сильними та незалежними, а не слухняними та покірливими жертвами обставин (хоча і спокушає – «Слухняне теля дві матки ссе»). «Сила суспільства визначається тим, наскільки впевнений у собі кожен з його членів» [109, с. 67].

Шлях до сильної держави, на наш погляд, повинен пролягати через зовнішню боротьбу та декларативні лозунги, а через внутрішню роботу над усвідомленням своїх сильних сторін і набуттям того внутрішнього змісту, що закладений у кожному з нас, через встановлення більш тісного контакту з колективними символами, віруваннями українців. Відчуття себе часткою великого цілого – України – підсилює власне «Я». Визнання своїх слабких рис хоч і неприємне, викликає невдоволеність, часто образу, але є поштовхом до самовдосконалення. «Правда, – говорить народна мудрість, – як гіркий настій із трав, – неприємна на смак, але лікує здоров'я». Усвідомлення своєї слабкості є сила, бо воно вказує на напрямок руху, а

росту без болю не буває. Шлях до формування сильної та цілісної особистості: від гармонії в душі до гармонії в сім'ї, а від неї – до ладу в державі.

Необхідно зазначити, що механізм «посттравматичного вивільнення» полягає в посиленні активності у випадку здолання етапу «потенційної ями», переходу за З. Фрейдом «від печалю до манії». Згадаймо післявоєнну активізацію побудови підприємств, підвищення активності жінок як компенсація ними втрачених чоловіків, збільшенні кількості (особливо в освіті) бойових жінок. Це все результати посттравматичного стресового розладу, який, як відомо, при неможливості відреагувати агресію безпосередньо і через статеві взаємини, у жінок значно посилюється. Значне зменшення представників чоловічої статі веде до появи чоловічих рис у жінках. Це, на нашу думку, є результатом травми системи (колективної травми), масового знищення чоловіків під час воєн (Вітчизняній, Афганській), Чорнобильської трагедії, шляхом політичних репресій. Маємо сотені загиблих на Майдані і тисячі – у зоні антитерористичної операції (ООС), у зоні «слабких меж» Сходу України.

Замовчування матерями одержаної ними травми сексуального насилля (невідреагованість) у багатьох випадках через трансгенераційний механізм [375], призводить до повторного травмування, тільки вже їхніх дочок, не раз це підтверджувалося практикою консультивання жінок, що замовчували свій травмуючий досвід, передавали його своїм дітям. Замовчування травмуючого досвіду й передача його наступним поколінням (трансгенерація) є основним механізмом поширення травмуючих впливів у соціумі. Цей страх переноситься, зазвичай, на домашніх тварин, що можуть символізувати агресорів-нападників, тому останні стали часто використовуватися в психотерапії дитячих страхів.

Другим соціальним проявом колективної травми як незавершеної дії є *вимушене програвання соціальних подій*, наприклад, військових (особливо з невдалим завершенням): «козацькі ігри», посвята школярів-підлітків у

козаки як бажання повторити минулу славу, проектування майбутнього як повторення минулого (соціальна регресія). На Заході України популярною є гра, яку ми спостерігали, «лови москаля» яка, на перший погляд, не має певної мети, крім відігрування попередньо нанесеної травми як символічного завершення взаємодії «перемогою» (минуле в сьогодні). Не важко зрозуміти, у яку соціальну гру розгорнулася «ловля москаля» – вигнання президента як «підсадної москальської качки», боротьба з російськими «підсадними урядовцями», керівниками силових відомств. Для англійців – це повторення трагічного маршруту «Титаніка» через сто років після самої події, тільки вже на іншому кораблі («Балморал»), з іншими пасажирами, які були емоційно пов'язані з постраждалими в трагедії.

Проектанти життєвого шляху похилого віку (1930–1932 рр. народження) фрагментарно пам'ятають події тих років, але в них збереглися (інтродуктувались) образ заплаканої матері, страх ходити самим по подвір'ю («бо можуть піймати і з'їсти»), вони пам'ятають розповіді про випадки канібалізму. Ці «сліди пам'яті» передались шляхом емоційного зараження, інтродукції їхнім дітям, онукам: «Моєму батькові було сім років, коли прийшли з органів і забрали все, а моя бабуся заховала в печі горщик з гарбузовим насінням. Один чоловік усе забрав. Бабуся плаче й каже: «Оставьте дитині хоч насіння, з голоду помре». А він подивився і каже: «Хай здихає» [195]. Так само в 1932 році більшовики залишили помирати й однорічного Василя, мого батька, не лишивши йому ні зернини. Людина, яка сприймала страждання у власному житті, не замовчуючи їх, проявляла пошукову активність до засобів виживання, здійснюючи нестандартні вчинки, посилює свою життєву позицію, але в неї лишається слід пережитих подій – «страх голоду».

Численні психологічні інтервенції в особисте життя українського населення, відсутність його захищеності привело до значного послаблення особистісних меж, а в багатьох випадках до «злиття» в численні угруповання за видами (варіантами агресії, інтервенції) одержаних травм:

«діти війни», «інваліди Афганської війни», «Чорнобильці», примусові переселенці – «вирване коріння», які в теперішній час майже не піддаються (високий рівень недовіри) зовнішньому керівництву, але досить легко «одним помахом руки» управляються з середини цих угруповань (залежність від лідера, злиття з ним, ще один з проявів колективного травмування).

Виявлена нами полярність (особливо в освітніх закладах), «сильні, рішучі жінки» – «слабкі, невпевнені чоловіки», неможливість реалізації своєї дітородної функції більшістю жінок веде до численних міграційних процесів українок на Захід. Дослідниця зовнішніх трудових міграцій О. Є. Блінова відмічає: «У нестабільному суспільстві у людини виникає почуття невпевненості у будівництві та прогнозуванні свого життя, спираючись на власні сили і здібності, що змушує людину розглядати виїзд за межі країни як доречний варіант досягнення» [34, с. 56]. Дослідниця проблеми трудової міграції підкреслює, що «емігрант, який повертається із-за кордону є психологічно травмованим, ... в нього виникає певний перелом, депресія, туга, відчуття себе не у своїй тарілці. Можливо, відчуття, що живеш не своє життя, відчуття своєї неспроможності щось змінити» [34, с. 255–256]. Сучасна поляризованість суспільства за географічним розташуванням, протилежні потяги до центрів інтеграції (Захід – Схід) доповнюються різким розшаруванням «дуже багаті» – «зовсім бідні», а також за статевою ознакою «жінки» – «чоловіки», останні часто не можуть забезпечити належні умови для життя родини, а значить для репродуктивних можливостей жінок. Актуалізується тенденція збільшення внутрішньої напруги, поляризації.

Психотравма, як оголена рана, може посилювати чутливість організму до подразників, що не тільки уповільнює психологічний час асоціацій (що доведено в академічній психології), але й значно прискорює, збільшує швидкість реагування на подразник (у страху – очі великі). У цьому випадку експерт-психолог може робити неадекватний реаліям висновок про

здійснений «злочин не в стані фізіологічного афекту», адже людина, що пережила травмуючу ситуацію, може не мати затримки асоціацій як некерованого розряду в наслідок раніше заподіяних їй травм. Тому на неї не розповсюджуються закономірності загальної психології.

Прогресивні соціальні зрушення в ХХ ст. викликають зміни і в культурних стереотипах маскулинності та фемінності, які стали сьогодні менш виразними та полярними. І. Кон у дослідженнях неодноразово зазначає, що ідеали маскулинності та фемінності сьогодні як ніколи суперечливі.

Стереотип – не просто зразок для наслідування, він є втіленням традиції, а також має діалогічну природу – це механізм взаємодії принаймні двох свідомостей. Гендерні стереотипи – усталені когнітивно-емоційні образи чоловіків і жінок, які несуть на собі відбиток архаїчних уявлень. Так, З. Фрейд визначив міф про Едипа як основоположний міф культури (патріархальний міф). К. Хорні критикує фалоцентризм З. Фрейда, звертаючись до матріархального міфу й дослідження символіки жіночого. За К. Юнгом стереотипи репрезентують символіку міфу, вони усвідомлені, але вкорінені в колективному несвідомому. К. Юнг говорить про компліментарність, взаємодоповнюваність чоловічого та жіночого начал.

Невизначеність і суперечливість зразків ідентифікації, інверсивність сприйняття сьогодні пов'язана не лише з протилежними думками з приводу взаємин «чоловіче-жіноче», а й з глобальним зломом стереотипів.

На глибинному рівні стереотип – архетип, глибинна матриця досвіду, тому позбутися його нелегко. Коли зовнішні й більш рухливі соціальні стереотипи руйнуються, це призводить не до зміни архетипів, оскільки вони цілком неусвідомлені, усталені й інертні, а до дисбалансу. У зв'язку з цим порушено порядок, що існував з незапам'ятних часів, а новий не прийшов йому на зміну. Що змінилося? Шлях більше не є напередвизначеним.

Зміна архетипів виникає повільніше, ніж стереотипів і потребує часу, оновлення поколінь. У спілкуванні чоловіків та жінок, звичайно в межах

традиційної норми, повинен бути збіг культурних архетипів, соціальних стереотипів та індивідуальних смаків особистості. Сьогодні попередні образи існування можуть слугувати лише опорними й відправними точками, але притулком – ніколи, тобто ієрархії у відносинах з традицією більше не існує.

Гендерна проблематика дає розуміння того, що поряд з біологічною основою існують соціально детерміновані уявлення про чоловіка й жінку. Статева ідентичність основана на соматичних ознаках (образ тіла) і на поведінкових та характерологічних властивостях. Отже людина усвідомлює себе чоловіком чи жінкою у світі біологічних та соціальних факторів, які тісно переплетені один з одним.

Ч. Дарвін у концепції природного добору сформулював принцип, згідно з яким у боротьбі перемагає і виживає той, у кого розвинуті якості, що допомагають збереженню виду. У самки повинні бути якості, що допомагають виношувати дитину, у самця – що допомагають її захистити. Самець повинен бути фізично сильним і готовим до боротьби. Надлишкова ніжність негативно впливає на необхідність битися в потрібний момент. Надлишок агресії жінок відлякує чоловіків. Фіксація в первісному суспільстві на дітородних функціях (грудях, животі) і фалосі була життєво необхідною. У форматі масової культури перцептивний стереотип – це відповідність не дітородним функціям, а нормі сексуально привабливого партнера. Отже, архетипи залишаються, але з іншим змістовним наповненням. Вони є представленням цінностей сили, харизми, сексуальності, а не цінностей збереження роду, як це було раніше.

Із системи архетипів чоловіка може приваблювати покірна жінка зі стертою (слабкою) особистістю. Але сучасний стереотип інший і, відповідно, інші ідеали: сильний характер, розум, талант. Отже, чоловіки і жінки чекають один від одного взаємовиключних речей. Жінка хоче, щоб чоловік був владним, але покладливим; активним, але таким, що дозволяє проявляти ініціативу; жорстким, але й м'яким; вольовим, але й чуттєвим.

Нові стереотипи не заважають чоловікам закохуватися в сильних й вольових жінок, а старі архетипи заважають відчувати себе з такими жінками справжніми чоловіками й прирікають такий союз на невдачу. Найявнім є гендерний конфлікт, який проявляється у двох сферах – рольовій та екзистенційно-ціннісній. В. А. Луков, В. Н. Кіріліна, досліджуючи специфіку гендерного конфлікту роблять висновок, що «матріархат і патріархат найбільш ясно виражають дві моделі системної нерівності за гендерним заснуванням» [178, с. 89]. Перша: домінує жінка (жінка повинна бути задоволена насамперед), друга: домінує чоловік (усе для чоловіка). Конфлікт виникає тільки в тому випадку, «коли сторони прагнуть до отримання вигоди за рахунок один одного» [178, с. 98]. Мова йде про спробу досягнення й збереження здатності контролювати поведінку другої сторони, але «сьогодні цей конфлікт принципово не може бути вирішений домінуванням одного з начал [178, с. 98]. Сам принцип доміанти призводить до конфлікту влади. Фіксовані виключно на одній з моделей пари дуже важко долають стереотипи, що склалися роками.

Усе було б надто просто, якби існувало лише ці два полюси, «історія людства демонструє багато прикладів соціальних утворень, побудованих з порушенням гендерного принципу – амазонки, чоловічі та жіночі монастирі, воїнські братства тощо» [178, с. 89]. Але в будь-якому випадку в представника жіночої або чоловічої статі є риси протилежної, що й визначає діалогічні стратегії гендерних відносин у різні історичні часи. Про це багато писав К. Юнг як про внутрішні взаємини Аніми та Анімуса: «Чоловік відчуває природу жінки через реальність своєї Аніми, жінка відчуває чоловічу природу через реальність свого Анімуса» [382, с. 88]. Але Аніма й Анімус можуть призвести до непорозуміння й розладу, якщо архетип, образ продукується безвідносно до реального характеру партнера. Важливо знаходити компроміс між вимогами колективного несвідомого й реальністю зовнішнього світу, щоб запобігти дезадаптації. Це важливий висновок Юнга в його останній книзі «Таїнство возз'єднання» [382].

Стратегія домінування, влади сприяє деперсоналізації чоловіків жінками (і навпаки) і формуванню «фрагментарної свідомості». Сприйняття стає більш фрагментарним у людей, які не досягли особистісної цілісності, залишилися інфантильними. Ця тема образно представлена у відомому міфі про андрогінів. Раніше існували не тільки чоловіки та жінки, а й третя стать, яка поєднала в собі ознаки цих обох... андрогіни. Саме третя стать виражає найбільш повно сутність еротичного начала. Платон протиставляє фізичному єднанню прагнення до цілісності. Любов в андрогінії – єднання, співтворчість двох половинок (за Юнгом Аніми та Анімуса) заради відновлення свого попереднього стану. Позбувшись своєї половини, людина забула істину. Платон, Я. Беме, Фр. Баадер, В. Соловйов – усі пов'язували містичний сенс любові з андрогінізмом.

Цілісність сьогодні утворюється в невпинній грі елементів, їхній випадковій комбінації: відсутність логіки, жіноча логіка, смисл у становленні. Андрогін перетворюється у виродливі образи мас-культури: жінки з вусами, у чоловічому костюмі, або чоловіка у жіночому одязі з відповідними манерами. Ці образи є, здавалося б, самодостатніми, але пародійними копіями на колишню цілісність андрогіна. Межі чоловічого та жіночого розмиваються, більш життє- та конкурентоспроможними стали ті, хто зміг поєднати в собі парадоксальним чином ознаки обох соціальних статей, втілюючи мрію людини про андрогінну істоту.

Що спонукає жінок переймати чоловічі форми поведінки, а чоловіків – жіночі? Мета: нарешті набути цілісності, бажаного єднання, але за рахунок своєї втечі від себе. Образи сьогодення: емансипована, повністю сублімована жінка («чоловік у спідниці»), гомосексуаліст (віддав чоловіче, щоб асимілювати жіноче, зрадив самого себе). Звідси – туга за «справжнім собою».

Феномен фіксації за 3. Фрейдом свідчить про зупинку на попередній стадії, відщеплення певної частини лібідо або затримку на психосексуальній стадії розвитку, на об'єкті або на травматичній події, що створює фіксацію

апробованих стереотипів поведінки. Фіксація пов'язана з неможливістю людини встановити адекватний контакт із реальністю, що є основою різних форм егоцентризму.

Люди живуть або в досвіді фіксації, або у досвіді подолання фіксації. Фіксованість, вистраждана під час соціалізації, обмежує можливості нашого усвідомлення. Напруга й неадекватний поведінковий стереотип становлять структуру кожного симптому, стану, які відтворюються автоматично. Смысл симптому у вторинній вигоді, він виконує адаптивну функцію. Людина у стані фіксації не може вирішити задачу отримання вигоди (навіть вторинної) несвідоме приховує від нас істинний смысл і цінність наших фіксацій. Людина в фіксованому стані начебто відбуває повинність за невіршену нею, але приховану від усвідомлення глибинну задачу. І в цьому суть усіх «емоційно незавершених ситуацій». Важлива відмінність центрації від фіксації: під час центрації енергія використовується для особистісного зростання.

Існують різні форми фіксації:

- Фіксація на значущих взаєминах, на конфлікті. Існує лише дві позиції у вирішенні конфлікту: я винний, вони винні.

- Фіксація на певних переконаннях, згідно з якими будується та інтерпретується модель взаємодії. Наприклад: «Усі чоловіки слабкі», «Жінкам не можна довіряти» тощо. Людина увесь час потрапляє у відповідні ситуації, які дають їй можливість ще раз упевнитися у своїх переконаннях.

- Фіксація на образі. Ідолопоклонство – на комусь, нарцистичний невроз – на собі. Ідол – образ, який перетворився у внутрішній об'єкт. Такі поклоніння є формою самоствердження, за рахунок ідентифікації задовольняється тенденція до сили, до влади (взаємини «раб – володар»).

- Фетишизм. Зосередження на організмичному рівні самосвідомості призводить до фіксації на тілі, на окремих його частинах (від біоцентрації тваринної до некрофілії). Визначальними є психосексуальні стадії розвитку

та їх успішне проходження. «Орґія реалізму» та «дизайн наготи» у форматі масової культури нівелюють суб'єктивність жінки, «в сучасних фотографічних ню моделі часто зображені без голови, або без обличчя, або без очей» [6, с. 305]. Причина – деперсоналізація жінок, критичне ставлення до них, як до засобу досягнення цілі, маніпуляції, фізичного використання. З іншого боку, парадоксально, сучасна жінка – архаїчне «вмістилище чоловічого бажання», що ріднить її з образом палеолітичної Венери (без обличчя і кінцівок, з підкресленими дітородними функціями). Зазвичай, на психологічному рівні таке ставлення зумовлене «вірністю» матері, тобто платонічними почуттями до неї. Внутрішнє розщеплення на матір і просто жінку призводить до другої крайності «несправжнього» контакту – фетишизму.

Сучасні дослідники відмічають архаїзацію сучасного культурного простору (А. Чучін-Русов, Ю.Лотман, М.Еліаде). Водночас психологічні дослідження констатують інфантилізацію статево-рольової поведінки.

Досвід фіксації – це насамперед пасивність. Світ захоплює, «бере у полон», у когнітивній психології – полезалежна поведінка, яка характерна передусім для чоловіків (жінки більш полenezалежні). Відбувається регресія, характерна для всіх видів фіксації, від дорослих форм сексуальності до інфантильних. Інфантилізм запускає механізми переривання контакту або форм «несправжнього контакту» – шляхи розвитку фіксацій.

Питання про особистість, що виявляється в контексті гендерних відносин, – центральне. Чи є жінка особистістю, яким є глибинний сенс взаємодії статей? Австрійський автор О. Вейнінгер у праці «Стать і характер» обґрунтовує теорію бісексуальності людини, що було в 1902 році своєрідним передчуттям ери фемінізму. Проте про жінку він пише, що «абсолютний тип жінки живе несвідомо, вона «отримує свою свідомість від чоловіка» [49, с. 42], відповідно, функція чоловіка – перетворення несвідомого у свідоме. Є полярність, але є і взаємозалежність. До того ж

О. Вейнінгер нівелює жінку як особистість, бо вона є цілком несвідомою й існує лише у двох іпостасях: матері та повії.

Нівелювання статевої полярності, і на думку М. Бердяєва, пов'язане з полюсом особистісного розвитку. «Людину поневолює природа і поневолює суспільство» [29, с. 191]. Баланс встановлює любов, але захист особистості й свободи передбачає етичне начало, активність Духа. У цьому смисл статі. Любов здатна залагодити конфлікт між природним та суспільним у людині, баланс яких – умова збереження особистості. При цьому «смисл любові може бути лише особистим, він не може бути соціальним, і він залишається прихованим від суспільства» [29, с. 192].

М. Бердяєв справедливо зауважує, що «бажання бути схожою на чоловіка є хибним відчуттям особистості у жінки» [29, с. 55]. «Чоловік повинен чекати від жінки більшого, ніж просто наслідування. Він чекає від неї звільнення від чоловічої абстрагованості, однобокості, відірваності» [29, с. 59].

Гендерні стереотипи в сучасних умовах є втіленням умовних суспільних цінностей, деформованих, часто випадкових уявлень, відсутності балансу чоловічого та жіночого. Тому так багато уваги приділяється сьогодні соціологічним та психологічним аспектам гендерних відносин, гендерних конфліктів. Відновлення балансу на внутрішньому (Аніма – Анімус) і на зовнішньому (Чоловік – Жінка) рівнях можливо лише виходячи з екзистенційно-ціннісних, духовних пріоритетів.

На рівні оцінки результативності функціонування соціуму це порушення балансу є очевидним. Відсутність у сім'ї, школах, управлінні освітою зразка рішучої, сильної, ефективної «чоловічої» поведінки, відхід ролі батька в тінь призводить до освоєння (захвату) хлопчиками жіночих рис, що знаходить свої прояви в неефективному менеджменті, особливо в закладах освіти. За даними одного з обласних управлінь освіти, суїцид здійснюють підлітки чоловічої статі, найчастіше його причиною є взаємини з учителями – жінками. Якщо порівняти шляхи виходу з травмуючих

ситуацій, нанесених відбиранням (в 30-х – 40-х рр.) комуністами продуктів харчування, майна тощо, то, скажімо, уряд прибалтійських республік (Естонія, Литва) компенсував нанесену шкоду. В Україні ж ніяких повернень «забраного», відшкодувань родинам не спостерігається, а, навпаки, діє повторний перерозподіл матеріальних благ – «рейдерство», яке почало процвітати за останній час, втрата заощаджень (у працюючих робітників «рейдери» відбирають можливість працювати й придбати підприємства у власність). Україна йде шляхом примноження травмування свого населення. Постійне вторгнення системи в перерозподіл приватної власності є порушенням особистісних меж в спільноті, що стало вже «нормою».

Стратегічний лозунг ХХ століття «все это наше, это нам» швидко змінився на «моє» – «твоє», що для українців як господарів, землевласників традиційно є більш зрозумілим і близьким, але й болючим питанням, адже викликає асоціації з групового несвідомого. Очевидним є те, що насильницька зміна власності декілька разів за життя покоління ставить особистість в становище не суб'єкта свого життя, а жертви системи, що робить слабкою саму систему, суспільство, яке породило цю систему і провокує повторний перерозподіл як «відігрування попереднього втручання». Це стратегія «жертви системи». *Травма потребує підживлення* (або за З. Фрейдом «повторного травмування»).

У групах проектування майбутнього той внутрішній зміст особистості, що приховувався (репресоване, потаємне Я), об'єктивується, стає зовнішнім, оскільки проектується на іншого («ворог» стає необхідністю), значить доступним для пізнання. Поле внутрішньої напруги (внутрішня поляризованість) стає зовнішньою, груповою. До того ж, відчуваючи напругу, людина починає усвідомлювати конфлікт, що служить перешкодою для довірливого спілкування, щирості та відкритості.

Народна обрядова святковість, колективне проведення весіль, здійснення нестандартних вчинків, що знімають стрес (на противагу

численним травмам) сприяли наповненню життя українців позитивними, життєстверджуючими подіями, чого не можна сказати про сьогоднішній день.

Наукові підходи (біогенетичний, культурно-історичний, соціально-психологічний, діяльнісний), взяті окремо, не можуть пояснити механізм проектування життєвого шляху, хоча вказують на чинники, які детермінують той чи інший шлях вибору. Відомо, що більш позитивна Я-концепція сприяє ефективності діяльності, зокрема педагогічній, але не навпаки, дослідження адекватності сприймання педагогами соціальних об'єктів вказує на певну стереотипізованість, неточність їх перцепції [31 с. 35]. Зрозуміло, що спадкові, генетичні характеристики можуть передаватися наступним поколінням. Ототожнення себе з певною соціальною групою забезпечує наповнення особистості соціальними нормами, емоційним фоном історичних подій життя людини, підсилюючи або послаблюючи потяг до життя. Не менш важливим чинником реалізації життєвого задуму, формування Я-концепції, окрім провідного виду її діяльності, є система взаємин особистості з оточенням, зі світом взагалі, адже людина в процесі життєдіяльності актуалізує всю систему започаткованих раніше взаємин і стає суб'єктом життєвого шляху.

Розгортання життєвого плану, вибір партнера, планування кількості дітей у родині, професійної самореалізації може бути глибше пояснено з точки зору психодинамічної теорії дії психологічних механізмів (вимушеного повторення або антисценарію), що проявляються в процесі проектування майбутнього.

Окрім психологічних механізмів, під час передачі травмуючого досвіду, діють мало досліджені явища «слабких полів», трансляція сенсів через «емоційний резонанс», «емоційне зараження», «захват» особистості (що послаблена індивідуальною травмою, груповим полем травмуючих подій попередніх поколінь), семантичним полем іншої, емоційно значимої людини. Діти, народжені в 30-х роках, 90-х переймали й інтроєктували емоційний стан мами, її тривогу й жах смерті. Одне почуття страху

підсилюється іншими тривалими фрустраціями, які діють так само як і негативна травмуюча подія. У такий тяжкий життєвий період міф про героя, який бореться з чудовиськом, твердою рукою перемагає зло, завжди приходять на допомогу слабким і несправедливо ображеним, може надихнути людину за рахунок ідентифікації з мужнім і сильним персонажем.

Стратегія життя, стиль поведінки, емоційне переживання, агресивні вчинки можуть бути також інтродюковані беззахисною особистістю в посттравматичний період послаблення особистісних меж.

Науковий інтерес представляє феномен передачі батьками, бабусями не тільки своїх страхів, тілесних симптомів, емоційних станів, але й певних функцій, наприклад дітородної. Бажання батьків передати свої незвершені плани життя нащадкам служить додатковим завантаженням їх власною нереалізованістю. У конкретних досліджуваних випадках це призводить до зростання внутрішньої напруги, гіпертонії.

4.3. Основні стратегії виходу з травматичного досвіду

Робота зі змістом психічних травм завжди актуалізує проблему їхньої колективної та індивідуальної природи. Дослідження міжпоколінної трансляції травматичного досвіду яскраво представлене в роботах польського соціолога Петера Штомпки, зараз активно освоюється соціальними психологами, психоаналітиками та психотерапевтами. Існують покоління, досвід яких будується на тих або тих травматичних переживаннях. Проте особливості колективної психіки «вплітаються» в індивідуальні стратегії подолання травматичного досвіду, задають стиль цього подолання. Численні примусові переселення, війни, порушення кордонів, переслідування людей, що проживають в Україні, виробили певні

стратегії виходу з інтроектованих травмуючих подій, що стали індивідуальними стилями подолання психотравм.

Основними стратегіями виходу з травми є:

Стратегія «жити з травмою», зберігаючи, утаємничуючи її, передаючи це «горе» наступним поколінням; це стратегія притягування наступних травм («одне горе не приходить» – каже народна мудрість). Людина, яка живе в травматичному досвіді, не вирішує проблеми, які виникають, а фіксується на ритуалах проживання горя ще раз і ще раз, втягуючи в це поле максимальну кількість людей. Полярно протилежною цьому варіанту може бути стратегія виміщення як відігрування свого горя на інших, що частіше проявляється у високостатусних лідерів.

Стратегія компенсації пережитих втрат соціальним статусом, матеріальними цінностями як витісненим потягом до матері (підкріплення символічною любов'ю матері). Ознака компенсації: внутрішня невдоволеність, відчуття, що життя проходить не так, відчуженість, орієнтація на перемогу (перемога як цінність). Проте компенсація, зазвичай, базується на бажанні довести значущій фігурі свою силу. Тобто компенсація – це життя для інших. Травматичний характер компенсації пов'язаний із тим, що досягнення мети не приносить людині задоволення, а є лише проявом символічного життя, за яким стоїть реальна незадоволена потреба. Досить часто компенсація руйнує взаємини, або віддаляє людину від значущих стосунків, у яких вона могла б відреагувати травматичні події, звільнившись від детермінації ними власного життя. Людина начебто заганяє цим себе в глухий кут.

Зцілююча стратегія повернення до травмуючих подій, у відтворених психотерапевтичних умовах з метою переробки й виходу з травми як подолання злиття з травмуючою подією.

Для презентації механізмів подолання травматичного досвіду у зв'язку з родовою Я-концепцією підходить метафора дерева, яка здавна поляризувала світ цінностей наших предків (верх-низ, право-ліво). У

нашому випадку ми використовуємо полярності: активна та пасивна стратегії реагування на травматичний досвід (горизонталь), тяжіння до живих та тяжіння до мертвих (вертикаль).

Дію цього механізму підкреслював Л. Виготський: «...будь-який тілесний недолік – будь то сліпота, глухота або вроджена розумова відсталість не тільки змінюють ставлення людини до світу, але передусім проявляються на взаєминах з людьми... фізичний дефект викликає соціальний вивих, аналогічний тілесному вивиху» [57, т. 5, с. 62]. Автор розуміє «соціальний вивих» як «соціально ненормальну поведінку», А. Адлер говорив, що неповноцінність у суспільстві дає «зверхцінність», як компенсацію певного недоліку [11, с. 5]. Обидва твердження відображають актуальність зверхньої, відокремленої поведінки травмованої людини. Відомо, що від зверхності до насилля один крок, можна сказати, воно наявне як потенційна можливість зверхності. Тому в жертви, яку колись покарали за зверхність, завжди є проблема з почуттям гідності, адже вона шукає агресора, який має знов її покарати, бо на несвідомому рівні впевнена – «він правий, якщо це зі мною сталося тоді».

Інтерференція (накладання) – генералізація травмуючих зовнішніх впливів, поширення психотравм на інших людей; людина, що пережила травмуючий вплив, відчуває невпевненість, страждання приниженої гідності, зустрічаючи «подібного» – афективно реагує на нього, він нагадує їй власне, репресоване Я. Ситуація повторюється через «відігрування на інших»;

Трансгенерація, зараження емоціями, що переживали попередні покоління, тому слід психологічно розглядати особистість як систему взаємин кількох поколінь, родову Я-концепцію як сукупність уявлень про можливі варіанти життя, що відіграють роль чинників проектування, вибору життєвих стратегій, життєвих проектів ;

Виміщення як травмування (перенесення афекту на інших), з відносно стійкими міжособистісними взаєминами, відреагування через

зміну позиції підкореного на володаря (поєднання «сильного й слабкого», «Я-великого – я-маленького» в одній Я-концепції), саме завдяки механізму виміщення *внутрішні пережиті події (інтродюковані колективні та індивідуальні травми) стають зовнішніми умовами формування травмуючих впливів;*

Розщеплення як розпад особистості на відносно відсторонені, поляризовані суб-особистості: «сильне Я» – «слабке Я», «жертва – гвалтівник», «хороші» – «погані», що можуть проявлятися незалежно в різний час в одному й тому ж просторі взаємодії, провокувати партнера на певні дії з метою ствердження себе в одній із позицій. У ситуації примусу, насилля власне «я» зникає, зливається з агресором із метою виживання, на місці власного «я» стає «Я» агресора, яке так само відходить у фон, витісняється з свідомості, але зберігається як відщеплене «Я» і володіє певною афективною енергією, що направляється найчастіше на інших, які нагадують (символізують) особистості власне «я». У ситуації просторового зближення з групою або об'єктом подібним до (асоціативно нагадуючи) агресора приховане «Я» може актуалізуватись як зверхня (над іншими, караюча богопозиція) поведінка з бажанням відігратися, вимістити образи. У період дії цього механізму людина не усвідомлює, що мотивом вчинків є пережита травма і, що вони, власне, не мотивовані теперішньою ситуацією, а програмовані попередньо виробленою системою захисту, яка була ефективною в пережитих раніше умовах.

Травма не тотожна стресу. Стрес, зазвичай, активізує організм, травма фруструє поля майбутнього, дезінтегрує особистість, послаблюючи її активність. Глибина травми визначається силою та тривалістю дії травмуючого об'єкта (агресора). Криза розвитку не є психотравмою (порушення, прорив психологічного захисту), адже в результаті переживання кризи з'являються психологічні новоутворення, нова якість взаємин з оточуючим, зі світом взагалі, а психотравма фруструє майбутню особистості, блокує її здатність до співпереживання, емпатії, тому людина

«легко» розриває діалогічну взаємодію, «зникає по-аглійськи», або, навпаки, зливається з об'єктом. Це дві крайнощі, які, на нашу думку, є проявом пережитої психотравми.

Окремої уваги заслуговує проблема резонансної взаємодії агресора та його жертви. Так звана віктимна (дії провокуючі агресію) поведінка становить комплекс дій, коли агресор виконує певну роль, яка задовольняє жертву, символізуючи їй події пережиті раніше. Це задоволення на підсвідомому рівні може виражати символічне програвання смерті від, наприклад, згорання, удушення. Тут ми говоримо про збіг, або компліментарність комплексу агресора з комплексом жертви. Найчастіше агресорами стають люди з програмою нереалізованого виміщення, приниженого почуття самоповаги, довготривалої депривації емоційних стосунків. Вони відчувають свою потенційну жертву, знаходячи її через емоційний резонанс. Тут спрацьовує декілька описаних вище механізмів.

Традиційно відповідальність за заподіяне лежить на агресорові, проте менше уваги приділено в теорії травми провокаціям жертви. Якщо комплекс жертви усвідомлено, людина виходить з кола вимушеного повторення та спроможна реалізовувати власний життєвий план.

Роль жертви може виконувати ціла нація, що пережила численні травмування й тривалу фрустрацію почуття свободи. Колективна травма може бути відтворена навіть через кілька сот років, а на рівні індивідуальної травми – через десятки років. Так, наприклад, страхи переживання голоду примушують людей в сьогодні впадати в паніку та масово скуповувати продукти. Другий приклад: численні обмани та зради з боку влади, які зберігає колективна пам'ять, можуть призводити до упередженого ставлення до влади, недовіри до неї та критично-спрямованої діяльності, протесних настроїв, що шкодять обраному стратегічному напрямку вибору цінностей.

Смерть за Батьківщину – розчинення в природі, злиття в колективному Ми («На миру і смерть красна») – провідні декларовані вождем мотиви, потяги до смерті. Українці, як ми бачимо, долають свій індивідуалізм,

об'єднуються, стають колективістами в ситуації загрози життю. Своєрідно проявляє себе потяг до смерті як прагнення до утворення братської могили. Відбулася «склейка шкал» – привабливості ідеалів національної боротьби та потягу до смерті. Характерним у ситуації національного протидоборства є синдром обманутої нації, що виявляється в демонстрації своєї невинності, незавершеності надій, перерваного життя загублених поколінь. Агресія, як прояв травми виникає на базі незавершених очікувань, проживання подій минулого.

Ознака травми полягає у феномені «зупиненого часу», характерного для регіонів віддалених як ментально так і географічно від центру (жителі Криму, Донбасу – люди, свого часу переселені з Росії), які ще не позбулися ідолів тоталітарного минулого й не уявляють свого майбутнього без зовнішньої керівної сили, без сліпого ототожнення з агресивним вождем.

Ці травматичні ілюзорні уявлення про можливість повернення в «золотий рай» є соціальними інтродектами, посланнями минулого, що виправдовують руйнування родини як батьківської влади царя, так і звичайного приватного господаря – єдиного правителя у своєму господарстві.

Ці руйнівні тенденції трансгенерувалися наступним поколінням, які так і не потрапили в рай, але знов почали руйнацію на основі ілюзорних уявлень і неадекватних сьогоднішньому очікуванням.

Отже, родова свідомість має прояв на таких рівнях: «суспільство (етнос) – спільнота як велика група людей, що мають спільні уявлення про світ, – родина – особистість». Групове несвідоме зберігає інформацію як родову програму життя того, чи того представника певної статі. Неперероблена, неусвідомлювана інформація (витіснена) задає динаміку руху до повторення, до «злиття» з представником. Диференціацію травмуючих впливів можна здійснювати за тривалістю (часу) дії травмуючого фактора, за силою його впливу та численністю людей, які зазнали травмуючих дій, об'єктів. Травмуючі об'єкти: природні катаклізми об'єднують зусилля, людський фактор (суб'єкт) руйнує складену соціальну

систему, структуру, дезінтегрує її. Насилля породжує, провокує нове насилля й запускає ланцюгову реакцію. Жертви породжують нових жертв, іде зміна ролі, відігрування травмуючого впливу.

Психотравма, як неадекватна природі людини програма дій (інтроєкт – страх, внутрішній параліч, фрустрація), стримує розвиток особистості, веде до передачі певної функції представникам роду. Так батьки свої нереалізовані плани «передають» дітям, знімаючи з себе відповідальність.

Але підчас загрози травматичного досвіду, як засідчує аналіз багатьох історій роду, людина буває спроможна на «зверхнормативні» вчинки (нестандартні) із метою вижити. Вона, ризикуючи життям, намагається змінити ситуацію, яку, здавалося б, змінити неможливо. Прикладом може бути випадок, коли в 1943 році фашистські загарбники вивезли всіх працездатних людей нібито на роботу до Німеччини, утікти вдалося лише одному чоловікові (Йосип, 37 років), який виламав дошки у вагоні та вискочив з поїзда під час його руху. Цей неординарний, нестандартний учинок зберіг життя йому і його роду. Ті, хто залишився у вагонах, згодом були спалені в концентраційних таборах.

Особистість, будучи представником певного етносу, є носієм його визначальних рис (менталітету). Будь-яку спільноту живлять *соціальні міфи*, що містять окрім актуальної інформації історичний перебіг травматичного досвіду від далекого минулого до сьогодення. Сім'я в її історичній ретроспективі та проекції є носієм *родових програм*, стратегій подолання травматичного досвіду. І, нарешті, особистість за умов усвідомлення визначає свою участь у *родових програмах поведінки* та можливості виходу за їхні межі.

Особистість у груповому несвідомому зберігає пережиті родові травми, під час переробки й усвідомлення яких вона може:

1. Неусвідомлено їх повторювати, притягуючи подібні ситуації, коли замкнене коло з роками все вужче й вужче. Неусвідомлені родові травми викликають дію психологічного механізму вимушеного повторення в

проекті майбутнього життя. Отже, родове превалує над індивідуальним, особистістю, «захоплена» груповим несвідомим, потрапляє в ситуацію «замкненого кола». Тут ми виходимо на родову «Я-концепцію» особистості, яка з однієї сторони надає їй певної захищеності, упевненості, а з іншої, – обмежує варіанти особистісного вибору в межах родових нормативів.

2. Здійснювати пошук в інших людях «слабких місць» (прориву захисту), «дефектів» з метою відчутти свою «перевагу, як ще більший біль», «зверхність», позицію «над іншими», що є проявом відчуження, самозахисту від переживання болю. З однієї сторони психіка шукає пережиту травму в іншому, а з другої – відчужується від неї з позиції «Над оточенням».

3. Працювати над усвідомленням травматичного досвіду, власних родових програм, що саме собою підсилює «Я» та укріплює рід. Це стратегія не лише виявлення та усвідомлення власних травм, але й «очищення» колективного несвідомого роду. Катарсис як перетворення негативних емоцій, страждань на позитивні, прийняття неусвідомлюваної частини психіки («не-Я») в основну «Я-концепцію» є необхідною умовою особистісного зростання (адже відомо, що «погані» предки впливають і на життя нащадків, відповідно, сильні, духовно розвинуті своїм зразком підсилюють родову Я-концепцію).

4. Обирати незалежну стратегію поведінки, здійснювати зверхноремативні вчинки (нестандартні) з метою виживання. Здатність ризикувати або «пливти за течією», підкорятись долі, що є більш характерним для українського менталітету.

Проблема зовнішніх та внутрішніх проявів психотравм пов'язана з соціальними проявами, травмами системи, яка через її представників породжує трансгенераційний ефект, з рівнем самоусвідомлення травматичного досвіду та спроможністю робити власний вибір («сила Я» та інтуїція), а також з рівнем відповідальності за свій рід і співбуття з іншими людьми.

4.4. Квантування життєвої перспективи та його результативність

Ситуація тотальної кризи, у якій перебуває людство (економічна криза, екологічна криза, криза ідентичності), актуалізує практично значущі дослідження кризових станів свідомості людини. У сучасному українському суспільстві, яке зазнало впливу процесів глобалізації з одного боку та травматичних подій власної історії з іншого, ця проблема є особливо актуальною. На наш погляд, об'єктивний зріз вивчення проблеми динаміки життєвих сенсів, шляхів та способів виходу з кризи може дати аналіз психологічних станів студентів та людей похилого віку (початок творення сенсів та його завершення). Мабуть, воно і буде своєрідним «лакмусовим папірцем» стану суспільства, у якому переважають або здорові, життєствердні тенденції, або руйнівні та занепадні.

Мета цього параграфа – з'ясувати питання, якою є специфіка та зміст динаміки життєвих сенсів, що складаються в період від юнацького до похилого віку з урахуванням особливостей квантування життєвого часу.

В основі методологічного підходу є утвердження особистості, здатної до усвідомлення власних соціальних перспектив, способів розв'язання життєвих суперечностей, подолання особистісних та вікових криз (Л. Виготський, Л. Божович) та вільного вибору стратегії життя (К. Абульханова-Славська), переосмислення фрейдівської концепції майбутнього людини як повторення минулого (К. Левін, Б. Зейгарник). Зміст життєвих смислів із роками змінюється. Ми припускаємо, що вікові етапи розвитку людини є однією з важливих детермінант у їхній побудові. За словами В. Чудновського, «сене життя – ідея, що містить мету життя людини, «привласнена» нею, та, яка стала для неї цінністю надзвичайно високого гатунку» [357, с. 15]. Л. Виготський розглядає психічний розвиток як процес якісних змін, що відбуваються в психіці людей в ході засвоєння ними соціального досвіду, який представлений у предметах культури,

«перебудова потреб і прагнень, переоцінка цінностей є основним моментом у процесі переходу від віку до віку» [57, с. 327–328].

Так, у підлітка виникає життєвий план як система пристосування яка усвідомлюється своєю відмінністю від інших вікових періодів. В цьому віці постає проблема вибору альтернатив. О. Леонтьєв пише про ієрархію мотивів, які «утворюють відносно самостійні одиниці життя особистості, що можуть бути більш або менш великими, роз'єднаними або входити в єдину мотиваційну сферу» [163, с. 220]. На думку вченого, головний мотив для людини – її життєва мета. Ми припускаємо, що наявність цієї мети наявність цієї мети зумовлює багато в чому квантифікацію часу.

Л. Божович та її однодумці також вивчали проблему ієрархії мотиваційної сфери людини й виявили, що «усталеність їй надають лише ті мотиви, які пов'язані з новоутвореннями, що виникли в процесі соціального розвитку людини (мотиви, що йдуть від свідомо поставленої мети, переконань» [38, с. 174]. С. Рубінштейн питання сенсу життя вирішує через існування двох основних способів буття людини: через відношення до окремих явищ та через рефлексію стосовно власного життя як вихід за його межі. У людини формується «узагальнене, підсумкове відношення до життя» [265, с. 385], у якому відображений взаємозв'язок теперішнього, минулого та майбутнього.

Л. Анциферова становлення сенсу життя визначає тим, як ставиться людина до минулого й майбутнього, як виникає заломлення світу інших через ставлення до себе. «Особистість екстраполює себе у своє майбутнє, а майбутнє проектує у теперішнє» [19, с. 5]. Майбутнє переживається у вигляді «пристрасного потягу до своєї мети та ідеалу як тяжіння до збагачення ціннісно-сміслового простору власного життя оціночними позиціями й унікальними поглядами на світ інших людей» [20, с. 4–5]. На думку К. Абульханової-Славської, для становлення смислу життя важливе значення має «єдина життєва лінія», проведення якої полягає у «відділенні значимого від незначимого», та містить «міру значимості» [5, 55].

Б. Ананьєв пропонує *історико-соціологічне вивчення життєвого шляху* особистості та його компонентів, у якому, не заперечуючи онтогенетичного інваріанту розвитку індивіда, підкреслює у взаємодії біологічного та соціального в його онтогенезі провідну роль історичних обставин. Реальна біографія, життєвий шлях індивіда значно багатші та ширші за його особистісний розвиток у власне онтогенезі та містить історію його формування в певному суспільстві як сучасника певної епохи й сучасника певного покоління».

Б. Ананьєв, вивчаючи фази життєвого шляху, аналізує «парадокс завершення людського життя», суть якого в тому, що в умовах соціальної ізоляції виникає ламка, звуження сенсу життя, що призводить до деградації особистості, її психологічної смерті. Наукові знання про довголіття підтверджують цілісність особистості, коли людина «чинить опір умовам, що сприяють її ізоляції» [14, с. 72], здійснює нестандартний, вчинок.

У нашому дослідженні проблема сенсу життя розглянута в контексті кризових, зламних моментів у віковому розвитку. У цьому аспекті цікавою є характеристика В. Чудновського скороченої «біологічної перспективи», що ускладнює рішення проблеми «підтримки» смислу життя, «перекидає» її у минуле» [358, с. 21]. На становлення смислу життя в молодого покоління та його підтримку в старості впливають конкретно-історичні умови. Вони визначають цілу низку подій – «фон» на якому розгортається концепція життєвого шляху (Я-концепція). Очевидно, що важливим є емоційний «фон» на якому починає жити народжена дитина. Цей «фон» забезпечує, зазвичай, попереднє покоління, тому задоволення його потреб – основа щасливого життя майбутнього покоління, формування в нього позитивної Я-концепції. Виникає питання, якою є специфіка та зміст динаміки життєвих сенсів, що складаються в період від юнацького та похилого? Відповідь потребує використання специфічного методологічного інструментарію, адже йдеться про складний, багатовимірний феномен

сміслової сфери людини, формування якої є переплетінням культурного впливу, зовнішніх подій з особливостями психіки конкретної особи.

Проблема квантування життєвого шляху актуальна для людини на будь-якому етапі вікового розвитку. Уже починаючи з трьох років дитина уявляє образи (ролі) свого майбутнього. Певні етапи, які необхідні для досягнення мети або уявних образів енергетично насичені, але можуть реалізовуватися в той чи той період, змінюючи свою послідовність.

Екзистенційна психологія звертається до поняття сенсу життя та його реалізації. Квантування – виступає як диференціювання сенсу життя на первинні, вторинні цінності, визначення їхньої послідовності. Квантування полягає в наповненості життя подіями та потребує витрат енергії та часу.

Квантування життєвого шляху, на відміну від визначення рівня домагань, передбачає узгодженість уявного бажаного з реальністю, співмірність внутрішнього образу з можливостями його втілення в соціумі.

Під час квантування необхідно враховувати соціальні та вікові (нормативні кризи). Українці, живучи в умовах перманентної (розтягнутої у часі) кризи, зазнають у періоди вікових криз посилення витрат енергії від однієї стадії життя до іншої.

Наприклад, для літніх людей (30–х років народження), які проживають в Україні, вікова криза супроводжується економічними негараздами, двома голодуваннями (1933, 1947 роки), війною, післявоєнною розрухою, усвідомленням байдужості до них суспільства, що впливає на позитивний прогноз подальшого життя. Майже половину життя (до 60-х років) вони знаходилися в «потенційній ямі» (Рис. Д.1.1). Проте, розв'язування цієї проблеми в нашому суспільстві обмежене лише збором соціологічних даних. Наше дослідження підтверджує емпіричні дані А. Маслюка: «... страх голоду увійшов у життя українського народу, призвів до травматизації психічного і фізіологічного простору кожної особистості... Події тривалої фізіологічної депривації формують у свідомості людини необмежені в часі негативні переживання, які

об'єктивуються в трагічних образах, успадкованих сучасною людиною через складні механізми сімейних, етнокультурних впливів. Встановлено моделюючий вплив міжпоколінних трансляцій сутності голодомору на життєву стійкість людини» [195, с. 52–56]. Зафіксовано цікавий факт, що у родинях, які цінували спогади про події голодомору, успадковували сімейні реліквії, нащадки (онуки) виявляють вищий рівень життєвого благополуччя та самореалізації порівняно з сім'ями, у яких події голодомору замовчувалися, приховувалися, втрачалися родинні зв'язки.

Створення методу проектування майбутнього людей похилого віку (65–85 років) у межах програми «Активне довголіття» дозволяє прослідкувати окрім психологічних особливостей також соціокультурні механізми впливу на час життя.

У дослідженні ми включаємо також контрольну групу студентів (18–21 років, 124 студенти) для знаходження загальних особливостей життєвого шляху та відмінностей двох вікових груп, в однієї з яких «усе попереду», а в іншої, принаймні більша частина життя, – позаду. Чи буде відрізнятися (і чим) процедура квантування в цих двох групах? Гіпотетично в молоді більше життєвих перспектив, відповідно, більше життєвих домагань (родина, кар'єра, матеріальні цінності, еміграція за кордон тощо), а в людей похилого віку рівень домагань значно нижчий у зв'язку з усвідомленням скінченності життя та фізичним станом.

Ми запропонували групі підопічних Соснівського центру соціальної допомоги населенню міста Черкаси графічну методику «Лінія мого життя». У системі координат: вертикаль – емоційний стан (від +3 до -3), горизонталь – хронологія розгортання подій, пережитих від народження до теперішнього часу з проектуванням подій майбутнього та можливим їх графічним зображенням.

-3 – потенційна яма – мікротравма, пов'язана з втратою певного резервуару енергії. Внутрішньо відчувається як порожнеча, неспроможність

діяти ефективно, адекватно ситуації (за Т. Яценко – психологічна смерть) [392].

Висновки, які були зроблені під час дослідження: гіпотеза підтвердилася частково. Ми усвідомлюємо, що в межах програми активного довголіття йдеться не просто про старих середньостатистичних людей, певною мірою ці люди є щасливими в можливостях соціалізації та спілкування з однодумцями. Студенти як раз і є середньостатистичними молодими людьми, за якими, як вважали в усі часи, – майбутнє.

Дослідження життєвого шляху в групі людей похилого віку та групі студентів показало: у перших (як не парадоксально) більш стабільне життя, лінія життя має 1–3 перепади емоційного стану, їхнє життя (незважаючи на голод, репресії, війну, зовнішні травмуючі події) більш різнобарвне, насичене також і позитивними подіями. У людей похилого віку більш позитивне бачення перспективи, адекватні домагання (бажання участі в художній самодіяльності, мандрівки, у жінок – реалізація бажання черговий раз вийти заміж). Лінія їхнього життя людей похилого віку більш різнобарвна, має в двічі менше «потенційних ям» як перепадів емоційного стану (Додаток 7), сама глибина пережитих травм більш символізована (наявність хрестів, пам'ятників) і зображується невербально й вербально. У студентів пережиті події більше заперечуються й представляються тільки на поверхневому вербальному рівні.

Помічена поляризація представників старшого покоління: одні регресують у минуле (у них превалюють бажання вижити, індивідуальні смисли графічно «йдуть назад»). Працюючи з цією групою, ми відчували великі затрати енергії та втому. Інші не так укоріненні у соціальних смислах (не кар'єрного росту, матеріальних домагань, спілкування з давно дорослими дітьми), як спрямовані на цінності **субкультури людей похилого віку**, де вони мають можливість контактувати, тобто не просто обмінюватись інформацією, але й зростати особистісно, виражати внутрішній світ у творчій колективній діяльності, що веде до підвищення

життєвого тону і «сили Я». Такі респонденти психологічно відчують себе молодшими на 15–20 років, уявлення про середину життєвого шляху зміщується у більш молодий психологічний вік. Отже психологічно вони відчують себе значно молодшими, відбувається проектування подій (пересування «межі смерті») до поділки 100 років («групова ілюзія»).

Єдине, що об'єднує молодих респондентів із людьми похилого віку, наявність кризи середини життя. Графічно вона зображується як потенційна яма, тільки в людей похилого віку це 45–55 років, а в молодих, які її реально ще не проживали, – 20–23 роки, тобто практично кризовий або передкризовий стан. Студенти значно раніше за людей похилого віку втратили одного, а у дехто й обох батьків – втрата усвідомленості ролі дитини, батьківської підтримки. Для матері однієї із пректанток стала «позитивною подією» смерть матері. Завершення життя за обтяжуючих обставин, може сприйматись особистістю як полегшення.

Коли ми проаналізували звіти про життєвий шлях декількох студентських пар закоханих, то виявилось: лінії життя їхніх пращурів дуже подібні, що, на нашу думку, говорить про те, що спільно емоційно пережиті події, травми можуть сприяти поглибленому контакту, взаєморозумінню, навіть через покоління.

Узагальнення емпіричних даних дає можливість стверджувати, що молодь 90-х років народження (післячорнобильські) має глибокі психологічні проблеми сенсу життя, відсутності позитивного бачення перспективи розвитку, різкі численні перепади емоційного стану.

Молодь зазнає також більшого впливу глобалізованої культури та її цінностей. Відсутність позитивної подієвості, знецінення традиційних свят-обрядів, колективних дійств призводить до створення світу, у якому передбачено все, що має матеріальне підґрунтя. Так, абітурієнт ще років 20 тому не міг передбачити можливості вступу до ВНЗ настільки, наскільки це є очевидним для сучасного студента, основним аргументом для якого є платоспроможність батьків. Вступ у ВНЗ як значуща подія нівелюється та

знецінюється. Те ж саме відбувається і з святом шлюбу як значимою подією, його замінює сумісне проживання молодих. Жити нецікаво, а це потребує додаткової стимуляції, пошуку подієвості в павутинні Інтернету, зосередження на тимчасовому задоволенні, фрагментації себе та іншого, з метою зняття відповідальності за свій проект життя. Досить часто спостерігається дереалізація як схильність мріяти про недосяжне, при цьому молода людина залишається пасивною, маючи мету, але не уявляючи реальних засобів її досягнення.

Ми зробили висновок: що студентам не вистачає потенціалу історичного (подієвого) мислення, що є органічно властивим людям похилого віку. Звідси – страх перед майбутнім, який графічно проявляється в спрощеному русі «вперед і вгору», передчасне скорочене «зісковзування» з глибокого переживання подій, оскільки існує страх видатися неуспішним в разі відкритого представлення тяжких страждань втрати, тому криза середини життя зміщується (або пересувається) на більш ранній період, тобто «омолоджується». Іншими словами, життя прискорюється в такий спосіб, скорочується.

Переваги методу квантування часу в контексті проектування майбутнього полягають у тому, що людина має можливість не лише узгодити свої бажання й можливості, але й вирахувати енергетичні та часові затрати на досягнення тієї або тієї мети, оцінити можливий успіх тим, чим доведеться пожертвувати заради його досягнення. Для молоді подібні тренінги є своєрідними «ін'єкціями реальності», можливо болісними, але такими, що сприяють особистісному розвитку та формуванню адекватних уявлень про майбутнє, поглибленого (не поверхневого) світосприйняття.

За час оформлення результатів квантування життєвої перспективи людьми похилого віку троє з них завершили свій життєвий шлях. Розглянувши їхні «лінії життя», ми прийшли до таких висновків:

- 1) у їхніх графічних зображеннях відсутні перспективи запланованих подій, «лінія життя завершується, зазвичай, певним «фруструючим

символом» – «стіна здоров'я», «прочитана книга» як завершеність життєвих задумів;

2) значимим індикатором, що повторюється в зображених малюнках, виявився не сам завершуючий «лінію життя» графічний символ (зображуваний предмет як «фігура»), а її «фон» «блідо-фіолетовий» – колір останньої смуги спектру в розкладці «білого» світла;

3) один із чоловіків (колишній військовий офіцер) не витримав тяжкої втрати дружини і на дев'ятий день після її смерті завершив життя самогубством (він не був учасником групи активного довголіття, але прожив з дружиною близько сорока років, що свідчить про певне злиття й втрату особистісних меж).

Втрата, руйнування групової ілюзії «світлого майбутнього» попереднього покоління, байдужість зневіреної молоді та надія, що теплится у старечому тілі, світиться в очах – разючий контраст. Адже здорова старість такою й повинна бути, а молодь у складних умовах сьогодення вимушена «нести тягар» історії (пережитих утаємничених травм), економіки, масової трудової міграції батьків, екології тощо. Для передбачення події завершення життя значимими індикаторами стають не фігури-символи, а сам контекст життя – «фон» як ототожнення себе з цілісним образом «лінії життя», його завершеністю. Спостерігається дія трансгенераційного механізму як передачі й примноження кількості травмуючих подій, насилля в наступних поколіннях. Християнська заповідь «терпимості», «замовчування», «підставляння правої щоки, якщо вдарили по лівій» веде до певної замкненості, кругової поруки, повторюваності системи травмуючих взаємин.

4.5. Особливості суб'єктивного сприйняття часу. Перевертання та прискорення подій

Проектування майбутнього тісно пов'язане з суб'єктивним часовим простором людини. Час організовує та інтегрує всі біологічні, психологічні, соціальні рівні та структури особистості. Регуляція сприйняття часу, зазвичай, пов'язана з усіма рівнями самосвідомості, що забезпечує цілісний процес, спосіб оцінки й реагування на ситуацію.

Нерозділеність відчуття часу й подій життя є умовою відчуття майбутнього, його реальності, тобто час повинен бути «живим», предметним, чуттєво-насиченим, що зумовлює здатність перебування людини в ситуації «тут і тепер».

За нашими спостереженнями, зміна сприйняття часу зумовлена різними співвідношеннями представленості минулого в психіці особистості: часовим простором минуле-теперішнє-майбутнє, а тому є змога спостерігати особливості суб'єктивного сприйняття часу теперішнього-майбутнього. Якщо минуле «важче», людина почуває себе старшою за свій реальний вік, якщо попереду «важче» майбутнє – молодшою, бо є перспектива подолання перешкод і отримання від цього насолоди здійснення запланованого. Порушення гармонійного співвідношення часових вимірів у свідомості людини зумовлено, переважно, травматичним досвідом, що примушує людину застосовувати захисні механізми. Неусвідомлена проекція травматичного досвіду в майбутнє створює страх перед життям, призводить до стану завмирання, психологічної смерті, тому усвідомлення зумовленості майбутнього минулим повертає людину в ситуацію «тут і тепер» і дає змогу відчувати свій психологічний вік як адекватний реальному.

Якщо розглянути поняття «ритму життя» декількох поколінь (див. рис. Д.1.1–Д.1.3), що чітко проявляється в проєктантів життєвого шляху, то

видно: час прискорюється, скорочуються періоди між травмуючими подіями (у людей похилого віку ці періоди більш тривалі, розтягнуті в часі), частота хвиль «ліній життя» зростає пропорційно послідовності народження досліджуваних поколінь. У груповому процесі досить часто спостерігається *часова регресія*, перебування в декількох часових подіях одночасно. У момент актуалізації минулої травмуючої події людина суб'єктивно повертається у той час, коли вона відбувалася, й одночасно знаходиться в теперішньому, що створює умови для вивільнення закапсульованої енергії й трансформації рівнів самосвідомості в ситуації «тут і тепер».

Слід зазначит: що у груповому процесі перебіг часу суб'єктивно прискорюється, що зумовлено виникненням контакту. У цьому випадку час начебто летить, але постійне відчуття прискореного часу зазвичай виникає внаслідок порушення контакту з власними пригніченими почуттями. Тоді людина начебто біжить у майбутнє, захищаючись від контакту. У даному випадку людина не може інтегрувати у свідомості минулий досвід, несвідомо проектує його у віддалену часову перспективу майбутнього, що манить її (див. у наступному розділі «Символдрама»: крила орла в ущелині).

Почуття сповільненого перебігу часу або його зупинки зумовлене негативним переживанням самотності, неможливості знайти опору в собі, відсутності контакту з оточуючим, а також актуалізацією травмуючих подій минулого. Це, зазвичай, проявляється в надто затягнутій паузі, затримці появи асоціацій, що, найчастіше, не усвідомлюється суб'єктом, і за твердженнями К. Юнга, О. Лурії, є ознакою наявності «слідів афективного стану» [179].

Захисним механізмом у цьому випадку є повернення людини до стану, коли ще не існувало часу і його плин не переживався не сприймався свідомо. Це теж часова регресія, але є суттєве розрізнення: почуття зупинки часу є наслідком опору, запобігання перебуванню в полях (подіях)

минулого, що створює стан ступору, відчуття нерухомості і статичності часу, відсутності не тільки майбутнього, але й минулого.

Про наближення кінця життя, а інколи його певного етапу часто свідчать символи, які в повсякденному житті сдемонструють зміну психологічного стану. До них належать зміни місце знаходження, мандрівки, відродження.

У процесі проектування майбутнього є випадки, коли особистість хоче завершити своє життя з причини втрати його сенсу, виявляє бажання захворіти або відійти («від'їзд» – один із найбільш вживаних і зрозумілих символів смерті [334, с. 176]. Тут ми вважаємо за необхідне висловити до неї почуття близьких, «рідних» (членів групи, на яких у проектанта відбулося перенесення), учасників групи, які б поділилися своїми переживаннями. Прохання «жити» є емоційною підтримкою в кризовій ситуації. Зазвичай, після такого розігріву почуттів особистість «видужує» і продовжує повноцінне життя ще десятки років. У цьому випадку ми з упевненістю можемо говорити про можливість гештальт-драми в продовженні життєвого шляху, як сповільненні перебігу суб'єктивного часу. Підсвідомість відображає час життя, вік певними символами, використовуючи механізм перевертання: *кінець певної події зображується початком*, а в кінці може зображуватися причина цієї події [334, с. 213]. У сновидіннях час життя, що залишився, може бути виражений як певна відстань до померлої людини, а відстань розуміється як частина пройденого (прожитого) всього шляху. Також життя може проектуватися на кількість піску, що лишилась у пісковому годиннику, тобто на процес пересипання як проживання подій. Різниця у віці може бути представлена як неможливість наздогнати колісницю з цікавою персоною або подолати відстань.

Суб'єктивно дитинство асоціюється з жовтим кольором (жовтороте дитинство), юність – з рожево-фіолетовим, зрілість – із червоним. Із роками яскраві кольори змінюються на менш яскраві, коричневий, сірий, білий («я –

ще літо, а батьки вже – зима», слова з популярної в народі пісні). Колір може символізувати психологічний вік. Із наших лонгітюдних спостережень за учасниками групи активного довголіття, їхнім життєвим фоном показав, що у випадках, завершення життєвого шляху, колір «лінії життя» був блідо-фіолетовим, останнім у восьмикольоровій розкладці спектру світла, й сама «лінія життя» не мала простору перспективи подій, а завершувалась або розкритою «непрочитаною» книжкою або яскравим сяйвом – позитивними образами. Під час аналізу передбачувальної, прогнозуючої функції психіки ми помітили, що в разі передчуття людиною неприємної події підсвідомість може прискорювати її наближення, неначе примушуючи пережити її наперед, ще до настання реальних подій. Так, наприклад, уві сні проєктант отримує по телефону повідомлення із лікарні про смерть свого батька, який живий, але тяжко захворів. Реальна подія завершення життя сталася, але майже через рік.

Чоловік може прискорювати від'їзд дружини у випадку коли факт розлучення (навіть короткотривалого) тривожить його. Уникнення глибоких переживань, пов'язаних із розривом міжособистісного контакту прискорює темп наближення травмуючої події.

Те, чого ми бажаємо уникнути, від чого намагаємося втекти, психіка зумовлює нас пережити наперед. Цей психологічний механізм можна позначити як *прискорення перебігу психологічного часу*. За словами видатного психотерапевта Ірвіна Ялома, «Божевільний темп мого життя – це невдала спроба побороти страх смерті» [386, с. 60]. Очевидно, що таке прискорене проживання подій має на меті зекономити витрати емоційної енергії, завершити події та посилює готовність до подій майбутнього, але це відбувається за рахунок втрати глибини пізнання та зісковзування з глибокого контакту з основною фігурою події.

Висновки до четвертого розділу

1. Цілісність – певна якість, структурна характеристика як суспільства, так і окремої особистості. Міра цілісності виявляється в самоідентичності та груповій ідентичності. Втрата одного з елементів системи веде до зміни якості самої системи, тобто порушення її цілісності. Втрата близько п'яти мільйонів населення під час голодомору, десяти мільйонів – на Великій вітчизняній війни, близько двох мільйонів через еміграцію, є порушенням цілісності українського суспільства, що призвело до негативних наслідків у майбутньому: здобуття незалежності й суверенітету, що фактично мало формальний характер (без прогресивних змін суспільства та відчуття національної належності), тероризування й розкрадання країни її лідерами, людські жертви під час революції гідності, війна й масований тероризм з боку сусідньої держави.

2. Цілісність особистості безпосередньо залежить від цілісності суспільства, у якому вона перебуває. В історично несприятливих умовах тривалої залежності від більш розвинутих країн менталітет українців набув рис амбівалентності, українське суспільство тривалий час було поляризоване, амбівалентно налаштоване, балансувало між різними зразками-ідеалами, між двома векторами інтеграції. До того ж зберігається рух до двох протилежних, взаємовиключних центрів, що спотворює потенціал здобуття об'єктивної цілісності як окремою особистістю, так і суспільством.

3. Встановлено, що в процесі прогнозування особистістю подій майбутнього життєвого шляху наявна обернена полярна залежність: кінець певної події є початком, образи померлих «оживають», а живі відчують себе «померлими». Цей ефект є підсвідомим захистом проектанта від страху смерті. Ми виявили, що у разі підвищеної тривоги події життєвого шляху прискорюються. В переживанні травмуючих подій встановлено

явище «часової регресії»: перебування фокусу уваги людини в декількох подіях одночасно, що зумовлює розщепленість особистості.

5. Досліджено соціальні прояви колективної травми: замовчування свого травмуючого досвіду й передача його наступним поколінням – основний механізм поширення травмуючих впливів у соціумі, що проявляється у вимушеному програванні соціальних подій, наприклад, військових (особливо з невдалим завершенням). Приклад останнього – «козацькі ігри» та посвята школярів-підлітків у козаки як бажання повторити минулу славу, проектування майбутнього як повторення минулого (соціальна регресія). Механізм «посттравматичного вивільнення» полягає в посиленні активності у випадку здолання етапу «потенційної ями», переходу, за З. Фрейдом, «від печалі до манії». Психотравма може посилювати чутливість організму, значно прискорювати, збільшувати швидкість реагування на подразник.

6. Основні стратегії виходу з травматичного досвіду: стратегія «жити з травмою», «відігруючи її на інших», стратегія компенсації, зцілююча стратегія. Міф про героя, який бореться з чудовиськом і перемагає зло, завжди приходять на допомогу слабким і несправедливо ображеним є терапевтичним завдяки ідентифікації з мужнім і сильним персонажем.

7. Особистість у груповому несвідомому зберігає пережиті родові травми, при переробці та усвідомленні яких вона: неусвідомлено їх повторює, «притягуючи» подібні ситуації; здійснює пошук в інших людях «слабких місць», «дефектів» з метою відчувати свою «перевагу, позицію «над іншими» (відчуження й самозахист); намагання самостійно усвідомити травматичний досвід, власні родові програми, що саме по собі підсилює «Я» та укріплює рід; шляхом вибору незалежної стратегії поведінки; здійснення зверхнормативних, нестандартних вчинків з метою виживання. Для українського менталітету характерними є полярні стратегії: ризикувати, ставлячи «усе на карту» або «пливти за течією», підкорятись долі, обставинам.

8. Досліджено процес *квантування життєвої перспективи* як виділення особистістю певних енергочасових витрат на життєві події та його результативність за допомогою графічної методики «Лінія мого життя». Для передбачення події завершення життя значимими індикаторами стають не фігури-символи, а сам контекст життя – «фон» як ототожнення себе з цілісним образом «лінії життя», його завершеністю. Спостерігається дія трансгенераційного механізму як передачі й примноження кількості травмуючих подій, насилля в наступних поколіннях. Християнська заповідь «терпимості», «замовчування», «підставляння правої щоки, якщо вдарили по лівій» веде до певної замкненості, кругової поруки, повторюваності системи травмуючих взаємин.

РОЗДІЛ 5. ПСИХОТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

5.1. Етапи проектування майбутнього особистості

Проектуванні майбутнє, людина стоїть перед необхідністю постійного вибору реального життєвого сценарію. Навіть особистості, які заперечують можливість поставити реальну, а можливо, суб'єктивно надреальну мету й досягти її, захищаються: «Долю не обійдеш, не об'їдеш». Часто це переконання продиктовано тим, що людина відчуває неможливість подолати негативні програми дитинства, а ймовірно, і родові, спадкові сценарії-інтроєкти, відчуває великі труднощі, пов'язані з проривом у власне майбутнє.

Такий прорив може здійснити тільки особистість, яка до цього готова й вірить, що її доля, якщо й не повністю в її руках, то багато в чому від неї залежить. Незважаючи на опір проектуванню, у кожного учасника незалежно від того, наскільки він активно працював у групі, з'являються декілька варіантів побудови майбутнього.

Якщо учасник групи не готовий спроектувати власне майбутнє, сам факт участі в такій групі дає можливість змінити погляд на себе й спробувати намітити декілька варіантів шляхів життя. Для когось це реальна мета, для когось – життєстверджуюча ілюзія, яка виконує функцію підтримки людини, недостатньо сильної, щоб прийняти реальність. Усвідомлення неготовності до проектування та відмова від нього на цьому ґрунті створюють певну напругу, що може вести до усвідомлення причин її внутрішнього конфлікту, а потім і до можливості вибору, який людина здійснить у майбутньому.

Операційна модель проектування майбутнього життєвого шляху є такою:

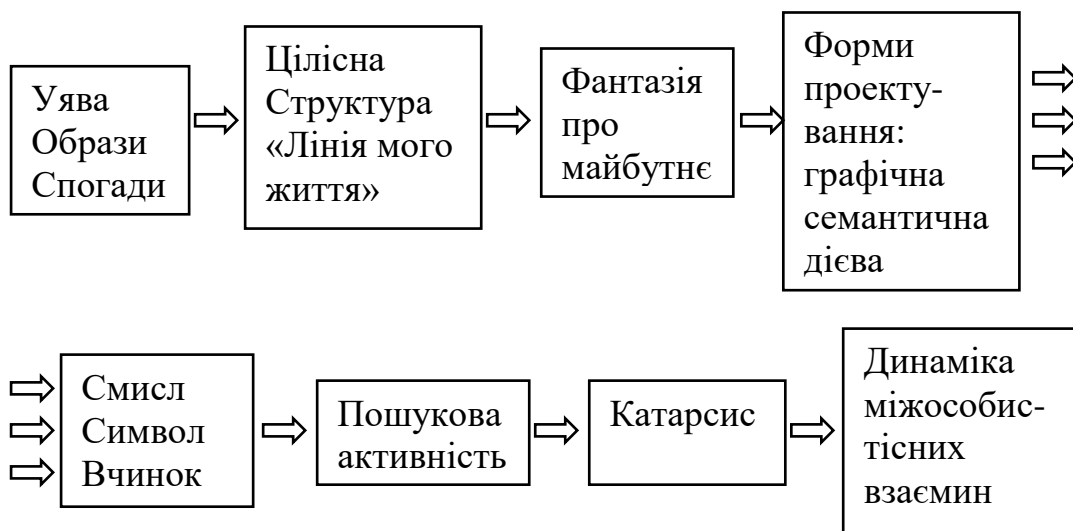


Рис. 5.1. Операційна модель проектування життєвого шляху

Психіка використовує певні способи символічного представлення образів як енергії життя (лібідо) та мортідо – енергії руйнівних тенденцій. Ці символи є проявами витіснених, небезпечних для свідомості бажань, потягів. Вони сукупно та за логікою розгортання також є представленням певного варіанта життєвого шляху.

Логіка представлення нездійснених подій використовує механізми символізації, до яких належать: *перетворення образу* – померлої людини на живий (і навпаки – живих на лежачих у домовинах); *гіперболізація* як підсилення наявної емоції (наприклад, страх втратити рідну людину призводить до гіперопіки її, втрати особистісних меж); *зміщення фокусу уваги з важливого на неважливе, ховання об'єкта основної потреби («фігури») у «фон», що призводить до фрагментації як зосередження уваги на фрагментах поза баченням цілого. Прикладом перетворення образу (зміни полюсів життя й смерті) може бути сновидіння жінки, яка має страх води і не може завагітніти: вона тоне в теплій воді, бачить себе помираючою, але насправді її мрія завагітніти згодом збулася. Утоплення (смерть) в теплій воді, увісні передувало зародженню нового життя (натяк на позитивний розвиток подій). Домінуючим індикатором*

народження стає не «фігура» – «утоплення» (смерть жінки), а «фон» – «тепла вода».

Психіка наче попереджає натяком, певним кодом, напрямком руху об'єкта, відстанню до образу-символу, що свідчить про наближення трагічної події, але свідомість особистості прагне продовжити життя тих людей, які нам «близькі за духом», за родинними зв'язками, образи яких є носіями певного задоволення, єднання. Для продовження візуального життя вождів, лідерів, використовують віск, камінь, творчу енергію скульптора, архітектора. У цьому ми спостерігаємо прояв потреби ідеалізованого «Я».

Діагностичною ознакою тенденції до психологічної смерті є центрація (фокусування уваги) на ідеалізованих неживих образах. Це може проявлятися як у відтворенні їх, створенні ілюзії життя, так і в руйнуванні, що відбувається сьогодні з пам'ятниками вождям. Емоційна захопленість лідерами нації неживими об'єктами (руйнування одних і створення нових пам'ятників) та байдужість до живих людей – також прояв цієї тенденції.

Тенденція до ідеалізації (з неодмінною наступною дескредитацією) має свої ментальні особливості. Характерними для українців є образи доброго та слухняного чоловіка, а з іншого – незалежного козака; жінки-матері, берегині домашнього вогнища, Оранти, або жінки-відьми, яка бажає володарювати, керувати чоловіками, проявляючи деспотизм, переслідування як компенсацію незадоволеності потреб. Для чоловіків-українців характерним є програма очікування приходу доброї матері або страх «Відьми» (амбівалентність ставлення до жінки) і певний стан зачарованості жінкою (Лісовою Мавкою, річкою Десною, співачкою, політичною лідеркою).

Варто згадати, що одні й ті ж образи в сновидінні несуть інформацію як про життя, так і про смерть: чиста й плинна *вода*, з якою пов'язана поява людини на світ, прогнозує здорове життя. Нерухоме стояче озеро – може символізувати психологічну смерть, зелене дерево символізує зростання, а засохле або зрубане – зупинку розвитку.

Отже, образи та символи несуть певну енергію, тільки сам контекст, фон дає змогу зрозуміти семантичне поле, напрям, у якому розвиваються події життєвого шляху особистості. Відтворення прихованого змісту прогнозує події майбутнього.

Варто зазначити, що проектування майбутнього – це процес, багатогранне й багаторівневе явище, а не статична незмінна структура, – це природна тенденція людини діяти під впливом своїх глибинних потреб, інтересів, родових послань (програм).

Методом «живої соціометрії» відбирають тих членів групи, які мають готовність проектувати майбутнє у центр кола, і тих, які поки що спостерігають (вони створюють замкнене коло як захист для розгортання гештальт-драми, віддаючи своє право вибору більш активним учасникам). Між підгрупою тих, хто виражає готовність до проектування свого майбутнього, і тих, хто віддає своє майбутнє долі, доцільно провести дебати.

Цей метод (живої соціометрії) полягає в тому, що учасники, які активно спостерігають за роботою, підходять до одного з вибраних ними проектантів і кладуть йому руку на плече – вияв тілесного контакту, що, з одного боку, виражає довіру й підтримку, а з іншого, – емоційно стимулює розгортання гештальт-драми. Роботу з майбутнім бажано починати з того члена групи, біля якого виявилася найбільша кількість учасників групи. У цьому випадку проектант буде мати більше емоційної підтримки й відчувати готовність оточуючих виконувати певні рольові навантаження «життєвого шляху» проектанта. Ми погоджуємось із тезою С. Д. Максименка стосовно життєвого шляху: «Є приватні цілі (щось придбати, щось зрозуміти, зробити, кимось стати), але вони в здоровій аутентичної особистості – «проміжні пункти руху». Кінець же (як і початок) шляху не може актуально усвідомлюватись і на нього не розповсюджується процес породження мети» [193, с. 134]. Наші дослідження вказують на те, що крім «проміжних пунктів руху», важливими, емоційно зарядженими є

оволодіння певною професією, створення сім'ї, побудова своєї хати («збудуй хату з лободи, а в чужую не веди», «посади дерево, збудуй дім, вирости сина», – каже народна мудрість). Образ «своєї хати», що дуже часто трапляється в народних прислів'ях і піснях, є архетипом, бо, зазвичай, спонукає до дії, до побудови житла. Цей процес вимагає колективної взаємодії.

Останні події Майдану, в Києві, актуалізували не тільки мотиви побудови нового дому, але й «руйнацію старого», підпал його воїнами захисниками у випадку, якщо там знаходяться «Вороги народу», «захисники бандитської влади», «Кіллер». Усі ці образи виражають не так людські етнічні цінності, як полярні ролі-функції спрямовані одна проти одної.

Витіснення зі свідомості людини актуальних подій майбутнього (смерть близьких людей, рідних, власна смерть), які неминуче наближаються, викликає страх, що часто примушує особистість регресувати, повертатися до попередніх форм поведінки, до приємних подій дитинства. Народна мудрість говорить: «Що старе, що мале» або «Що з літ, то й з розуму». Отже, людина напівсвідомо гальмує рух у майбутнє, регресуючи в дитинство.

Звідси виникає необхідність спеціально організованої психодраматичної роботи, спрямованої на зняття страху смерті, майбутнього, на зростання особистісної зрілості, на підсилення потягу до життя й усвідомлення ймовірних життєвих сценаріїв.

Фіксування на негативному сценарії, жорсткий каркас якого становить система ролей, які людина виконує в житті, призводить до того, що особа уникає проектування майбутнього, бо кінець не такий, як хотілося б на свідомому, смисловому рівні.

Негативний сценарій становлять події, які призводять до небажаного результату, і є травматичним досвідом з минулого, тому їх емоційне відреагування дозволяє будувати події майбутнього. Так виникає можливість вибору.

Емоційна енергія, яка закріпачена в минулому, вивільняючись, створює джерело породження суб'єктивних полів майбутнього ситуації тут і тепер. Це зумовлює більшу варіативність і більш правильний особистісний вибір.

Відповідно до перебігу часу й поляризованості психіки людини відбувається поділ простору взаємодії на полярні полюси (теперішнє й майбутнє). Відносне визначення меж між минулим і теперішнім, між теперішнім і майбутнім (див. мал. 5. 2) сприяє проектуванню полярностей, протилежних потягів і дієвої активності на виділені в просторі полюси.

Простір між полюсами відводиться для проектування свого майбутнього в ситуації тут і тепер. Суб'єктивний особистісний простір у результаті минулих травмуючих подій поляризується: із свідомості витісняється життєва (емоційна) енергія в підсвідоме, формуючи субдомінантну частину особистості, де концентрується енергія, нерегульована свідомістю («свідомість-Я») і неконтрольована енергія (не-Я), у якій започатковується потяг до смерті.

Поляризація простору, поділ його на минуле й майбутнє часто самі собою актуалізують витіснену фіксовану енергію минулих подій, тому що людина не може діяти, якщо скута минулими травмуючими ситуаціями. Наприклад, під час проектування майбутнього Віктора К. (слухач духовної семінарії, 27 років) поділ простору на полюси актуалізував з одного боку (позаду) смерть батька, живим втіленням якого в групі став старший церковний служитель, а з іншого (попереду) – образ дружини, яку він і кохає і ненавидить, тому що став свідком її зради. Стримувані почуття, пов'язані цією фруструючою подією, не давали змоги рухатися вперед. Йому лишався єдиний шлях – шлях вгору – звертання до Бога. Вивільнення витіснених почуттів у групі, що фіксувалися на подіях минулого, викликали емоційну підтримку й довіру членів групи. Це дало можливість вивільнити негативні почуття й через катарсисне перетворення приєднати їх (витіснені переживання) до основного особистісного ядра. У результаті такої роботи у

проектанта з'явилися нові плани на майбутнє: бажання зустрітися зі своєю сім'єю, донькою та дружиною. Це пробудження до життя свідчить про інтеграцію особистості, зростання її сили «Я».

Цей випадок дає можливість зрозуміти, що необхідність в образі Бога у Віктора, з'явилася після втрати реального контакту з батьком. Тобто образ батька заміщується в психіці його символічним представником – Богом. Взаємини з рідним батьком заміщуються та символізуються.

Необхідно зазначити, що простір взаємодії, найчастіше асоціюється з прожитими роками. Минулому відводиться та частина простору кімнати, яка знаходиться позаду від особистості, і чим більше років відводить людина для життя у майбутньому, тим далі вона стає від умовного завершення життя.

Використання аналогії-асоціації: **«Здійснені кроки – це прожиті роки».**

Як у фізиці як одній із найбільш точних наук про природу, так і в психіці людини як прояву живої природи, існує зв'язок простору й часу. Віддаленість у просторі людина часто асоціює з віддаленою просторовою перспективою майбутніх подій. Модель майбутнього з уявного простору відтворюється у фізичному плані, тому продукування певних образів тісно пов'язане з емоційним та організмичним рівнями самосвідомості.

Зупинка в процесі реального пересування проектанта в просторі як пауза в процесі руху породжує необхідність появи певних образів. Рух у цьому випадку – пошук, зупинка як знахідка осередку витісненої енергії, що може являтися в образі-символі. Зупинка як пауза є індикатором того, що в уяві проектанта відбулась якась подія, яку є можливість відтворити вербально через асоціації або матеріалізувати в реальному просторі взаємодії групи. Затримка часу в породженні образів-асоціацій, зазвичай, свідчить про їх афективну зарядженість.

Надання можливості членам групи в ситуації «тут і тепер» спроектувати своє суб'єктивне майбутнє на уявну лінію часу, починаючи з

психологічного віку, на який людина себе відчуває в цей момент, розгортає започатковані в уяві особистості життєві плани .

«Нічого не існує, крім теперішнього», зазначає Ф. Перлз. Це не означає, що минуле не цікаве, а майбутнє – лише фантазія. Поняття «тут і тепер» найбільш тісно асоціюється з гештальт-підходом і введене для концентрації, зосередження уваги особистості на тому, що саме зараз вона відчуває, згадує, або на тому, які саме події вона передбачає, поновлюючи функцію «Ід», виробляючи творче пристосування на основі інтероцептивних і екстероцептивних складових цілісного сприйняття дійсності та власного організму. Незавершені ситуації минулого, створюють певну емоційну напругу, хоча для відтворення їх, зазвичай, знайти відповідних дійових осіб неможливо, але, завершуючи їх у теперішньому часі з заміщуючими їх учасниками групи (в теперішній ситуації), ми можемо створити нові відчуття (модальності) контакту, що змінює досвід особистості. Тому не завжди необхідно повертатися в минуле, адже воно зосереджено в досвіді, подіях, які відбуваються на наших очах.

Кожен учасник групи, готовий до проектування, вибирає з учасників групи (за їхнім бажанням) акторів для рольової гри «Моє близьке оточення». Сценарій з відповідними ролями складає сам проєктант згідно з внутрішньою ієрархічною системою емоційних взаємин. Для їх актуалізації можна використати методику «Фігура і фон», яка буде описана в наступному розділі.

«Моє близьке оточення» – це відтворення у фізичному просторі внутрішнього суб'єктивного простору учасника, значущих подій, відносин, які проєктуються назовні. Методика «Фігура та фон» може служити матеріалізованою основою для розгортання як символдрами, так і психодрами.

Актори, яких вибирає учасник для відтворення того чи того аспекту минулої та теперішньої життєвої ситуацій, отримують безцінний досвід,

тому що вибір їх не є випадковим і, зазвичай, їхні проблеми резонують із проблемами проектанта.

Саме емоційний резонанс дає змогу учасникам, які ще не готові до проектування, програти роль, яка запускає механізм породження полів власного майбутнього.

Проектант, відтворюючи внутрішню ситуацію, має змогу емоційно відреагувати на кожен енергетично завантажений образ, який є відображенням значущої людини і пов'язаний із минулим. Відреагування відбувається на усіх рівнях самосвідомості. Майже відразу вивільнена енергія дає можливість створити нові перспективи майбутнього.

Для активізації полів майбутнього необхідно з'ясувати, які взаємини із зовнішнім світом є в особистості в цей момент, тому проектанту пропонується у групі описати його взаємини із зовнішнім світом та сім'єю. Далі психотерапевт ставить запитання: «У якому віці відчуває себе особистість на цей момент. Скільки їй років?» Тобто з'ясовує її психологічний вік, який часто породжує необхідність повернення в минуле для відреагування (студентка 19-ти років часто відчуває себе дівчинкою 5-ти років і проектує цей стан у своє щасливе майбутнє). У процесі психологічного контакту з'ясувалося, що, перебуваючи в дитячому садку, вона отримала звістку про смерть батька, а фіксація на 5-ти річному віці пов'язана з максимумом насолоди від контакту з ним і стражданням його втрати.

Після цього клієнт здійснює вибір того, скільки років свого життя в майбутньому він зміг би змодельювати, реалізуючи водночас свій внутрішній сценарій, включаючи в нього основні події, зустрічі, зміни громадянства, сімейного стану (народження дітей, можливі розлучення), вибираючи бажану тривалість життя, сцену смерті, ритуал поховання, присутність на ньому (ритуалі) бажаних рідних та знайомих.

Після закінчення програвання етапу танатотерапії клієнту пропонують уявити можливі бажані події в житті його близьких (Танатос – бог смерті,

терапія – догляд за душею, створення сприятливих умов для життєдіяльності). Таке стиснуте проживання свого життя, що супроводжується вибором основних його дійових осіб та подій, зрозуміло, саме собою викликає певну емоційну напругу в структурі особистості, активізує її потребу в самореалізації, необхідності заповнення вільного простору актуальними для неї подіями в заданому поляризованому просторі:

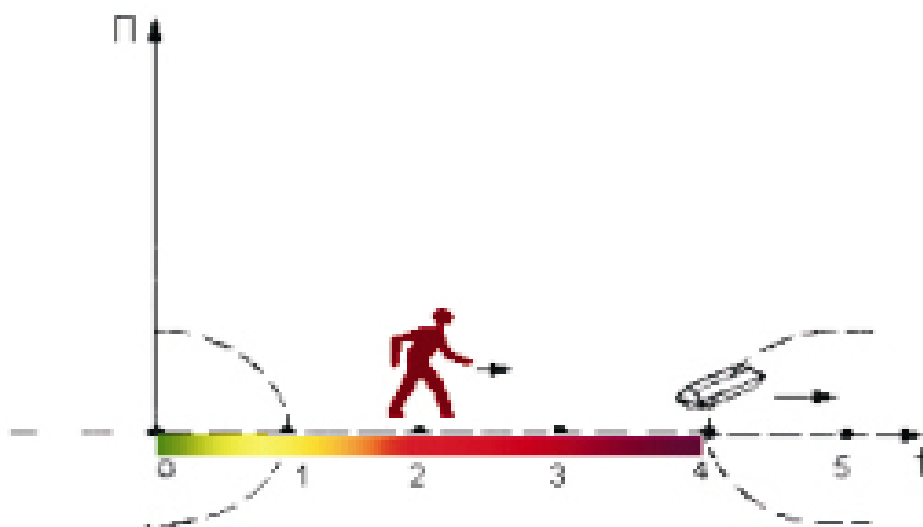


Рис. 5. 2. Рух проєктанта в заданому ним полі потреб з асоціативним зв'язком «кроки – прожиті роки»

На малюнку горизонтальна вісь t – це час, Π – події, O – ситуація на момент народження, 1, 2, 3. – головні особистісно-значущі події, можливі кризи (ідентичності, «Я–сам», контр–залежності, «свободи вибору», «соціальної причетності», інвестування, 4 – завершення життєвого шляху, 5 – життя змодельоване після смерті, півкола – межі між минулим, теперішнім і майбутнім. Ми користуємось аналогією: кількість прожитого часу (років) пов'язуємо, асоціюємо з кількістю здійснених у груповому просторі кроків. Рух особистості в груповому просторі актуалізує закладені в «Ід» структурні програми, гештальти, які, зазвичай, емоційно заряджені й

особистісно значущі. Роботу психолога з індивідуальними неповторними сценаріями майбутнього ми називаємо психодраматичною роботою.

Під психодраматичною роботою ми розуміємо переведення внутрішнього плану сценарію життя в зовнішні стосунки між конкретними особистостями, які є матеріалізованими об'єктами ідеальних образів суб'єкта психодрами. Психодрама, як відомо, є емоційно насиченим процесом програвання особистісно значущої ситуації життя, що призвела до фіксації або витіснення життєвої енергії й фруструє особистість, створює поле напруги. Майбутнє досить часто приховане від свідомості, у його перспективі неминуче будуть події, пов'язані зі смертю, що може стати сильним фрустратором емоційного тону життя людини, але виведення внутрішніх образів-страхів назовні створює умови для звільнення особистості від них, що є необхідним для розвитку її зрілості.

5.2. «Фігура та фон» як графічні форми виявлення системи неусвідомлюваних взаємин, значимих образів

Відображаючи, сприймаючи навколишню дійсність, людина виділяє з неї певних осіб, предмети, які в актуальний момент часу стають для неї фігурою (основним предметом актуальної потреби), а все інше оточення відходить на другий план.

Зв'язок фігури з фоном дає змогу зрозуміти механізми динаміки сенсів, тобто кожен суб'єктивний сенс має свою окрему історію створення. Взаємодія з оточенням формує певний емоційний фон, який у подальшому може проявлятися як життєвий тонус особистості. У практичній роботі ми спостерігаємо взаємозалежність емоційного фону й валентності предметів, значущих людей, які знаходяться або у відносинах тяжіння (позитивна валентність), або відштовхування (заперечна, негативна валентність) на момент «тут і тепер». Зміна валентності відбувається через усвідомлення зв'язків фігури з фоном.

Простежити за дією вищезазначених процесів, зобразити систему суб'єктивних семантик, щоб зрозуміти, який сенс являє собою та чи та людина, явище для особистості, допоможе методика, яку ми використовували в процесі проектування майбутнього та як етап «розігріву» під час проведення психодрами.

Інструкція:

1. На аркуші паперу у вигляді простих фігур (трикутник, коло, квадрат тощо) зобразити власне «Я», емоційно значущих для вас людей, ставлення до яких є не тільки позитивне, але й негативне (сприймаються як ворожі, або небезпечні для життя). До поняття значущих людей належать не тільки актуально присутні в житті, а й ті, контакт із якими було припинено з різних причин (від'їзд, розлучення, смерть), але слід взаємодії з якими проектується в ситуації «тут і зараз». Сюди можуть входити уявлення про об'єктивно існуючі предмети чи явища. Можна створювати незвичайні фігури (об'ємні, розімкнуті, двоїсті), уводити до графічного зображення метафоричні образи-фігури: любов, гроші, смерть, вказуючи межі власного «Я» пунктирною лінією.

2. Зафарбувати фігури кольорами, які відповідають вашому суб'єктивному до них ставленню. Колір використати в цьому випадку як фон сприймання фігури на момент «тут і тепер».

3. Відобразити засоби взаємодії між фігурами (стрілка, пунктирна лінія, злитість фігур або відсутність зв'язку).

4. Ставлення до об'єкта виразити в посланні до нього, бажано зобразити варіанти відповідей. Послання може бути наказом, вітанням, порадою, підтримкою, зауваженням, заповітом.

Після виконання цих завдань необхідно прорангувати всі кольори, які використані для зображення фону фігур, відділивши позитивні від негативних лінією-межею (додатки, рис. А.1. 5)

Можливе використання 8-кольорового ряду Люшера, а за його відсутності краще згадати прислів'я, яке символізує 7 кольорів веселки:

«Каждый /красный/ охотник /оранжевый/ желает /жёлтый/ знать /зелёный/, где /голубой/ сидит /синий/ фазан /фиолетовый/», використовуючи також сірий, чорний і коричневий кольори.

Практичний досвід дає можливість виділити такі закономірності:

– використання під час забарвлення фігур комбінованих, змішаних кольорів, відсутність вільного простору, дистанцій між фігурами дає можливість одержати інформацію про злиття власного «Я» особистості з іншими значущими людьми (див. мал. А.1.4 «Я маленька»), що свідчить, з точки зору гештальт-підходу, про втрату контакту з ними, фрустрацію особистості;

– фігури, включені в межі іншої, вказують на інтроєктивний спосіб переривання контакту з ними (або злиття).

Слід звернути увагу на те, що фігури можуть бути поляризовані, розведені в протилежні кути простору малюнка, і за умовою подібності їхньої форми та забарвлення ми маємо змогу спостерігати проективний механізм порушення контакту між цими фігурами.

Наприклад, (див. рис. А.1.6 – А.1.8, «Я – пил» і «Оточення...»), взаємини між зображеними людьми завершуються перетворенням жертви-чемпіона в переможця «пахана», тобто цілісний розгляд позицій жертви та переможця говорить про перехід їх одна в другу (зміна ролей), де «слабкий, забитий», переможений стає переможцем.

Кольори необхідно прорангувати за ступенем привабливості, відділивши позитивні від негативних лінією-межею. Негативні кольори – ті, які розміщуються під межею, як зазвичай, є відображенням витіснених емоцій (поле пригнічених імпульсів), переживань та потреб, які часто проектується на інші фігури. Надання людини можливості прийняти свої негативні (витіснені) емоції дає змогу розширити межі її самосвідомості.

Обговорення й аналіз відбувається в гештальт-трійках, у яких без оцінювання виражається емоційне ставлення до зображеного, учасники контактують із малюнком, вивільняючи суб'єктивні переживання.

У конкретному випадку взаємодії психолога з клієнткою невелика сіра абстрактна фігура «гроші» в результаті терапевтичного контакту перетворилася на досить яскравий витіснений образ юнака, якого вона дуже кохала. Таке перетворення ми розглядаємо як реанімацію (повернення до життя) «заморожених» взаємин за допомогою роботи з фігурами-символами. Подібне явище спостерігалось під час наповнення емоційною енергією ставлення жінки (29 років) до бідного батька. Її виховував вітчим, від неї мати приховувала інформацію про «її рідного» (мати – «обманула», а ще в ранньому дитинстві «замінила його вітчимом»), зображеного (точніше символізованого) «байдужим стовпом електромереж». На запитання психолога: «А як ставився цей «Стовп» до проектантки, коли вона була маленькою»? – жінка відповідала: «Він прислав подарунки, матеріальну, грошову підтримку». Зміна ролі ображеної проектантки на позицію «Батька-стовпа», трансформувала емоційно негативне ставлення в тепло і повагу до нього. Цей діалог був наповнений амбівалентним ставленням до матері й супроводжувався потоком сліз. Відновлення контакту з рідним батьком сприяло зміцненню життєвої позиції проектантки.

Під час зображення значимих взаємин вигляді гілок дерева (злитість) студентка не так вимальовувала фігури, як тушувала стовбур, який, очевидно, як фалічний символ і образ майбутнього чоловічого начала в цьому випадку асоціюється з сином. На запитання психолога, про що вона турбується, дівчина відповіла, що на неї чекає син, якого вона годує груддю. У цьому випадку фігура сина взагалі не промальовувалась і не була в полі свідомості. Актуальна потреба в контакті з ним, тривога проявлялися лише в активній штриховці стовбура дерева. Отже, ця методика може слугувати усвідомленню проектантом актуальної потреби в годуванні сина (проміжна мета) і потреби в зміцненні й об'єднанні чоловічої і власної родини своєю дитиною як майбутнім чоловічою (кінцева мета), які відповідно представлені лівою (чоловічою) і правою (жіночою) кронами родового дерева. Поляризація чоловічої та своєї родин (у цьому випадку «правої»

сторони) говорить про певну сімейну неприязнь, полярність родових взаємин.

Зображення дає змогу вивільнити просторову ієрархічну структуру віддаленістю або злитістю фігур, характером зв'язку між ними, за розміщенням праворуч і ліворуч (рис. А.1.4, А.1.5).

Із досвіду інтерпретації малюнків відомо, що фігури праворуч вважають більш домінуючими. Важливо з'ясувати динаміку руху та напрямку центральної «Я-фігури» автора малюнка, тобто з'ясувати, які фігури та взаємини його притягують. Зверху розміщуються фігури референтні, емоційно значущі, що зумовлює певний тиск на центральну фігуру (рис. А.1.2, А.1.3, фігура «Мій колектив»).

Різке зміщення фігури, що символізує власне «Я», у лівий верхній кут, зазвичай, означає слабкість, залежність, емоційну вразливість, відчуття загнаності в кут (див. рис. 3). Тут, дійсно, семантика малюнка збігається з висловом З. Фрейда: «Права дорога значить завжди шлях праведника, а ліва – шлях злочинця» [334, с. 183]. Народна мудрість каже: «Пішов наліво – пішов у блуд». Але треба пам'ятати, що при функціональній асиметрії головного мозку структура буде мати інший сенс.

Слід звернути увагу на саму форму та розміри фігур, зміст асоціацій, які вони викликають у автора малюнка. Так, наприклад, якщо розглянути мал. А.1.2 – А.1.3, то нижні фігури: «друзі», «батьки», «райво» – опорні, на які, зазвичай, спирається особистість у своєму житті. Це можуть бути пращури, прадід, прабабуся, але первинною опорою для дитини є материнські груди, тому за формою опорні фігури можуть символізувати матір, нагадувати її або асоціюватися саме з нею.

Бажано уточнювати роль кожної фігури для особистості, що створює умови для побудови єдиної смислової структури малюнка.

Особливу увагу варто приділити аналізу послань, які відображають сліди взаємодії із значущими людьми, їх суб'єктивний сенс у смисловому полі свідомості. Треба зрозуміти, чи приймає особистість послання, чи

сприяє воно контакту. Так, наприклад, на малюнку 5 є послання безпосередні, від першої особи, і опосередковані, начебто без бажання звернутися особисто, хоча мова йде про повагу, любов.

Послання, наприклад: «Живімо дружно» може мати різні підтексти, які відображають або ствердження наявного, або декларування відсутнього, у залежності від конкретної ситуації, відношення до цієї фігури.

Отже, психолог, контактуючи опосередковано через малюнок із людиною, може сприяти відреагуванню та усвідомленню нею почуттів, більшій інтегрованості, цілісності, самосвідомості особистості.

Варто відмітити, що сам процес забарвлення фігур сприяє звільненню особистості від емоційних переживань. Фігури, більш значущі для людини, зазвичай, більші за розміром і краще вимальовані, на них витрачається більше енергії, часу тощо.

Колір образу, що виникає в уяві, несе певну інформацію, яку практично неможливо відокремити від контексту його сприйняття.

Так, колірні хвилі впливають на організм людини з різною силою інтенсивності. Досвід фізіологічного сприйняття кольору віддзеркалює передусім сферу потреб людини, які або задовольняються, або фруструються. Слід звернути увагу на те, що на організмічному рівні самосвідомості колір сприймається цілісно, тотально, має певне смислове навантаження поза моральними оцінками, тобто він не поляризований (добрий – поганий) згідно з системою цінностей, а тільки служить індикатором ймовірності задоволення чи незадоволення потреб.

Саме фрустрованість організмічних потреб породжує такий феномен як «ізолюваний колір» (нерухомий, статичний), який створює загальний емоційний фон, суб'єктивно негативно забарвлений («чорний день», «безпросвітна туга», «туга зелена», хоча зелений колір є показником росту). Задоволення потреб сприяє виникненню позитивного емоційного фону, в якому кольори рухливі (динамічні).

Зв'язок сприйняття кольору зі станом організму ми часто прослідковуємо в груповій роботі. Коли людина фізично хвора або знаходиться в стані депресії, вона не може виконувати справи з кольорами, тому що їх не відчуває, асоціюючи свій стан упродовж тривалого відрізка часу з одним кольором, найчастіше ахроматичним (чорний, сірий, білий).

Проектування майбутнього створює умови для включення енергії, яка закапсульована в «ізолюваному», нерухомому кольорі у загальну енергетичну структуру особистості через організмичне й емоційне відреагування. На емоційному рівні самосвідомості специфічність сприйняття кольорів зберігає історію розвитку певних почуттів, виключених їхньою дією. Колір – явище, яке пов'язане з внутрішнім суб'єктивним часом людини (див. рис. А.1.4, «Я-зараз», є елементи червоного кольору, «Я-маленька» – жовтого). Контекст, у якому сприймався колір, дає змогу відтворити систему значень, актуальне семантичне поле суб'єкта для певної події.

Наприклад, червоний колір у різних контекстах має найбільш широкий спектр значень від позитивного до негативного. «Червоний – це любов, червоний – це кров, червоний – це диявол у люті». Негативне ставлення до червоного кольору часто означає не страх перед барвою, а страх перед дією, яку може пробуджувати цей колір.

Практичний досвід показує, що у внутрішньому суб'єктивному просторі кольори поляризовані згідно з матрицею минулого досвіду й частіше за все ці полярності не усвідомлюються, тому що реальне бачення себе та інших спотворене захисними механізмами. Свідоме трактування значення кольору відтворюється на смисловому рівні самосвідомості і, зазвичай, являє собою семантичну (символічну) систему, яка зумовлена як культурними традиціями, так і особливостями емоційного життя людини.

Символіка кольору може бути як релігійною (червоне – кров Ісуса Христа), народною (червоне – любов, жінка в червоному спокуслива), так і особистісною (колір улюбленого плаття моєї мами), але саме ставлення до

кольору виражає основну направленість емоційних реакцій людини, які є корінням її особистісних проблем.

Застосування ахроматичних кольорів свідчить про хворобливий стан, неможливість вивільнити затиснуті почуття. Так, чорний, традиційно, за народною символікою – колір трауру, скорботи, але й він є і знаком землі-годувальниці, знаком побуджуючим до праці (земля – суміш жовтого, зеленого, коричневого, чорного), тобто це колір життя та смерті водночас.

У культурних традиціях Сходу чорний не має такого негативного значення, як зазвичай у Заході. Часто його ототожнюють з мудрістю, досвідом, у чорному – завершеність усіх кольорів. Він може свідчити про сублимацію почуттів, наявність травмуючого досвіду.

Чорний, зазвичай, містить величезний енергетичний потенціал, всепоглинаючий, який закапсульований і тому ототожнений зі смертю.

Робота над розтлумаченням чорного образу дає змогу звільнити певну кількість енергії та побачити «різнобарвність» життя.

Білий колір традиційно вважається позитивним. У релігійних інтерпретаціях він виступає символом чистоти, істини, незаплямованості, актуалізує тим самим полярність: біле – чорне, Бог – диявол. Відтворення в уяві яскраво-білого, начебто позитивно забарвленого образу свідчить про невиражені, не проявлені емоції, відмову від їх переживання «тут і тепер». Негативна емоція «заморожується», не знаходячи прояву в реальному житті.

У цьому випадку ставлення до реального об'єкта відсутнє або не диференціюється, проєктуючись на «божественний» образ, що ми часто спостерігаємо у вірян, які, найчастіше, надають перевагу білому кольору.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що «ахроматичні» образи є індикатором стійких захисних тенденцій, які свідчать про відхід від реальності, не дозволяючи повною мірою контактувати зі своїми відчуттями та переживаннями. Тут необхідно підкреслити правдивість вислову Гете: «Все живе прагне до кольору», який

є справедливим також для інтерпретації образів, що виникають у процесі символдрами як повернення до життя «закопсульованої» енергії.

Для кращого розуміння фону (забарвлень) фігур наведемо основні потреби, тенденції, які вони виражають (за М. Люшером) [184].

Червоний колір – потреба в досягненнях, владі, наступальній агресивності «переможця», цілеспрямованість, висока пошукова активність, сексуальність.

Жовтий – потреба в соціальній активності, русі, емоційній захопленості, переживанні потреби в спілкуванні. Цікаво відмітити, що у випадку втрати близької людини проєктант асоціює її саме з жовтим кольором.

Зелений – потреба у відстоюванні власної позиції, вольові якості, статусні домагання, агресивність захисного характеру, особистісне зростання, зеленіти – молодіти, рости.

Коричневий – потреба в зниженні тривоги, у психологічному й фізичному комфорті.

Синій – потреба в глибокій прив'язаності, тенденція до зовнішнього захисту, відданості, комфорту, спокою, (в українців – «посинів, наче мертвий»).

Фіолетовий – потреба у втечі від реальності, ірраціональні домагання, магічно-еротичне зачарування, емоційна незрілість, порушення статевої ідентифікації.

Сірий – тенденція до пасивності, потреба в спокої, відпочинку, колорит суму – сірий.

Чорний – потреба в незалежності, протест до зовнішнього тиску, негативізм у ставленні до авторитетів.

Методика «Фігура та фон» може бути корисною в руках кваліфікованого психолога, соціального педагога як діагностичний та терапевтичний засіб, який допомагає взаєморозумінню й поглибленому контакту між членами групи вчителів, класних керівників, старшокласників.

Її використовували в роботі з дошкільнятами та молодшими школярами. Для підвищення їхньої творчої активності дітей ми змінювали інструкцію: «Намалюйте світ, в якому ви живете». Для підвищення мотивації, емоційної стимуляції використовували пісню «Мир, в котром я живу, называється мечтой...»

Методика «Фігура та фон» засвідчила свою ефективність та універсальність не тільки в діагностико-терапевтичній роботі, але й у роботі з майбутніми менеджерами з побудови прогностичної моделі-структури майбутнього підприємства, фірми. Тільки в цьому випадку ми змінювали інструкцію, слова «...зобразити емоційно значущих для вас людей» заміняли на «...керівників підприємства» або «зобразити структуру підприємства». Особистий досвід роботи з проектування майбутнього зі студентами Ялтинського інституту менеджменту (грудень 2001 року), а також Київського університету технологій та дизайну (жовтень 2010 року) показав, що для майбутніх менеджерів особливо виражена мотивація досягнення, створення своєї фірми (наприклад, підприємства з продовження життя людини (Ігор Т.), салону краси (Надя К.), власної ферми (Володимир С.) і дитячої дискотеки (Іван С.).

Необхідно зазначити, що занадто висока мотивація досягнення проєктантів різко знижує соціально-перцептивні можливості знаходження тих людей, які емоційно підтримують їх, і скорочує умовний час діяльності підприємства. Потенціал для росту був в тих, хто мав особистісний план створення повноцінної сім'ї, задоволення актуальних життєвих потреб (відпочинок, мандрівки та ін.). І, навпаки, хто приносив себе в жертву задля процвітання майбутньої фірми, підприємства, побудовані в групі, швидко розпадались, тому що не було резерву поповнення енергії. На нашу думку, для повноцінної взаємодії необхідно розвивати себе як особистість, свої комунікативні та перцептивні здібності (здатність до адекватного сприйняття оточення й себе в ньому, побудови повноцінного контакту).

У процесі використання методики «фігура та фон» у групі чи колективі структура взаємин, яка представлена в ній, може слугувати побудові сценарію інтерактивної взаємодії символдрами (через взаємодію фігур) та психодрами (через переведення внутрішніх образів, основних фігур у зовнішній план стосунків між конкретними особистостями, які можуть бути матеріалізованими об'єктами-символами їхніх ідеальних образів).

5. 3. Символдрама, танатотерапія як повернення до життя, звільнення від страху майбутнього

Після народження однією з важливих подій в житті людини є смерть, але зрозуміло, напевно, кожному, що за цим словом приховується багато значень, адже це певна межа життя, яка відсувається свідомістю в далеке майбутнє, а тому, звичайно, приходиться зненацька. Усвідомлення кінечності життя – це не тільки сум за минулим, але й можливість насолоджуватися наповненістю життя щохвилини.

Символдрама дає змогу вивести назовні інтроектовані в дитинстві образи (а інколи успадковані), які символізують загрозу, і матеріалізувати їх, знаходячи відповідні предмети та учасників групового процесу.

Символдрама як метод відреагування затиснутих протягом життя емоцій та почуттів буде ефективною, на нашу думку, якщо матеріалізованим суб'єктивно-значущим образами знайти відповідні джерела їхнього формування. Це можуть бути батько, мати, учителі, близькі люди тощо та відповідні ситуації, сцени взаємин, що залишають відбиток на формуванні структури особистості.

Такий перехід символдрами в психодраму може сприяти катарсичному перетворенню та підсиленню «Я», зростанню впевненості в собі, зняттю фобій. Якщо класична психодрама застосовується у випадку порушень взаємин із близькими, рідними людьми, колегами, образи яких

відтворюються в постановці автора, то символдрама спрямована на роботу з конкретними об'єктами-символами, на яких фіксується капсульовано енергія, у результаті чого ці об'єкти викликають глибокі переживання або страх. Актуалізувавши пригнічені почуття, символдрама може переходити в психодраму, коли роль символів, що викликають певні переживання, виконують реальні члени групи, які замінюють близьких, рідних тощо.

Розглянемо деякі розповсюджені образи-символи та почуття, пов'язані з ними, які використовують учасники у в символдрамі. Страх води, як показує практика, часто пов'язаний зі страхом життя, страхом статевого контакту, що, найчастіше породжує порушеними взаєминами з матір'ю, із якою ми поєднані в утробі не тільки пуповиною, але й водою як посередником. Тому в декого на воду проектується бажання повернутися в утробу матері, повернутися її опіку. (Див. далі аналіз випадку подолання фобії води).

Нестача повітря, страх удушення у цьому випадку, – це відсутність контакту з батьком. Повітря – життєва енергія, що символізує чоловіче начало, оскільки воно проходить, проникає по життєво-важливих дихальних шляхах. (Повітря – російською мовою «воздух» – воз, – дух). Загроза втрати батьківської підтримки може виражатися підсвідомістю як нестача повітря, «задишка».

В учасника процесу проектування майбутнього виникає мотив переслідування, що свідчить про певну розщепленість «образу Я». «Від себе не втечеш» – так трактує народна мудрість сновидіння, у якому ворожа істота, що символізує смерть, переслідує людину.

Закапсульованість життєвої енергії, як загальмований потяг, створює негативні, емоційно забарвлені образи (чорного, сірого кольорів). «Стимування емоцій веде до емоційного отруєння, так як стимування сечі викликає уремію», – відмічає Ф. Перлз [243, с. 231].

Програвання ситуації переслідування демонами, русалками, вурдалаками дає можливість трансформувати страх, пов'язаний із цими

образами в життєву відтворюючу енергію. Зазвичай, вони символізують щось небезпечне, пов'язане з покаранням і смертю. Через проекцію почуттів, пов'язаних із цими образами, на певних членів групи, а також через діалог, тілесний контакт, озвучення маємо можливість повернутися до конкретних фруструючих ситуацій минулого, неусвідомлених моментів, пов'язаних із внутрішньоутробним розвитком, народженням і подіями раннього дитинства.

Під час проектування майбутнього уява людини породжує певні образи, що несуть інформацію передбачуваного плану. Ці образи часто з'являються в сновидіннях. Зазначають їхню повторюваність, здатність до відображення сімейних тенденцій у ставленні до життя та смерті.

З'являючись у сновидіннях, ці образи-символи інформують свідомість про необхідність наближення певних подій, які людина змушена пережити. Психіка поляризує ці події, пов'язані з емоціями як індикаторами життя та смерті (амбівалентності). Дівчині (15 років), з неповної сім'ї сниться сон, що її мати, яку вона любить і ненавидить одночасно, розрубє тіло тварини, а справа, стоїть вовк, який зі слів сновидиці, хоче покусати матір і вже відкусив ногу дідусеві. Усі ці події розгортаються на фоні дозрілого плоду яблука. Без глибокого діалогу й аналізу сон зрозуміти досить важко. Дівчина добре навчається, хоча математика й фізика їй даються важче, ніж інші предмети. У процесі діалогу вияснили, що дівчина до підліткового віку, ще не бачила батька й не знає нічого про нього. Символом тата є вовк (витіснений потяг любові до батька обертається почуттям страху). Заборона контактувати з ним іде від дідуся, який уві сні втрачає ногу як «плату за любов» до власної дочки, матері сновидиці. Злість дівчини виражає образ вовка, що є проекцією її бажань. Розрубане тіло тварини з якого тече кров, символізує розірвані кровно-родові взаємини між батьком і матір'ю, а значить – певне розщеплення психіки в сновидиці. Ці події розгортаються на фоні достиглого яблука, плоду – символ статевого дозрівання дівчини. З аналізу образів-символів очевидно, що несвідоме володіє власною

пошуковою активністю, а відсутність взаємин дівчини з батьком заміщується образами-символами вовка, крові, дозрілого плоду.

Наведемо приклади типових образів, які в залежності від емоційного забарвлення будуть символізувати або тенденцію або до життя, або до смерті. Образ тварини (ягня, кінь, віл) завжди є символом фізичної основи життя, тому падіння її на землю, особливо коли тварина чорна (в українців смерть, зазвичай, чорна, хоча трапляється сіра та біла), означає зниження енергетичного потенціалу, або фізичну смерть, і, навпаки, зліт, підняття, відчуття висоти – зростання енергетичного потенціалу (потенційної енергії) особистості. Жінці, яка видужує після складної операції, сниться, що вона піднімається нагору. Не зовсім бажана вагітність, уві сні, може зображатися певною пухлиною, прищиком на тілі доньки, вік якої більш відповідний для пологів.

У процесі роботи з майбутнім проектант Ірина (психолог), регресувавши до внутрішньоутробного стану, почала «бачити» свою матір (нею стала старша за віком протагоніст психодрами) та благати її, щоб та не кінчала життя самогубством через померлу старшу сестру, чим відреагувала свій страх смерті, який був започаткований ще до народження. Дерево символізує процес зростання, образ-символ лібідо, тілесний аспект життя в тісному зв'язку з психічним, тому коли воно зрубане, пошкоджене, це означає порушення родинного зв'язку, розрив, смерть. Коріння, найчастіше, символізує основу життя – прашурів, стовбур – батьків, гілки й пагони, квіти – дітей. «Яке дерево – такі й квіти, який батько – такі його й діти», – говорить українська народна мудрість, що підтверджує важливість ролі батька в соціалізації дитини. У народних казках, міфах як груповому несвідомому, зустрічається образ «вирваного з корінням дерева», – так характеризували респонденти процес примусового переселення. В одного з проектантів майбутнього, який в дитинстві був примусово переселений з Подніпров'я у віддалений від русла річки район (а в дитинстві жив біля річки, за якою часто спостерігав у вікно), життя склалося так, що через 30

років він повернувся до тих місць де народився й жив, побудував аж три будинки бля тієї ж річки, щоб унеможливити своє повторне переселення, хоча в нього була мрія виїхати за кордон. Цей випадок підтверджує положення про те, що «відірвані», втрачені об'єкти, які є емоційно-значимі, фіксуються психікою й спонукають особистість до їх повернення, відтворення до бажання вкорінитися ще міцніше.

Символами може бути представлений час життя або вік людини. Під час символічного зображення генограми (дерева роду) ми виявили, що ті студенти-психологи, які краще пам'ятають своїх пращурів, усвідомлюють «своє коріння», більш продуктивно вступають у діалог і відповідно створюють терапевтичні взаємини, стають більш успішними в житті.

Сухе дерево означає втрату сили, психологічну смерть. За народними віруваннями воно стає сховищем нечистої сили: «Закохався, як чорт у суху грушу», «пеньок – старий, німечний» [276; 159]. Психіка може зображувати втрату батька як втрату стовбура дерева. Жінці, чоловік якої смертельно хворий, сниться, що вона губить один чобіт зі своєї пари взуття, а чоловік її від'їжджає на вантажному потязі в напрямку кладовища.

Земля – це поширений символ Матері-матерії, плодоносне, родюче начало, яке є основою всього, що існує, але ж цей образ амбівалентний (у ній, за уявленнями наших пращурів, живе бог Роду), бо саме в матінку-землю ховають мерців. Образ перекопаної землі часто є символом фізичної смерті. Кінь без вершника означає втрату «Я», регулюючої функції свідомості.

Дитина є загальноприйнятим символом життя, його паростком, архетипом цілісності (за Юнгом – самості), її зникнення (наприклад, викрадення циганами) означає наближення трагічної втрати. Згідно з теорією психоаналізу, бажання мати дитину може компенсуватися бажанням отримати подарунок («Тату, подаруй мені ляльку» – каже донька), але в нашій культурі, практиці подарунок від когось може передвіщати й захворювання (як нагорода інфекцією).

Дитина в залежності від статі (хлопчик чи дівчинка) може означати зовсім різне: зустріч або розмова з хлопчиком – клопіт, розв'язування чужих проблем, якщо хлопчик незнайомий. Розмова або зустріч із дівчинкою передвіщає дивну, емоційно насичену подію.

Вогонь традиційно символізує сексуальну енергію, що може бути небезпечною руйнівною силою. Так, на свято Івана Купала юнаки та дівчата перестрибували через палаюче вогнище, яке своїми «язиками» (чоловічий фалічний символ) діставало до їхніх тіл. Такі стрибки як подолання Едипового комплексу, страху кастрації, смерті сприяли емоційному розрядженню, що підтверджує нашу думку про символічне, еротичне задоволення як заміну статевого акту.

Вогонь своєю формою (язик полум'я) й особливо відтінками кольорів (жовтим, червоним, блакитним) є також реальним джерелом теплової енергії, збуджує тілесну (організмичну) активність, посилює функціонування «Ід» (неусвідомлюваних групових архетипів, що спонукають до колективних дій. Це масово проявилось під час протестів на Майдані).

Одна з учасниць символ-драми Регіна, яка втратила внаслідок жорстких умов виховання емоційну чутливість, вимагала від ведучого чогось такого «сильного». Їй було запропоновано стати на стілець після чого до зав'язаних за спиною рук(що попросила сама дівчина попросила, щоб їй) і почали до рук підносити запалені свічки. Учасниця символдрами почала сповідатись про статові контакти, знущання та обман чоловіків, просити пробачення, просльозилась. Відбулося катарсисне відреагування пережитих травмуючих подій. У цій груповій ситуації, на наш погляд, актуалізувалося колективне підсвідоме українців як язичників, бажання принести себе в жертву Богу-вогню, тобто символічно злитися з «батьком» (чоловічим началом).

Важливо відмітити, що ми досліджували місця для поклоніння язичницьким богам, як правило вони знаходились біля водоймища або моря

(земних, материнських вод), де була печера, що символізувала присутність Великої матері (наприклад, «грот богині Діани»), і скеля, що виступає з води і має фалічний вигляд, що актуалізує архетип батька. Таке природне поєднання жіночого та чоловічого архетипів спонукало до богослужіння й розпалювання вогню, який актуалізував проекцію архетипів. Прикладом може бути «мис, де живуть боги» – мис Фіолент, Свято-Георгіївський монастир біля м. Севастополя.

У підсвідомості індикатором смерті, найчастіше, є образи, позитивно забарвлені, чаруючі, бо так чином психіка захищає свідомість від страху скінченності життя однієї людини. Про це свідчать клієнти, що перебували у стані клінічної смерті. Наприклад, це образи близьких, рідних людей, які померли, але запрошують до себе в гості (хоча традиційно запрошення в гості – це бажання контакту, взаємодії або злиття). Так, з народної мудрості відомо, що випадання зубів уві сні символізує втрату близьких, рідних людей, якщо до того ж людина бачить кров, – втрату кровних рідних.

Втрата життєво важливих органів тіла, що символізують певні функції організму, теж є індикатором відмирання, загибелі, зникнення. В одній із груп проектування психологічного майбутнього була присутня психолог-методист Рита, яка, стоячи на стільці, сказала: «Я бачу внизу розпрямлені крила «чорного орла» (що символізує хрест) він мене зачаровує, так гарно...» У подальшій роботі виявилось, що більшість вільного часу ця жінка проводить на цвинтарі, де похована її мати, «провідуючи» її. Батька, який живе поруч, вона не провідує. Це свідчить про посилення потягу до смерті, втрату чутливості до живого. Хрест, у цьому випадку як перекреслений фалічний символ чарує. Ця жінка в реальній життєвій ситуації в горах настільки захопилася розпрямленими чорними крилами орла, що почала падати. Те ж повторилося в групі, але група та ведучий вчасно підхопили її (запобігання суїциду).

У горах, Рита дивилася в ущелину (жіночий материнський символ піхви), що манила й «чарувала» її, тобто «ущелина», яка «зачаровує», в

цьому випадку, об'єктивує підвищення потягу до смерті, бажання злитися з померлою матір'ю. Повернення до матері в цій ситуації символізує смерть. Важливо відмітити, що образ птаха в уяві особистості, яка знаходиться в стані депресії, часто свідчить про ірреальні тенденції звільнення від пут залежності, суїцидальні потяги. У дохристиянській Україні (Київська Русь) люди не захоплювалися символом хреста й не використовували його. Навпаки, перехрестя символізувало щось страшне, відьмине [144].

На могилах садили дерево і вважали, що душа людини не вмирала, а перетворювалася на живу тополю або калину, селилась у дереві. Тут дерево символізує жінку, матір. Прикладом може бути пісня: «Не рубай калину, то твоя пісня журавлина, не рубай тополю – то твоя доля...». Але простий голий дерев'яний стовп, як вказує сама назва, має фалічне значення. Подвійне значення дерева можна зрозуміти як образ лібідо. На могилах ставили ще дерев'яного чи кам'яного ідола у вигляді стовпа, що часто нагадував або живу постать людини, або фалос – це символізувало вічне життя, підкріплювало надію, життєстверджувало людей, а символ хреста, навпаки, означав кінець життя, смерть. Захоплення людей символом хреста, перехрестя означає, на нашу думку, посилення потягу до смерті. Смерть як подія вже пережита й відредагована, зазвичай, зображується на чорному тлі, а смерть, що «кровоточить», «свіжа», – на «червоному». Наприклад, розкриті крила орла, з одного боку, це – свобода, вони «зачаровують», а з іншого – манять, захоплюють, що й актуалізує посилення потягу до смерті.

Подолання фобії води. Володя К. (24 роки, домовленість на довгострокову психотерапію) виявив бажання дослідити, чому, коли він заходить у водоймище (басейн), у нього з'являється паралізуючий страх занурення у воду. У цій символдрамі бере участь гештальт-група, члени якої виконують ролі символів: Страх, Протест, Жінка-Вода, Нифонт – директор Московського інституту гештальт-терапії та психодрами, автор цієї праці потрапив під проєкцію Володимира, нагадуючи йому його дідуся, та

символізував для нього ще й подушку (материнський символ грудей), з якою він залишався наодинці, коли батьки кидали його на довгий час. У цьому випадку маємо подвійне чоловічо-жіноче перенесення.

В.: Що ти відчуваєш? – запитують у мене дівчата. А мені просто не вистачає повітря. От я і хочу зрозуміти, чому так відбувається.

Н. (терапевт Нифонт): Ти плавець?

В.: Я трішки займаюсь плаванням (у басейні).

Н.: Ти плаваєш під водою?

В.: Ні. Це відчуття настає тоді, коли я пірнаю. Ось пірнув – і все... Коли йде рух, робота рук і ніг, я боюсь...Тобто виходить так, що я не розраховую свої сили. Замість того, щоб зробити вдих-видих, я роблю 4 видихи: не вистачає ресурсу легень, і починаю тонути.

Н.: А чому ти вважаєш, що коріння цього явища – психологічне?

В.: Я бачу, що це поширюється й на інші сфери мого життя. Це як в житті: йдеш і не розраховуєш свої сили.

Н.: Ти в психодрамі брав участь? Яку першу сцену ставили? У тебе напевно питання: Я хочу зрозуміти!

В.: Я навіть не знаю.

Н.: Чого не знаєш? Я можу тобі запропонувати, наприклад, сцену, коли не вистачає повітря, не вистачає дихання.

В.: Це ж потрібно якось зобразити.

Н.: Води зараз повно (кладає на підлогу блакитне простирадло). Це басейн. Ти один пливеш?

В.: Ні, навколо багато людей.

Н.: Але й доріжки є?

В.: Немає доріжок. Це ось половина басейну, тут неглибоко. Далі – 4,5 метри глибини. Я починаю пливти.

Н.: Вибери жінку, яка буде глибиною, «глибока» така жінка.

В.: Вчора, під час танцю я вибрав....

Н. (Пропонує вибраній В. жінці): спробуй побути в ролі «Я – глибока вода».

В.: Отже, я пливу, гадаю, що вода спокійна. Плаває багато людей.

Н.: Ти на глибині, як тобі там?

В.: Трохи похмуро, страшно, бо може затягнути (стоїть поруч із обраною жінкою).

Н.: Оберімо тобі дублера (людину, яка замінить головного героя. Хто міг би тебе грати? (Обрали Валентина, поставили на місце В.) Треба передати послання від глибини.

Н.: І ось ти – глибина. Яке твоє послання йому: «Пливи до мене, я тебе»... що?

В.: Пливи до мене, я тебе прийму.

Н.: ...і втоплю...(терапевт підсилює симптом (фобію).

В.: Може бути...

Н.: Може, втоплю...

В.: Якщо будеш боятися....

Н.: Якщо будеш мене боятися. Гаразд, йди сюди (повертає на місце), подивися з боку, ось глибина, ось ти. (Звертається до глибини): Скажи слова «Якщо будеш мене боятися». (Звертається до дублера): Розповідай про свої почуття.

Д.: Лячно. З'являються неприємні почуття, ти ж мене лякаєш, ти забереш, а мені жити хочеться.

Н.: (Звертається до В.): Які твої почуття? Це 23-річна сцена чи якісь інші?

В.: Важко сказати, чисто емпірично... (показує тремтіння в руках).

Н.: Ти будеш собою, а Д. поставимо на місце – «Погляд з боку». Повтори ще раз: «Пливи до мене, якщо будеш боятися, то утопишся, я тебе заберу...»

В.: Не хочу пливти. Це не так просто. Я пірнаю униз головою (лягає на підлогу і пробує змахнути руками).

Н.: Твої почуття?

В.: Сам процес...

Н.: Мені гарно, – спробуй сказати.

В.: Я пливу, але страх залишається (лежить униз головою).

Н.: Хто виконає роль Страху? Ось твій страх (людина сама обрала для себе роль страху, В. не сподобалося, що це була жінка, тому він обрав чоловіка).

Г. У ролі Страху стоїть, Д. – лежить, В. у переживанні страху.

В.: Стискає від напруги (показує на грудну клітину). Стискає все тіло, напруга росте. «Ти так і будеш боятися».

Н.: Ну добре, вставай (звертається до Д.)

В. Лягає.

Г. (від імені Страху): Так і будеш боятися, завжди мене будеш боятися? (підсилює почуття).

Н.: Що з тобою відбувається? (звертається до В.)

В.: Трішки смішно.

Н.: Повторіть сцену. (Г. від імені Страху повторює свої слова). Спробуй серйозніше. Що це за відчуття таке, можливо, пов'язане із водою, а може, з іншими сценами. На яку сцену схоже?

Н.: Добре...

Страх працює з Д.

Д.: Я чекаю, коли ти мене залишиш, ти мені заважаєш.

Н.: Спробуй висловити протест, агресію.

В.: Протест мабуть у тому... «виринай, піднімайся».

Н.: Хто на роль протесту?

(В. обирає особу на роль Протесту, ніхто не зголошується сам).

В. лягає знову на підлогу, жінка-Глибина повторює слова: «Я глибина, пливи до мене». Страх стискає, тисне на спину В. Протест: Виринай, ти хочеш жити.

В.: Я просто виринаю.

Н.: Що ти хочеш зробити?

В.: Я пливу далі, роблю другий ривок, мені треба зробити видих, але я не можу...

Н.: Коли ти не можеш видихати, що з тобою відбувається?

В.: Я просто під водою не видихаю, не працюють легені, під водою треба видихати...

Н.: Вибираємо Повітря.

П.: Я – Повітря, я даю життя, без мене ти – труп.

Д.: Через скільки я буду трупом?

П.: 3-5 хвилин, я дуже для тебе важливе.

Н.: Покажи тілом (на Д.) роль повітря.

П.: Я в легенях – потім у животі.

Н. розподіляє ролі: В. лягає, Повітря лягає поруч, обіймає та шепоче... Потім лягає Д. поруч з В.

Д.: (у ролі повітря): Я боюсь тебе відпустити, я не можу випустити повітря. Я тебе можу випустити у воду?

В.: Можеш.

Д.: Ти до мене не повернешся, ти мене обдуриш!

В. встає і збоку дивиться на сцену розмови з Повітрям.

Н.: Що ти відчуваєш? Уяви будь-яку сцену з дитинства. Скільки тобі років? Хто в цій сцені?

В. Обирає матір.

Н. (звертається до В.): Ти – мати. Озвуч її.

В. (довго мовчить)...

Н.: Давай побудеш матусиним Володею. Який у тебе стан?

В.: Самотності. Батьки кудись від'їжджають, я залишаюсь з дідом та бабусею. (Обирає осіб на ролі Діда та Бабусі).

Н.: Батьки поїхали, ти з дідом та бабусею. Які почуття відчуваєш?

В.: Почуття якогось протесту. Не знаю навіть...

Ця робота з символами сприяє актуалізації витісненого почуття протесту щодо матері й батька, їх поведінки, які розривали контакт із сином (В.), залишаючи його на тривалий час з дідом і бабусею, позбавляючи батьківської підтримки. Це почуття протесту вдалося Володі відреагувати в поставленій сцені вимушеного прощання (фрустрації) з батьками, коли йому було 5 років. Ця психодраматична сцена дала можливість подолати фобію води, а згодом і страх глибокого контакту з протилежною статтю, про який він спочатку не заявляв як про актуальну проблему.

Розрив контакту з матір'ю, страх її втрати у п'ятирічного Володі перенісся на образ води, яка в утробі поєднувала їх, томусаме вода часто є її символом, що заміщає матір. Згадаймо, як приємно занурюватись у воду, що має температуру тіла. Отже, кожен образ є носієм емоційної енергії, містить у собі суб'єктивну семантику. Так, наприклад, емоційний, негативно забарвлений образ русалки (у конкретному випадку групової роботи) означає заборону матері на чуттєві, статеві стосунки (витіснення статевого потягу) і, як наслідок, символізує страх статевих взаємин.

Глибокий контакт з проектантами життєвого шляху, які бояться (фобія води, насилля) об'єктів, що їх символізують, показує: в обох випадках страхи пов'язані з перериванням психологічного контакту з матір'ю. У цьому випадку взаємини з матір'ю символізувались контактом з «кутом подушки».

Втрата контакту з батьком може проектуватися на процес дихання, повітря («воз-дух» небажання його випускати, відпускати). Коли тяжко захворів мій батько, уві сні я відчував також нестачу повітря. Повітря, вітер – чоловічі образи-символи. «Прийняття рідного батька завжди приводить до

укріплення чоловічої сили... тільки прийнявши батька чоловік може жити в повну силу» [279, с. 82].

Символізувати блоковану, витіснену енергію життя можуть аспекти нашої природи. Це можуть бути, скажімо, нерухомі образи : пам'ятники, нерухомі частини тіла (тілесні прояви – скуті ноги, відчуття ланцюгів і породження їх в уяві, панцир, «кам'яне обличчя», зрізане дерево тощо). Тілесні прояви можуть використовуватися метафорично, і уявлення або сновидіння вказуватимуть на причини блокування енергії, використовуючи хворобу і болючі місця як символи, перепони для вивільнення енергії.

Отже, у цьому параграфі ми проаналізували деякі закономірності символізації певних об'єктів, яка відбувається внаслідок переривання контакту з ними і знаходить свій прояв у заміщенні їх певними символами.

Ставлення до смерті – одна з найважливіших проблем, із якою стикається кожна людина у своєму житті. Тому ми використовуємо метод танатотерапії як шлях до особистісної зрілості. Танатотерапевтичний процес не імітує процес «правильного вмирання», а веде до певного тотального природнього розслаблення організму за рахунок ствердження себе в полярності життя..

Специфічна характеристика функціонування людини полягає в тому, що вона усвідомлює свою скінченність не тільки як зупинення усіх життєвих функцій організму, перехід в неорганічний стан, але і як зупинку функціонування свідомості, тобто зникнення Я. Неможливість запобігти цій події породжує страх смерті, від якого людина змушена захищатися. Тому в людей є певні переконання, що таке смерть:

смерть – це життя з Богом на небесах;

смерть – це нове народження;

смерть – це небуття, первинний екзистенційний стан;

смерть – це невидима сила, яка забирає людину й відправляє її в пекло або рай;

смерть – це частина життя, й пропустити її – значить втратити значну подію свого життя.

Більшість людей визначає смерть як факт, але, водночас, несвідома частина їхньої психіки захищає свідомість від згубної тривоги, жаху, від повного усвідомлення цієї останньої події життя. Особливо це характерно для страждаючих людей, які зіткнулися зі смертю своїх близьких, що активізує пошук сенсу життя.

Цей процес розщеплення відбувається непомітно, і тільки коли механізм заперечення дає збій, ми можемо відчутти справжній страх смерті. Це трапляється в житті раз чи два в результаті реальної небезпеки для власного життя, смерті рідних і значущих людей, і це переживання залишає в психіці помітний слід.

Ставлення до смерті тісно пов'язане зі здатністю людини повноцінно жити, кохати, працювати й планувати своє майбутнє життя. Тому, як ми вважаємо, зосередження уваги психологів тільки на процесах, пов'язаних із життям, і виключення із поля зору другого полюсу – смерті, яка неминуче завершує його не є цілісним підходом до вивчення психічної діяльності людини. Наш підхід полягає в розширенні поля свідомості, формуванні цілісного бачення можливої перспективи майбутнього життя та свідомої його регуляції.

Усамій основі людини лежить конфлікт між бажанням продовжувати життя й усвідомленням неможливості запобігти смерті як факту реальності й того, що ми маємо в собі паростки власної смерті, і вона починається на багато раніше фактичної смерті.

Психологічна практика показує, що дві полярності – потяг до життя й потяг до смерті – не незалежні, а взаємозумовлені, «чим більше проявляється потяг до життя, чим повніше життя реалізується, тим слабші руйнівні тенденції» [269, с. 157]. Посилення потягу до смерті є результатом пригніченого, «непрожитого життя».

Якщо зовнішні (соціальні) та внутрішні (індивідуальні) умови сприяють реалізації себе емоційно, фізично, розумово, тоді в людини посилюється потяг до життя, сили «Я», і, як результат, людина має можливість бути автором свого життєвого задуму.

Невизначеність смерті, її загадковість, страх скінченності свого Я породжують у психіці людини механізми заперечення смерті, які ми маємо можливість простежити в груповій роботі.

Почнемо з регресивних реакцій, які виявляються – бажанні людини залишитися в дитячому стані. У дитинстві це підсвідоме небажання вирости і вмерти. У подальшому житті цей страх трансформується намагання людини залишитися – теперішньому, неможливість іти в майбутнє, уникаючи нового й невідомого.

Тому з давнини ритуали ініціації були спрямовані на те, щоб людина через символічну смерть пережила символічне народження, і тим самим заблокувала потяг повернутися до материнського лона (регресія в лона), яке часто асоціюється з раєм. Матеріалізацією цього образу повернення є масові ритуальні походи людей (особливо похилого віку) на релігійні свята до церкви, де мало світла, обмежений простір, що створює ілюзію повернення в утробу матері.

Погіршення матеріальних умов життя, відсутність методів, спрямованих на формування цілісного, активного ставлення до дійсності сприяють регресивним тенденціям, що виражається в збільшенні витрат, матеріальних коштів (за їхньої відсутності) на будівництво церковних споруд. Це означає, що тенденції до смерті в суспільстві посилюються і ця потреба повинна задовольнитися, щоб уникнути руйнівних тенденцій.

Іншим механізмом заперечення смерті є створення міфів про потойбічний світ. Вони є найбільш поширеною вірою в збереження свідомості поза фізичним існуванням. Отже, людина гальмує потяг до життя, що є своєрідним відкупом за те, що її чекає поза життям. Вона підкоряється долі, жертвує церкві кошти, сподіваючись цим заслужити

краще життя після смерті. Заради потойбічного життя людина начебто виносить себе за дужки фізичного існування.

Наступний механізм заперечення смерті – це намагання прийняти її через ситуацію гри, наприклад гри у війну. Численні прояви «гри зі смертю» (групи ризику, стрибків у прірву з парашутом та ін.) є ще одним прийомом подолання страху смерті. У людей похилого віку ми спостерігали «відігрування страху своєї смерті на інших» через спробу «прибрати їх («інакших) зі свогожиттєвого шляху, звільнити з роботи (у випадку високого статусу відігруючої людини).

Кожному психологу відомо, що людина прагне не тільки до відтворення життя, але й до попереднього неорганічного стану [331]. У випадку, коли це стосується безпосередньо власного «Я» цей потяг витісняється, не приймається свідомістю – спрацьовує принцип насолоди.

Цікаво відзначити, що дітям жахи смерті не знайомі й не характерні, тому вони легко грають з цим словом, що неможливо сказати про дорослих. «Вмерти – значить для дитини, яка взагалі позбавлена вигляду передсмертних страждань, те саме, що піти, не заважаючи більше тим, хто залишився живим» [334, с. 166].

Тому близьке знайомство зі смертю є як засіб подолання страху і одночасно терапевтичним прийом прийняття смерті. Це можна простежити в народних звичаях, ритуальних іграх, обрядах. Смерть персоніфікується в образах демонів, привидів, вурдалаків, і через гру людина з нею, так би мовити, контактує.

Драматизовані дії, які часто відбувалися на святах, вечорницях, на перший погляд, здавалися безглуздими, але вони породжували невимушеність, спонтанність, підтримували, знімали певну внутрішню напругу, нерішучість, страх, даючи нові форми (ролі) поведінки, пробуджуючи пошукову активність для знаходження ідентичної ролі, попереджуючи невротичні захворювання.

Герої театралізованих ігор (під час свят Різдва, Нового Року та ін.), зазвичай, були полярно протилежні, що відображало поляризованість психіки. Наприклад, під час колядування на Різдво парубки «водили козу». Із «косою» обов'язково ходили «лікар» і «смерть з косою», козак і цар Ірод, янголи та чорт із рогами та інші герої, які розігрували різноманітні жартівливі сцени: наприклад, вивід прикрашеної свині для проектування на неї відповідних «людських» якостей і т.п.

Негативні образи в багатьох викликали страх, неприйняття, але в процесі гри особистість змушена була долати ці почуття. Негативні образи інтегрували енергію руйнівних потягів, і «спілкування» із ними допомагало від неї звільнитися, трансформувати їх у життєву, позитивно спрямовану енергію.

У поминальні дні (в народі ще мають назву «гробки») відбувається ритуал, у якому людина спілкується з потойбічним світом, із рідними, які померли. Так людина стверджує себе як полюс життя, і в такому спілкуванні полюси життя та смерті збігаються. Така сповідь перед померлими веде до вивільнення часто затиснутих почуттів, відіграє катарсисну функцію (див. розділ 2.4. Катарсис).

Іншим регресивним механізмом подолання страху смерті є намагання продовжити фізичне існування, що є типовим явищем, але розуміння себе тільки як тілесного феномену актуалізує інстинкт самозбереження й не дає змоги енергії розповсюдитися з організмичного рівня самосвідомості на емоційний і смисловий.

Людина з слабким, розщепленим Я, з незбалансованими рівнями самосвідомості знаходиться на межі життя і смерті, тому сила Я є необхідною умовою та результатом подолання страху смерті.

Найбільш природним і звичним уявленням про безсмертя є продовження роду. Дітонародження може бути справжнім відтворенням життя, але може носити захисний характер.

Якщо людина використовує дітонародження як засіб зменшення почуття самотності й страху смерті, це негативно відображається, насамперед, на дітях. Істинно життєздатною є дитина, яка народжена від батьків, у яких переважає потяг до життя, коли дитина є плодом любові.

Проектування майбутнього життя без подолання страху смерті, переробки травм, які блокують життєву енергію особистості неможливе, тому ми вважаємо, що танатотерапія є необхідним елементом нашої роботи з психологічного проектування майбутнього. «Останній дарунок, який ми можемо зробити своїм нащадкам, – це урок прийняття власної смерті» [387, с. 94].

Танатотерапія як спосіб контакту з неусвідомлюваними бажаннями, підсилює життєвий потяг і викликає необхідність проектування майбутнього. Тому людина може відчувати необхідність пережити власну смерть як відступ, відділення від неї (парадоксальна інтенція).

Учасники групи виявляли бажання вмерти з таких причин: неприйняття свого тіла, небажання відтворити його, продовжити рід як невдалий, прагнення поховати себе в морі, щоб не завдавати клопоту оточення (а рідних насправді немає), стримування, блокування своїх переживань та почуттів стосовно до близького оточення, неготовність до різкої втрати емоційно значущих, рідних людей і відсутність можливості попроситися, висловити свої почуття до них, прихований сімейний конфлікт.

Психодрама смерті як постановка сцени власного завершення життя не тільки знімає внутрішню напругу, закріпаченість «Я» особистості нав'язливим сценарієм, але й повертає до повноцінного життя, перетворюючи витіснену ненависть, ворожість, гнів через катарсичне відреагування в бажання жити. Особистість стає впевненішою в собі, підвищується її емоційний тонус та імунітет.

Ця методика дуже подібна до методу «парадоксальної інтенції» В. Франкла, який полягає в намаганні психотерапевта в діалогічній

взаємодії з клієнтом досягти прийняття того, чого останній боїться більше за все. В. Франкл, австрійський психотерапевт, на своїй зустрічі зі студентами, аспірантами Московського державного університету 1986 р. навів такий приклад: якщо клієнтка боїться мікробів і миє руки через кожні півгодини, то потрібно підвести її до необхідності «полюбити мікроби».

Одна з відомих психотерапевтів А. Шутценбергер наводить дані про те, що 9 із 10 приречених на смерть хворих, пройшовши групу за таким методом, жили ще до 10 і більше років, хоча за діагнозом лікарів їм відводилося не більше року [375].

Існує різне ставлення людей до проблеми смерті. Зустрічаючись з особистістю, що в явній або прихованій формі виявляє потяг до смерті, психологи, лікарі найчастіше підтримують ілюзію безсмертя, не кажучи клієнту про хворобливий потяг до смерті, але на нашу думку, тут необхідна більш правдива позиція, певна психологічна підготовка особистості, усвідомлення людиною скінченності свого перебування на землі й необхідності вчасно за відведений час реалізувати свої життєві плани, надії, бажання. У країнах Сходу, наприклад, в Японії, Індії, така психологічна підготовка започаткована в самій культурі.

У країнах, де розвинена структура психологічної служби (наприклад, США), при клініках, лікарнях існує спеціальна посада психолога, що готує приречену людину й близьке її оточення до смерті. В інститутах післядипломної освіти існує навіть спецкурс із цієї тематики, адже психіка, підсвідомість, зазвичай, символічно в сновидіннях відображає процес переходу з живого стану до неживого, попереджаючи наше «Я». На жаль, наша самосвідомість поки що «захищається» від необхідності усвідомлення скінченності свого життєвого шляху. Це свідчить про слабкість, незрілість «Я». Не сприймаючи смерть, ми відходимо від повноцінного життя й позбавляємо себе дуже важливого проміжку життєвого шляху.

На початковому етапі танатотерапії доцільним є питання: «Чому людина може бути готова вмерти?» Найчастіше це буває тоді, коли

порушені взаємини з близькими, рідними людьми, що призводить до бажання пережити смерть, щоб позбутися страху перед нею.

У цих випадках ми пропонуємо учасникам групи таке:

1. Лягти на спеціальний лежак, поміст. Закривши очі, уявити людей, яких би хотілося бачити біля свого «мертвого» тіла» (активізація значимих образів), епітафію, яку хотів би бачити на своїй могилі тощо. Кожен має бути в ролі, яку надає й озвучує сам «покійний», використовуючи власні переживання.

2. Виразити емоційне ставлення до умовного покійника, його перерваного життєвого шляху.

3. Виконати ритуали обряду (оплакування, прояви затиснутих переживань, невираженої пригніченої любові, процес виносу тіла, прощання з ним, зачинення домовини, символічні удари по лежаку, забиття «кришки домовини», поховання як опускання вниз, прощальні слова).

4. Розтягнути в часі етап емоційного відреагування почуттів, оскільки у людей із підвищеним потягом до смерті можна спостерігати зміни на фізичному рівні: оніміння, «одеревеніння тіла».

5. Вийти з ролі проєктанта й вивести з відповідних ролей учасників групи, усвідомити мотиви власної смерті, причини її прискорення. Найчастіше це недостатня любов, фрустрованість теплих взаємин, обмеженість свободи, помста через самоагресію (ретрофлексія), неприйняття власного тіла, усвідомлення свого небажаного народження. Ритуал прощання, поховання може відбуватися не тільки з людиною, але й з тим, що вже відмерло (почуттям, переконанням), щоб відділити його від живого. Таке розуміння виконаної психологом роботи частково присутнє в будь-якому психотерапевтичному контакті.

6. Налагодити контакт із фігурою (образом) майбутнього – зі смертю. Хоча це й парадоксально, але встановлення такого контакту сприяє цілісності особистості, звільняє її від страху майбутнього, адже відчуження (поляризація) від цієї події збільшує внутрішню напругу, визиває стрес.

Контактування з можливим завершенням свого інтегрованого гешталту (наповненого проектантом життєво важливими подіями від теперішнього до смерті), зазвичай, значно підсилює потребу жити, цінувати кожен момент свого життєвого шляху, підвищує емоційний тонус, посилює відчуття щастя.

Аналіз випадку роботи зі смертю батька.

Опис ситуації зі слів учасниці психодрами Ніни Т.:

«Я дуже страждала після раптової смерті батька. Здавалося, що й сама помру, було дуже важко. І ще до того стався такий випадок: залили квартиру, й пропало багато чого з моєї злиденної обстановки, пропала праця після ремонту».

Психотерапевт попрацював із моїми снами, провів зі мною психодраму смерті батька. Мені було особливо важко, бо я виховувалася в порядній сім'ї, але з суворими релігійними правилами. За своє життя я не пам'ятаю, щоб поцілувала батька, і не пам'ятаю, чи він тримав мене на руках. Незадовго до смерті батько, ніби щось відчуваючи, провів мене до порогу, коли я від'їжджала, і неначе щось хотів сказати, але засоромився. Перед цим мовив: «Я, напевно, помру...» Я була здивована, бо батько був сильний чоловік, працював. Я сказала щось заспокійливе, але нічого більше.

У дитинстві я батька навіть боялася, але думала, що це так і треба. Рідко на свята, коли приходили гості, батько, випивши горілки, поведився лагідно, хвалив нас, питав: «Чому ви в мене нічого не просите?» Особисто я навіть цим і не користувалась, бо вважала: батьки й самі знають, що нам потрібно. І тут – батька немає... Приїхала додому й подумала: «Не захотіла поцілувати батька живого, то поцілуєш мертвого». На самих похоронах не дуже плакала, хоча в душі страждала.

Психотерапевт влаштував сцену прощання з живим батьком. Пам'ятаю було дуже важко підійти до живого «батька». Врешті я впала йому на груди й дуже плакала, нічого не сказала, тільки: «Пробачте». І

батько нічого не сказав, тільки мовчки втішив мене (бо теж, виявилось, був зі строгої сім'ї). Відчуття тяжкі, бо це страждання.

Після пережитого емоційний стан покращився. Стала більш зрозумілою поведінка батька, стало легше просто розмовляти з чоловіками. Раніше без потреби ніколи перша не починала розмови з ними.

Пізніше з'явився ніби сплеск енергії, підняття емоційного тону. Це було поштовхом на тривалий час роботи й переосмислення, розуміння себе та інших, звільнення енергії (неначе після депресивної хвороби), більш «оптимістичне сприйняття світу».

Прийоми танатотерапії як особливої роботи з потягами до смерті показали свою ефективність з учасниками, які мають суїцидальні тенденції, тобто в яких були спроби самознищення. Наприклад, студентка Сімферопольського університету Олена К., 21 рік, після відреагування учасниками групи своїх почуттів (у відповідних ролях батька, матері та ін.) з приводу її бажання покінчити з життям сказала: «Я вже ніколи не захочу померти раніше за своїх батьків», усвідомлюючи, що невиражені почуття до батька вона хотіла направити на себе (ретрофлексія).

Єдине застереження я маю в роботі з особистостями, які вже перебували в стані клінічної смерті. За висловом однієї з учасниць психодрами, вона настільки була «зачарована» цим станом, що їй неприємно й боляче було повертатися до стану свідомості.

Важко, але можна забезпечити в групі стільки позитивних переживань, які б могли перевершити насолоду й «зачарування» станом клінічної смерті. Для цього ведучий повинен сам мати високий життєвий тонус.

Особистість, проходячи танатотерапію, усвідомлює причину її бажання вмерти. Це може бути невідреагована агресія на власного чоловіка, з яким вона дуже хоче розлучитися, перенесена на власне Я (ретрофлексія), але водночас є залежною від нього. Це може бути не відреагована образа на батька. Останнім часом все частіш, це злість на

вчительку, директора школи, зазвичай жінку, що порушує психологічні межі «Я», «забирає мобільник», «вимагає вдягнути інший одяг» (в конкретному випадку штанів) тощо. Наші спостереження й дослідження причин дитячих суїцидів вказують на те, що вони трапляються саме в установах, де директор закладу – жінка.

5.4. Проблема результативності проектування життєвого шляху

Основними мотивами створення моделі майбутнього, на які вказують учасники процесу проектування, є потреба самореалізації, усвідомлення реалістичності своєї мети, бажання позбавитись страху майбутніх подій, прагнення зрозуміти себе і своє призначення, потреба звільнитися від інтродюкованих програм минулого (перевірити в дії, чи не є вибране майбутнє відображенням минулих подій), переконатись у своїй значущості, необхідності для суспільства, відсутність соціально позитивного образ-зразка життєвого шляху.

У груповій роботі створюється ситуація перенесення системи взаємин «особистість – група», «людина-соціум» і актуалізується питання цілісності взаємодії. Рівень цілісності особистості проявляється в певній формі розгортання психологічного контакту, а саме, в ставленні особистості до себе та інших людей, які в процесі інтеграції її в групі можуть змінюватися: **поступально-ступенево (гармонічна форма), дезінтегративно (розщеплена форма), розщеплено-жертвовно, критично-катарсично (гостра форма), емоційно-замкнено (аутична форма).**

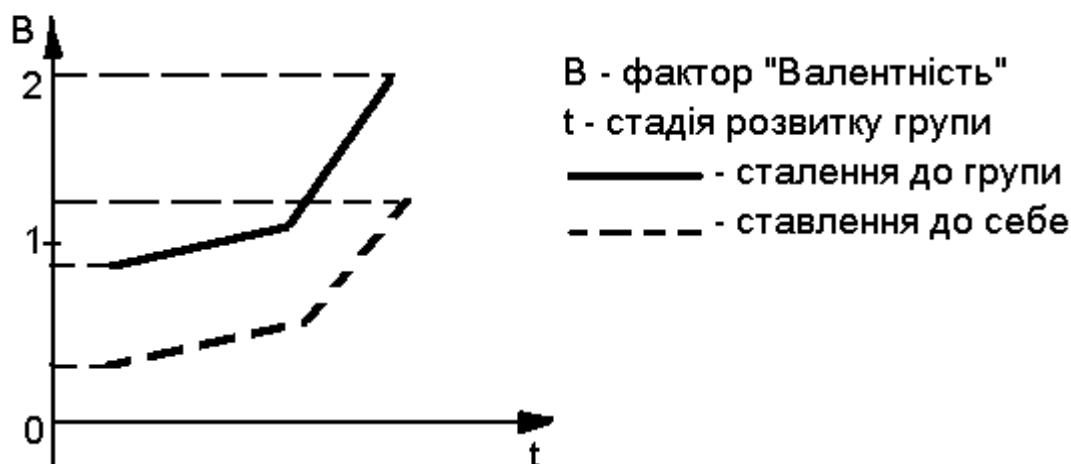


Рис. 5.3. Поступально-ступенева (гармонічна форма)

Рисунок засвідчує, що покращується ставлення як до себе, так і до групи, до того ж група залишається більш значимою. Це єдиний варіант динаміки міжособистісних взаємин без кризового стану й актуалізації психотравм, але він становить близько 10% від загальної кількості проєктантів майбутнього.

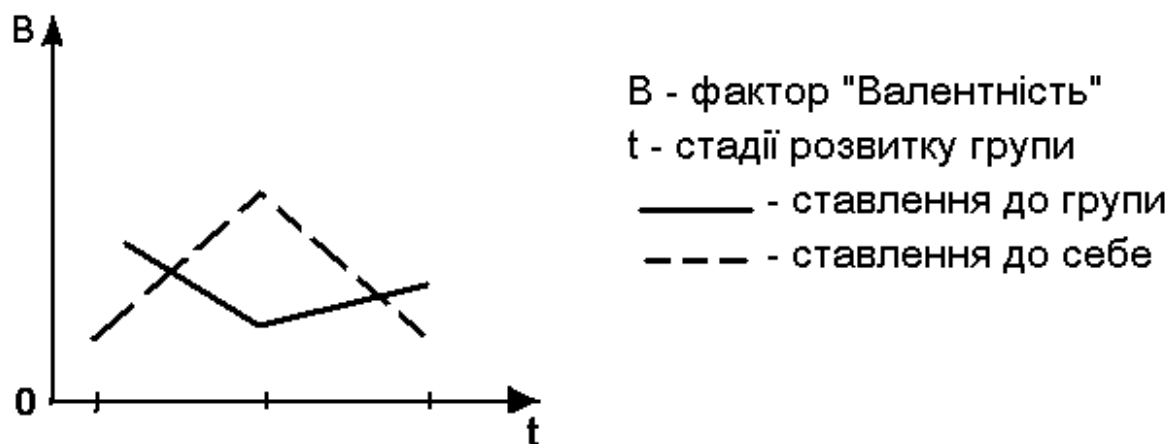


Рис. 5.4. Дезінтегративна форма зміни ставлення до себе та до групи (розщеплена форма)

Рисунок засвідчує, що коли при початковій значимості групи на стадії контактування значимість «Я» різко зростає – богопозиція, а група сприймається як «потенційна яма», ставлення до групи різко погіршується,

оскільки виникає загроза об'єктивації психотравми, відчуження від якої приводить до негативної проєкції на групу й компенсації негативного ставлення до неї – зверхністю і пихатістю, відсутністю емпатії. Про цей варіант досягнення переваги пише А. Адлер. Науковець зауважує, що бажання звільнитися від почуття слабості, щоб досягнути висот, піднятися «знизу вверх», перевершити всіх, проявляється досить сильно [11, с. 42]. Така дезінтегративна форма динаміки взаємин становить близько 30% від загальної кількості респондентів.

Ми виявили **розщеплено-жертвну**, «перевернуту» динаміку відношення до себе та до оточення, коли значимість групи зростає в процесі розгортання взаємодії, а значимість Я знижується (див. рис. А.1.6 – А. 1.8. «Я – пилюка, шок, страх, багно»). Така динаміка характерна для вірян, учасників радикальних сект, ув'язнених і в нашому емпіричному матеріалі трапляється досить рідко.

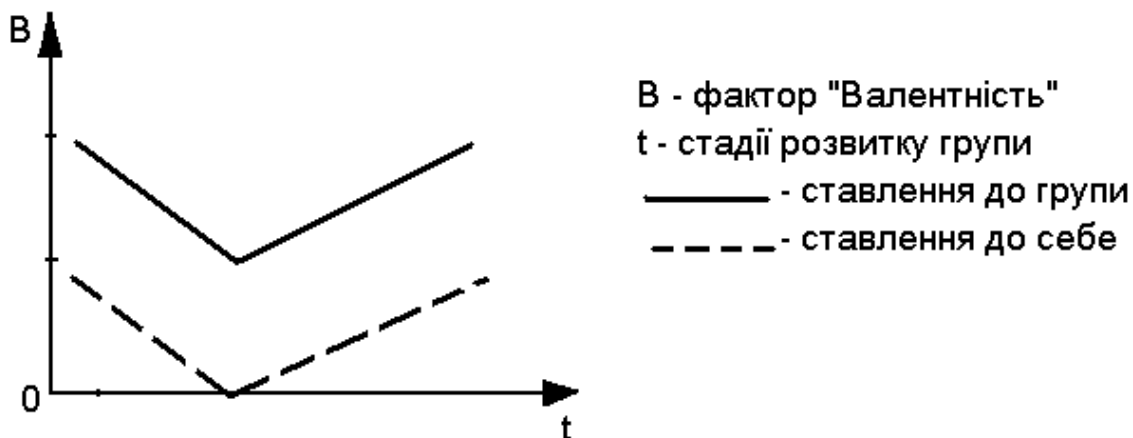


Рис. 5. 5. Хвилеподібна динаміка (хвилеподібна форма)

За цієї динаміки взаємин ставлення до себе й до групи йдуть паралельно, зв'язано, то вгору, то вниз, але без зміни абсолютної величини позитивного чи негативного ставлення (відсутність особистісного зростання). Ця форма періодичної зміни ставлення до себе та групи є найбільш чисельною (53%).

Життєвий шлях людей з такою динамікою нагадує повторення подій, аварій, так званий сценарій життя людини-катастрофи:

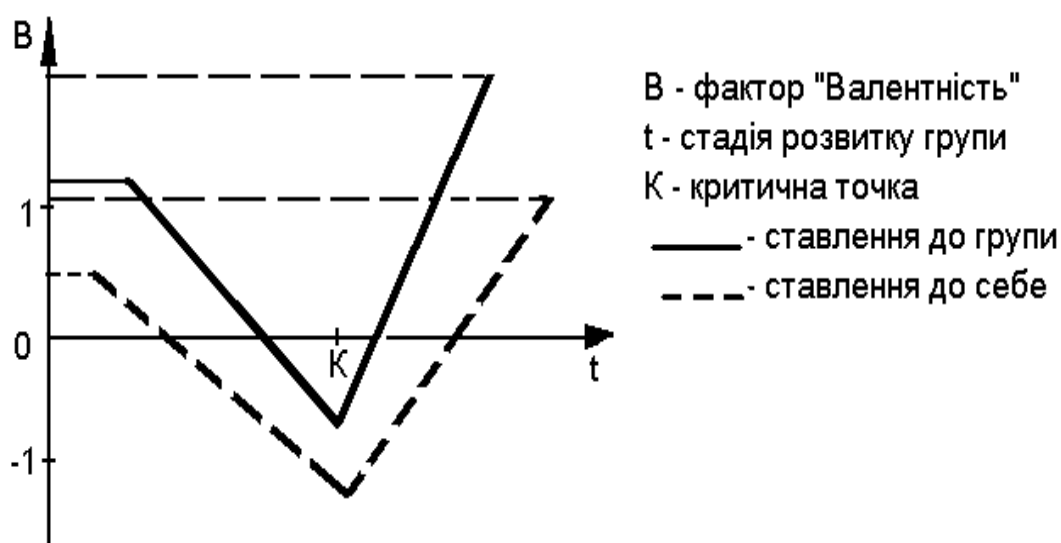


Рис. 5.6. Критична динаміка

На стадії повного контакту йде різкий спад ставлення як до себе, так і до групи, *стадія негативної ідентифікації себе з групою*, потім через катарсис стан «потенційної ями», розвивається якісно більш позитивний рівень ставлення до особистості. Таку форму зміни ставлення до себе та оточення переживають близько 7% учасників груп проектування життєвого шляху. Розкриваючи психологічний механізм цієї критичної (гострої) динаміки індивідуального шляху інтеграції особистості в групі, ми поділяємо думку В.С. Мерліна про те, що «... основний шлях розвитку особистості в психологічному конфлікті – це акт самосвідомості, очищуючий подавлений мотив (катарсис)» [205, с. 241]. Катарсис є тут як результатом психологічного впливу групи на особистість і служить пошуком взаєморозуміння між особистістю та групою або іншою людиною. Звільнюючи особистість від глибоких негативних утаємничених переживань та взаємин, катарсис сприяє інтеграції й особистості, й групи,

змінюючи смисл минулих образ і конфліктних ситуацій із значимими людьми, повертаючи емоційно позитивне ставлення до них.

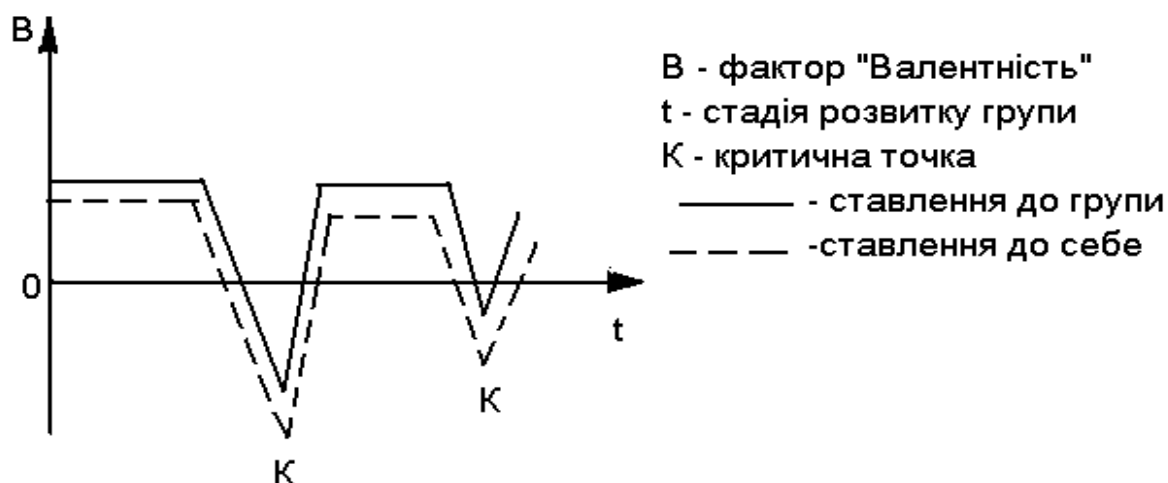


Рис. 5.7. Емоційно замкнена динаміка (аутичне ставлення до себе та інших)

Цей варіант значно частіше трапляється онкохворих. Це ставлення зображене, зазвичай, горизонтальною прямою, яка йшла вниз чи вгору тільки в період операцій. Наш висновок підтверджує дослідження Х Лаборі і К. Сімотона, а також твердження С. Гінгера й А. Гінгер: «Ракові захворювання, значною мірою вражають тих занадто стриманих людей, які ніколи не проявляють свої негативні (гнів, сум...) або позитивні емоції (радість, ентузіазм...), що веде до накопичення стресу, зниження імунітету» [61, с. 133].

Основні індикатори ефективності проектування майбутнього зображені на рис. 5.8 у схемі **Результативність** технології проектування:

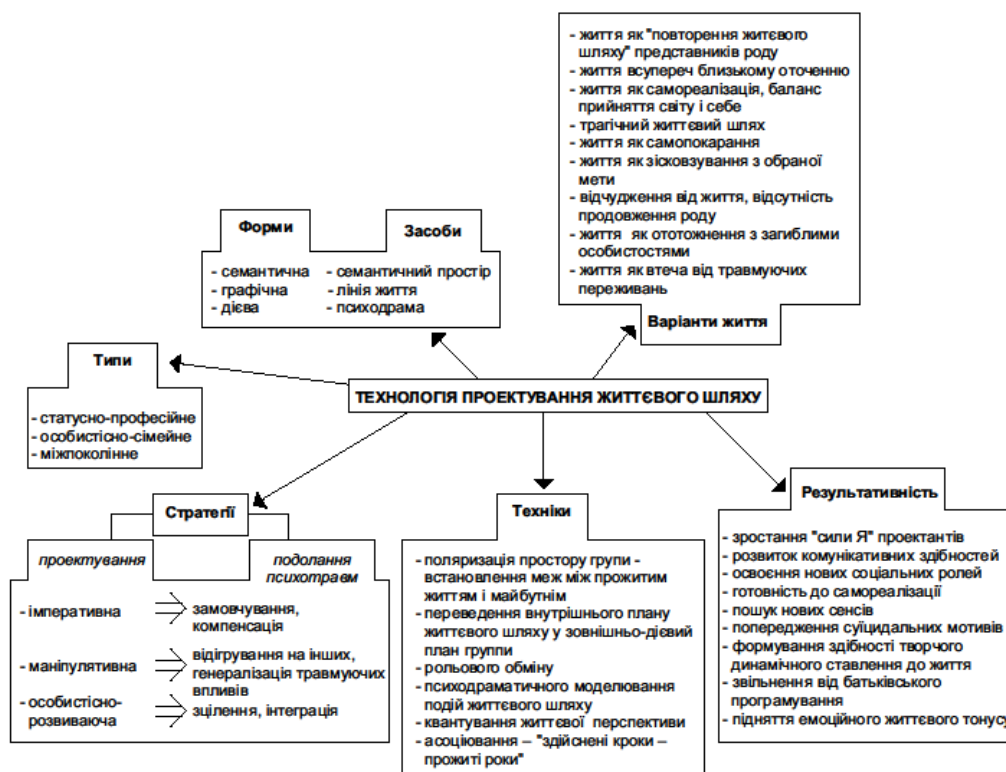


Рис. 5.8. Технологія проектування життєвого шляху

Результативними, з точки зору зростання позитивного ставлення до себе та до оточення є перша (ступенева) і четверта (критично-катарсична) динаміки становлення особистості, вони – доцентові, тобто ті, які інтегруються в групі, інші – відцентрові.

Форми виявлених індивідуальних динамік не залежно від їхньої ефективності виконують прогнозуючу функцію життєвого шляху особистості – його можливих індивідуальних і суспільних конфігурацій. Концептуальну модель проектування життєвого шляху можна представити у вигляді рисунків 5.8, 5.9. Як видно з рисунка 5.8, розроблена нами технологія містить сім основних компонентів: типи, форми, засоби, стратегії проектування, стратегії подолання травм, техніки, результативність і

варіанти (психотипи) проектування життєвого шляху.

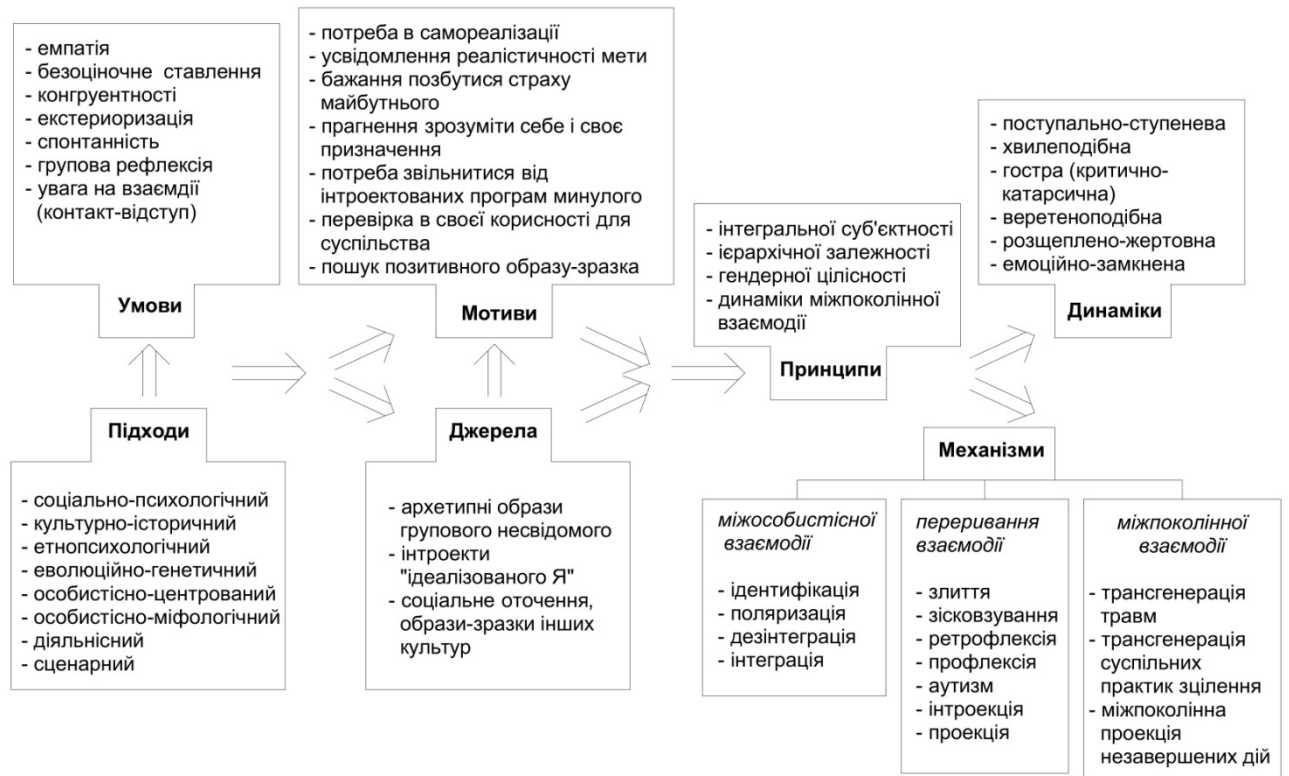


Рис. 5.9. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху.

Кожен структурний елемент малюнка несе інформацію про умови, мотиви, види індивідуальних динамік зміни сталення до себе, а також до оточення в групі. Архетипні образи групового несвідомого (джерела) емоційно «підживлюють» мотиви проектування життєвого шляху. Ми виявили доцентрово-інтегруючу та відцентрово-емігруючу роль національних архетипів, що мають полярно протилежну динамічну направленість. У роботі виділені колективні архетипи групового несвідомого українців, де протиставлено міфологеми мирного працівника (Сіяча) та воїна-Козака, що є полярно протилежними шляхами розвитку чоловічої ідентичності, між якими виникають амбівалентні стосунки, а також – міфологеми жінки-Матері й жінки-Сестри, що «вибрала не свою долю», «пішла по сліду змія» (трудова еміграція), які є базовими для особистості українця й лежать в основі життєвого сценарію.

Ми виявили такі **показники результативності проектування майбутнього особистості**:

а) необхідність вступати в психологічний контакт з іншими людьми та виходити з нього розвиває комунікативні здібності, сприяє освоєнню нових бажаних соціальних ролей, що розвиває систему взаємин особистості;

б) в умовах проектування майбутнього проектанту необхідно постійно робити особистісний вибір: як жити і скільки років, які події здійснити, що розвиває силу «Я» і здатність особистості до самореалізації. Побудова графічного образу майбутнього з подальшим втіленням його в реальних діях знімає страх майбутнього (психотерапевтичний ефект), слугує матеріальною основою життєвих перспектив, сприяє більш свідомому, зрілому ставленню до життя;

в) проектування майбутнього спонукає до пошуку нових сенсів і життєвих *стратегій* (запасних варіантів життєвого шляху), що може попереджувати суїцид звільненням від фіксації на одному життєвому плані;

г) розвиток здібності цілеспрямованості, ставити мету, відшукувати засоби досягнення її сприяє знаходженню нових сенсів життя.

д) продуктивне розв'язання соціальних та індивідуальних конфліктів;

е) проектування майбутнього створює умови для професійного зростання психолога, педагога, оскільки сприяє знаходженню причин розриву контактів з оточенням;

ж) відображення Я-концепції в «лінії життя» ставить перед людиною необхідність (задачу) усвідомити майбутнє завершення життя;

з) формування здібності творчого динамічного ставлення до життя, звільнення від батьківського програмування, підняття емоційного життєвого тону;

д) завершення перерваного діалогу з образом померлої людини підвищує життєвий тонус та самопочуття;

е) подолання перерваного контакту сина з батьком сприяє його потентності, мужності зростанню «сили Я».

5.5. Суб'єктивне відчуття щастя як умова психічного здоров'я

Усі людські зусилля в пізнанні, наполегливій праці, відпочинку, особистому житті спрямовані на досягнення певного гармонійного балансу, гомеостазу, стану емоційного задоволення, щастя. Розглянемо певні його закономірності та умови.

Істинній природі людини відповідає організмичний рівень самосвідомості, який є витокom основою емоційного та смислового рівнів. Саме тісний зв'язок «Я-функції» з організмичним рівнем, що проявляється в певному контакті зі своїм тілом, дає змогу енергетично забезпечити особистості рух у майбутнє, створює здатність бажати, ставити мету й досягати її.

Відома американська психотерапевт Д. Рейноутер відмічає, що «щастя – внутрішній стан свободи від тривог у собі, страхів, сліпого підкорення авторитетам, свобода від суперницької боротьби та заздрощів до інших людей» [259].

На підсвідомому рівні щастя в проєктантів пов'язується (асоціюється) з певними архетипними полярними образами: *промінням сонця* (ми як індійці Пуабло в глибині душі – діти Сонця) та *чистою водою* або *водоймищем, палаючим вогнем, світлим днем і темною, але місячною ніччю, плодоносним деревом* (яблунею) і *зростаючою квіткою, підняттям на гору* (*Говерлу, Ай-Петрі, Еверест*). Суть усіх цих образів – певний динамічний стан душі, який асоціюється зі станом організму, певним циклом і можливістю переходу до іншого циклу (стану). Щастя пов'язується з почерговою можливістю бути в усіх цих станах (перевтілюватися в образи-символи природи).

Досить часто у свідомості людей формується стереотип (навіть у колег психологів): «Щоб бути щасливим, треба формувати переможця, а не невдачу (хоча сама «перемога» передбачає стан депресії, напруженої праці,

відмову від задоволення, довготривале тренування). Але людина-переможець, досягнувши бажаної вершини може бути щаслива лише короткий проміжок часу, поки не усвідомить своїх втрат від життя-боротьби.

Сформований динамічний стереотип переможця викликає напругу, необхідність знову когось перевершувати, а інколи й знищувати. Щастя переможця залежить від переможеного, від суперника, отже, програма формування переможця спрямована на формування особистості, залежної від суперника, і на посилення в особистості «комплексу Едипа». У розумінні канібалізму як свята перемоги З. Фрейд виходив з рефлексивної рівнозначності актів поглинання й присвоєння. У «Тотемі й табу» утверджується, що канібалізм є присвоєнням властивостей особи. «Убивство батька» і «тотемічна трапеза» наділяються канібалістичним сенсом: діти, з'їдаючи батька, повертаються до єдності тотема, стаючи не тільки ним (привласнюючи його риси), а й самими собою (самототожність).

До того ж канібалізм поза християнською ритуальною практикою (євхаристія) є втратою себе за рахунок присвоєння чужої ідентичності.

Міфологема канібалізму як основа ідеї знищення батька (або матері) має такий ланцюг понять: любов (єднання), руйнування (розчленування), збереження в Я, привласнення (асиміляція) якостей об'єкта.

Наприклад:

«Кремлівський вождь» хоче («любить») Україну;

«Вождь» руйнує та розділяє Україну;

Приєднує, попередньо розчленувавши на окремі частини, інкорпорує те, що може, але прагне інкорпорувати все.

Україна зникає, а ці частини стають Росією, ДНР, ЛНР, Новоросією. Інакше як через бажання «поглинути об'єкт» не поясниш події проникнення російських військ на територію України. У бесідах із воїнами «освободителями» від «бендер» ми виявляли ще й особистий мотив перемоги й «женицьбе на ураинке», цей мотив характерний не лише для

молодих солдат, а й для їхнього правителя-вождя, але компонент – бажання «володарювати захваченим об'єктом» (в пешому варіанті жінкою-українкою, а в другому, для вождя – всією Україною) є спільним. Для людей маніакального-депресивно типу саме стадія «захвату» (маніакальності) може переживатись як «тимчасова перемога», «торжество», символічне відчуття щастя у світі фантазії.

Така територіальна міфологема стає актуальною в сучасному світі, сповненому архаїчних бажань радикальних угруповань поглинути території держав, які в далекому та віддаленому минулому «належали їм» (пам'ять про «єдність», попередній захват, володіння спонукають до вітворення минулого). «Людина хороша, коли на себе схожа», – говорить народна мудрість. Тобто поведінка людини органічна, конгруентна та самоідентична.

У кожної людини існує особиста концепція щастя, але часто саме вона є механізмом захисту від страждання, від страху смерті. Трапляються випадки, коли людина, досягаючи бажаної мети, яка на її думку нарешті надасть почуття задоволення та щастя, розуміє, що це ілюзія, і страждає більше, ніж у процесі досягнення цієї мети. Очевидно, що якщо людина розуміє щастя як досягнення, то для неї життя – певна боротьба за майбутні досягнення, але щоб вони стали реальністю, важливо розуміти: «Щастя – це бути задоволеним тим, що є» [345, с. 53].

Щастя, як емоційне переживання, має різноманітні емоційні стани, зокрема й негативні, але на загальному позитивному фоні («позитивна дезінтеграція» Т. Яценко). Фізіологічні дослідження станів гострої насолоди показали, що «при цьому працюють дві системи: парасимпатична, яка пов'язана з позитивними емоціями, і симпатична, яка пов'язана з негативними емоціями» [291, с.73].

Тому не випадково негативні емоції (слабкої інтенсивності) можуть бути привабливими для людини, яка намагається частіше неусвідомлено задовольнити свій «емоційний голод». Небажання, неготовність переживати

негативні емоції призводять до того, що людина свідомо й несвідомо захищається і створює ілюзорну модель щастя, яка далека від втілення в реальність, відірвана від основи життя.

Заперечення смерті, протилежного полюсу життя, призводить до того, що людина нездатна відчувати реальність. Як без негатива не можна зробити фотографію, так і без прийняття факту смерті не можна повноцінно жити.

Установка на переживання тільки позитивних емоцій актуалізує механізм злиття з матір'ю, лоном, землею, намагання бути біля материнських грудей або під батьківською владою.

Катарсисне переживання в процесі групової роботи власної смерті призводить до розширення меж самосвідомості та створює умови для динамічного переживання інших емоційних станів. Катарсисне переживання – це не тільки реконструювання минулого особистості, але й створення основи для побудови майбутнього. Якщо для З. Фрейда людина – це лише «мандрівник між життям і смертю», то ми намагаємося якщо не запобігти кінцевому результату, то передбачити його. Тому, на нашу думку, щастя – незавершеність гештальту, прагнення до його завершення, що зумовлюється домінуванням потягу до життя.

Спонтанне завершення гештальту створює умови для виникнення нових задумів, образів дії, тому коли цей процес стає переважно свідомим, виникають проблеми. Люди, у яких переважає спонтанність, є найбільш щасливими, у них організмичний та емоційний рівні самосвідомості уведено в систему формування гештальтів.

Енергетичне забезпечення майбутнього, яке з'являється в образі бажаного (дитини, коханої людини, досягнення певної мети), призводить до формування нових гештальтів. Але якщо вони глобальні, часто трапляється, що їх завершення призводить до втрати сенсу життя й прямого зіткнення зі смертю. Відомо багато випадків, коли людина, завершуючи справу усього життя, дуже швидко його залишає. Причиною цього, на нашу думку, є

неусвідомлене ототожнення завершеності глобального інтегрованого гештальту взагалі з життям. Тому, проектування майбутнього дає змогу розширити поле актуальних потреб майбутнього, заповнити його новими сенсами і в такий спосіб продовжити життя. Це дає можливість запобігати фіксованому, часто запрограмованому, кінцевому результату.

Щастя як сила «Я» особистості. Збалансованість усіх рівнів самосвідомості повноцінно діюча «Я-функція» створюють умови для зростання сили «Я», яка є здатністю особистості приймати свої почуття й ними, виражати їх як такі, що належать лише їй, здатністю ефективно, цілеспрямовано, професійно діяти в складних, емоційно напружених ситуаціях, здатністю не залежати від негативного, депресивного стану іншої людини та здатністю приймати скінченність свого життєвого шляху. Щастя як сила «Я» особистості дає можливість краще й глибше розуміти іншу людину, тому що не виникає страху втратити себе.

Практика виявляє існування закономірності: страх смерті обернено пропорційний потягу до життя та щастя особистості. Чим слабший страх смерті, тим людина енергійніша, здатна створювати нові образи майбутнього, планувати й реалізовувати бажане.

Щаслива людина відчуває межі свого «Я» і здатна їх розширювати, регулювати, що створює широкий діапазон сприйняття, можливість прояву особистості в конкретних подіях, нестандартних, емоційно насичених ситуаціях, коли особистість долає тяжкі емоційні переживання.

Здорова людина усвідомлює наявність у себе більшості полярно протилежних якостей, зокрема й ті почуття та думки, які суспільство ігнорує, і здатна самостійно вибирати спосіб поведінки. Здорова людина не завжди може схвалювати всі свої полярності, але бажає пережити їх усвідомлення (чуттєвий аспект її внутрішньої сили), не втікаючи від *виправданого* переживання. Визнання витіснених, часто «гріховних» почуттів дає сили для подальшого життя. Для «слабкого я» усвідомлення своєї слабкості є загрозливим, тому агресія спрямована на іншого

оцінюється ним як сила, а повернення агресії на себе як прояв вищої любові, відданості, готовності до самопожертви.

У щасливої людини відсутні хвороби замкненого Я (егоїзм, егоцентризм, нарцисцизм), що дає їй змогу проявляти себе, довгий час зосереджувати увагу на певному виді діяльності (бути працездатною), дарувати й отримувати у відповідь любов (як енергію плідного контактування), що можна уподібнити процесу в живій клітині, яка для того, щоб повноцінно функціонувати, повинна знаходитися в стані взаємодії з навколишнім середовищем. Клітина, яка тільки бере або тільки віддає, починає хворіти. Здорова психіка особистості об'єднує людей, що веде до більшої їхньої цілісності, а хвора – розділяє для полегшення процесу маніпулювання ними. Наявність у людини усвідомленої життєвої перспективи майбутнього, адекватної можливостям і бажанням, створює сенс життя і є умовою психічного здоров'я.

Цілісність особистоті виявляється краще не в одномоментному контакті, а в процесі зміни її ставлення до себе та до групи упродовж декількох стадій розвитку психологічного контакту. У процесі взаємодії, ідентифікації себе з групою особистість починає відчужувати потаємні фрагменти життя, проектувати свої витіснювані емоції на оточуючому, але полярність, напруга, які виникають визивають необхідність прийняти неусвідомлювані якості.

Висновки до п'ятого розділу

1. Події життєвого шляху, що призвели до глибокого невдоволення потреб людини, спричиняють формування певних зразків, образів символічного задоволення. Травма втрати контакту із значущими людьми виражається в перетворенні образів померлих на «живих», «піднесених до неба», «поверненні до дитячих років», «поверненні до утроби», втраті власного «Я». Почуття щастя асоціюється в проєктантів із «чистою

водою», «тихою місячною ніччю, «родючою яблунею», «зрілим плодом», «повною родиною», «криницею», «мандрівкою по воді», що виражає певний емоційний «фон» життя.

2. Цілісність особистоті виявляється краще не в одномоментному контакті, а в процесі зміни її ставлення до себе та до групи протягом декількох стадій його розвитку. У процесі взаємодії, проєктивної ідентифікації себе з членами групи особистість починає усвідомлювати відчужені, потаємні фрагменти життя через переосмислення своїх проєкцій, витіснених емоцій, «тіньових» особистісних якостей.

3. Логіка представлення нездійснених подій використовує механізми символізації, до яких належать: перетворення образу, зміщення фокусу уваги, гіперболізація як підсилення наявної емоції. Образи та символи несуть певну енергію, проте тільки сам контекст, «фон» дає змогу зрозуміти напрям, у якому розвиваються події.

4. Проєктування майбутнього – це природна тенденція людини діяти під впливом своїх глибинних потреб, інтересів, родових послань (програм). Відтворення їхнього прихованого змісту прогнозує події майбутнього. Це засвідчують результати використання прийому «аналогії-асоціації»: «Здійснені кроки – це прожиті роки», рольової гри «Моє близьке оточення», методики «Фігура і фон». Зв'язок фігури з фоном дає можливість зрозуміти механізми динаміки сенсів: кожен суб'єктивний сенс має свою окрему історію формування.

5. Зміна ставлення особистості до себе й до групи має на такі динамічні форми: а) **поступально-ступенева динаміка** (гармонічна) – безкризовий шлях інтеграції особистості в групі, ставлення як до себе, так і до групи поступово змінюється, водночас група залишається більш значущою; б) **розщеплена динаміка** (веретеноподібна) – при початковій значущості групи на стадії контактування, значущість «Я» різко зростає – богопозиція, а група сприймається як потенційна яма; в) **розщеплено-жертвна динаміка** («перевернута») – форма ставлення до себе та до

оточення, коли значущість групи зростає в процесі розгортання взаємодії, а значущість «Я» знижується; г) **хвилеподібна динаміка** – ставлення до себе і до групи йдуть паралельно, зв'язано, то вгору, то вниз, але без зміни абсолютної величини позитивного чи негативного ставлення (відсутність особистісного зростання), шлях злиття з групою; д) **критично-катарсична динаміка** – йде різкий спад ставлення як до себе так і до групи, стадія негативної ідентифікації себе з групою, потім, через катарсис, стан «потенційної ями» розвивається якісно більш позитивний рівень взаємин особистості; є) **емоційно-замкнена динаміка** – аутичне ставлення до себе та до інших, яке значно частіше трапляється в онкохворих, де це відношення зображується, зазвичай, прямою, що спадає чи піднімається настає тільки в період операцій.

6. Підтверджено результативність проектування життєвого шляху та виявлено показники результативності проектування майбутнього особистості: 1) необхідність вступати в психологічний контакт з іншими людьми та виходити з нього розвиває комунікативні здібності, сприяє освоєнню нових бажаних соціальних ролей, 2) проектування майбутнього розвиває силу «Я» і здатність особистості до самореалізації; 3) нівелює страх перед майбутнім, сприяє більш свідомому, зрілому ставленню до життя; 4) спонукає до пошуку запасних варіантів життєвого шляху, що може попереджувати суїцид (звільненням від фіксації на одному життєвому плані); 5) розвиває здібності ставити мету, шукати засоби її досягнення, сприяє знаходженню нових сенсів життя, продуктивному розв'язанню соціальних та індивідуальних конфліктів; 6) проектування майбутнього створює умови для професійного зростання психолога, педагога, оскільки сприяє знаходженню причин розриву контактів з оточенням; 7) відображення Я-концепції в «лінії життя» ставить перед людиною необхідність (завдання) усвідомлення майбутнього завершення життя як окремого індивіду; 8) поліпшує емоційний тонус життя; 9) символічне завершення перерваного діалогу з померлою людиною звільняє особистість

від психологічно напружених почуттів, а подолання перерваного контакту сина, доньки з батьком сприяє зростанню їхньої «сили Я».

7. Виявлена варіативність суб'єктивного відчуття щастя, його архетипне підґрунтя. Практика засвідчує існування закономірності: страх смерті обернено пропорційний потягу до життя та прагненню до щастя особистості. Проектування майбутнього веде до послаблення страху смерті, підвищення життєвого тону, здатності самостійно створювати образи майбутнього, планувати й реалізовувати бажане. Наявність у людини усвідомленої життєвої перспективи майбутнього створює сенс життя і є умовою психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У дослідженні наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми проектування життєвого шляху особистості, що виявляється в побудові етнопсихологічної концепції даного феномену; в розробленні семантико-топографічного підходу до проектування життєвого шляху. Узагальнення результатів дослідження дає підстави зробити наступні висновки.

1. Проблема життєвого шляху представлена у різних підходах: еволюційно-генетичному, соціально-психологічному, культурно-історичному, діяльнісному, сценарному, особистісно-міфологічному. Найменш презентовано позиції етнопсихологічного аналізу, що потребує особливого методологічного інструментарію. Поляризація українського суспільства як чинник впливу на вибір життєвого шляху обумовлена проживанням попередніх поколінь західних українців в іншій культурі (в австро-угорській імперії, їх бажання бути знову в більш розвиненій системі взаємин, ніж є на зараз) та цивілізації (у східних і центральних українців у російській, а потім в радянській імперіях), пережиті в цих цивілізаціях події, за логікою «вимушеного повторення» спонукають до протилежно спрямованих векторів (прагнень) інтеграції і конфліктів.

Наступний чинник вибору особистістю життєвого шляху прихований в суперечностях архетипних образів, програм групового несвідомого, що виявляються в реалізації полярно протилежних життєвих зразків. У народних звичаях, іграх українців присутні техніки проектування життєвого шляху особистості, що формують готовність до переходу «в інший світ».

2. На основі теоретичного аналізу побудовано етнопсихологічну концепцію життєвого шляху особистості, що дозволяє тлумачити особистість як систему ієрархічних взаємин декількох поколінь, у процесі яких разом з потенціалом розвитку та зростання передаються нащадкам пережиті колективні та індивідуальні травми. Вони спонукають особистість до

застосування таких *стратегій* виходу із пережитих подій: стратегія *повторення життєвих труднощів, повернення до минулого*; стратегія *компенсації* пережитих життєвих травм («потенційних ям») більш високим соціальним статусом, матеріальними цінностями; стратегія *«відігрування на інших»* (вимищення); стратегія *«жити з травмою»*, її трансгенерація, *замовчування*.

3. Розроблено семантико-топографічний підхід до проектування життєвого шляху, який спирається на досягнення соціальної, трансгенераційної, психодинамічної психології, гештальт-психології та етнопсихології. В основі цього підходу лежить представлення міжособової динаміки взаємодії у формі статус-векторів (квантів), що дає змогу визначати ступінь інтегрованості групи.

Показано, що взаємодія учасників групи з проектування майбутнього з часом веде до *вирівнювання соціально-перцептивних статусів* учасників, розвиває їх як суб'єктів проектування життєвого шляху, веде до спрощення ієрархічної структури групи і статистично-значущого зростання сили «Я» учасників. Пережиті психотравми актуалізуються і обумовлюють створення консолідованих угруповань за типом травмуючого об'єкта: ті, «що пізнали голод», «пережили війну», «переслідувані», «чорнобильці», «примусові переселенці», «що пережили безробіття і хаос 90-х років», «народних героїв боротьби за цілісність і незалежність держави 2013/14 років», «героїв АТО».

4. Виявлено три основні стратегії долання особистістю травмувальних ситуацій в процесі міжособової взаємодії: *особистісно-розвивальну* (рівність статусів, діалог), *маніпулятивну* (прилаштування «під», спокуса для застосування партнером директивної стратегії), *імперативну* (відступ від контакту, прилаштування «над іншими», відчуження).

На основі чотирьох показників – повторюваності життєвих подій, наявності цілеспрямованої діяльності, можливості продовження роду та

часу життя виявлено варіанти проектування життєвого шляху. В основі емпірично виявлених варіантів проектування життєвого шляху лежать механізми виходу (переривання) з психологічного контакту, що зумовлюють домінуючий вибір і відповідну стратегію поведінки. Катарсична сповідь особистості в групі або родині з метою звільнення від затаєних подій, відтворення їх у терапевтичних умовах, веде (через відчуття психологічної смерті, дезінтегрованості) до її інтеграції, зцілення та *позитивної трансгенерації* – передачі власного успішного досвіду.

5. Розкрито індивідуальну динаміку змін особистісних характеристик в процесі проектування життєвого шляху в різних вікових групах. Квантування часу життя (виділення проміжків часу на заплановані події) виявило, що у групі людей похилого віку більш стабільне життя (порівняно зі студентами), лінія життя має менше перепадів емоційного стану, їх життя (незважаючи на травмуючі події) більш різнобарвне, насичене також і позитивними подіями, домінує позитивне бачення перспективи, адекватні домагання. Їх лінія життя має більш символізовану глибину виразу пережитих травм, зображується невербально і виражається в словах. У студентів пережиті події заперечуються і подаються тільки на поверхневому вербальному рівні. Поглиблений контакт з молодими респондентами дав змогу виявити соціально травмувальні об'єкти, виражені у вигляді образів-символів, що підтверджує концепцію міжпоколінної передачі інтродюкованих в минулому соціальних травм.

З'ясовано, що процес міжособової взаємодії в групі з проектування життєвого шляху проходить певні універсальні стадії розвитку: 1) ототожнення себе з керівником, групою в цілому (*ідентифікація*), 2) *поляризація* між двома її соціально-психологічними полюсами – «сильним» і «слабким», 3) *дезінтеграція* як збільшення відстані між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним, 4) *інтеграція* як зростання цілісності групи й особистості в ній. Група як соціальний організм та особистість у ній може

пройти всі ці стадії у випадку опрацювання отриманого в минулому травмуючого досвіду, або зафіксуватись на одній із них, відігруючи, проектуючи «успадковане» й персонально пережите минуле в майбутні події життєвого шляху.

6. Виявлено архетипну символіку життєвих зразків колективного (групового) несвідомого, де протиставлено міфологеми мирного працівника (Сіяча) та Козака, що є полярно-протилежними шляхами розвитку чоловічої ідентичності, між якими встановлюються амбівалентні відношення. В українській міфології спостерігаються розбіжності між орієнтованою на рід традиційністю та відступом від родинних цінностей, що утруднює проектування особистістю свого життєвого шляху.

Встановлено два основні структурно-ієрархічні принципи побудови взаємин в соціальній групі, родині: 1) традиційний, патріархальний, де ієрархія взаємин вибудовується за принципом Батьківського архетипного начала; 2) сучасний тип побудови взаємин у соціальній групі, сім'ї, де найбільш впливовою фігурою в родині є мати, що розкриває більше можливостей для самореалізації жінки, але разом з тим є причиною статево-рольових конфліктів в умовах масової трудової міграції жінок на Захід, соціального сирітства дітей.

7. Встановлено низку психологічних закономірностей проектування життєвого шляху: «прискорення психологічного часу» в ситуації страху смерті, «групової ілюзії» як неадекватних очікувань особистості, «зростання валентності групи» як прогнозу її позитивної динаміки, актуалізації в емоційно насичених життєвих ситуаціях декількох «ідентичностей» (однієї особистості) – сильного «Я» й слабкого «Я», «жертви й агресора», що є проявом попередньо пережитих соціальних депривацій та психотравмуючих подій і слугує основою для політичних маніпуляцій.

Виявлено явище несвідомого об'єднання, ототожнення особистості (негативного злиття) з соціальними об'єктами, проти яких особистість

свідомо протестує (стратегія майбутнього переходу з однієї групи в іншу, відвертої зради). Суб'єкти взаємодії, які виконують статусно-полярні ролі, схильні до об'єднання. Реальність невербальних форм відображення соціальної дійсності, малюнків оточуючих людей, виконаних суб'єктом проектування життєвого шляху, більш адекватні реальним взаєминам у групі, ніж прямі оцінки інших людей за шкалами семантичного диференціалу, хоча ці дві реальності (рівні свідомості) – взаємопов'язані. Вербальні оцінки міжособистісних взаємин більш «позитивно забарвлені», завуальовані психологічним захистом, ніж малюнки оточуючих людей, що безпосередньо і більш правдиво відображають досліджувану реальність.

Доведено, що джерелом репертуару соціальних ролей, емоційних станів, нестандартних «наднормативних» вчинків, що виконує особистість у своєму житті, можуть бути: архетипні образи групового несвідомого етнічних спільнот, що засвоюються поза свідомістю, передані (спроєктовані) пращурами послання-інтроєкти, засвоєні (інтроєктовані) і представлені у власному досвіді «сліди пережитих індивідуальних та колективних травм», а також «запозичені зразки» образів життя, створених в інших культурах.

Визначення соціально-психологічних засад проектування життєвого шляху особистості дає розуміння проектування життєвого шляху особистості як динаміки міжособових стосунків. Це відкриває широкі можливості для сприяння самореалізації особистості, формування здібності творчого динамічного ставлення до життя, попередження небажаної реалізації життєвих сценаріїв. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробленні диференційованого підходу до конструювання типів життєвих шляхів особистості, а також у виявленні психологічних умов оптимізації цього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аарейлайд-Тарт А. Теория культурной травмы (опыт Эстонии) / А.Аарейлайд-Тарт // Социологические исследования. – 2004. – №1.– С.63–72.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Г. С.Абрамова. – 4-е изд., стереотипное. – М. : Академия, 1999. – 672 с.
3. Абрахам К. Сон и миф. Очерк народной психологии / К. Абрахам; пер с нем. М. Кадиш – М. : Типография Тогового Дома «Мысль»,1912. 1987. – 114 с.
4. Абульханова К. А. Время личности и время жизни/ К. А. Абульханова, Т. И. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.
5. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – М. : Наука, 1981. – С. 19–44.
6. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 234 с.
7. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы / В. С. Агеев. – М. : Изд-во Моск. Унта, 1990. – 240 с.
8. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений / В. С. Агеев. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 144 с.
9. Агеев В. С. Стереотипизация как механизм социального восприятия / В. С. Агеев // Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушека. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – С. 177–188.
10. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб. : Академический проект, 1997.– 175 с.

11. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
12. Адлер Г. Лекции по аналитической психологии / Герхард Адлер. – М.: РЕФЛ-бук ; К. : Воклер –1996. – 278 с.
13. Алейникова Т. В. Возрастная психофизиология / Т. В. Алейникова Ростов-на-Дону : Ростовский государственный университет, 2002. – 146 с.
14. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1 – 246 с.
15. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высш. учеб. заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект-Пресс, 2004. – 365 с.
16. Аникина В. Г. Развитие экзистенциальной рефлексии / В. Г. Аникина, Н. А. Коваль, И. Н. Семенов. – Тамбов : 2002. – 108 с.
17. Антонова И. В. Проблема личностной идентичности / И. В. Антонова // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 41–52.
18. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности.– М. : Наука, 1982. – С. 3–18.
19. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. И. Анцыферова – СПб: Питер, 2002. – С. 207–212.
20. Артемьева Е. Ю. Изображение как инструмент измерения межличностных отношений / Е. Ю. Артемьева, Г. А. Ковалев, Н. В. Семилет // Вопросы психологии. – 1988. – №6 – С. 120–127.
21. Артемьева Е. Ю. Психология субъективной семантики : автореф. дисс... д. психол. наук / Е. Ю. Артемьева. – М., 1987. – 32 с.
22. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов. – М. : 1984. – 304 с.

23. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2007. – 528 с.
24. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии / М. Балинт : пер. с англ. – М. : Когито-Центр, 2002. – С. 21–30.
25. Бассин Ф.В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – №2. – С.118–125.
26. Белинская Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности / Е.П. Белинская // Мир психологии. – 1999. – №3. – С. 140–146.
27. Белинская Е. П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределённости / Е. П. Белинская // Трансформация идентификационных структур в современной России / под ред. Т. Г. Стефаненко. – М. : 2001. – С. 30–53.
28. Белинская Е. П. Человек в информационном мире // Социальная психология в современном мире / под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. – М.: Аспект Пресс. — 2002. — С. 203–220.
29. Бердяев Н. Эрос и личность. Философия пола и любви / Николай Бердяев ; составление и вступительная статья В. П. Шестакова.– СПб .: Издательский Дом «Азбука-классика», 2007. – 224 с.
30. Берн Е. Трансакционный анализ и психотерапия. пер. с англ. / Е. Берн. – СПб. : Братство. 1992 –224 с.
31. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 421 с.
32. Бинсвангер Л. Экзистенциально-аналитическая школа мысли. Л. Бинсвангер – Экзистенциальная психология / М. : 2001. – С.308–332
33. Бион У. Нападение на связи / У. Бион // Антология современного психоанализа. / под ред. А. В. Рассохина. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – Т.1 – С.261–272.
34. Блинова О.Є. Трудова міграція населення України у соціально-психологічному вимірі : монографія / О.Є. Блинова. – Херсон : РПО, 2011. – 486 с.

35. Бодалев А.А. Личность и общение / А. А.Бодалев. – М. : Педагогика, 1983. – 272 с.
36. Бодалев А.А. Психология воздействия / А. А.Бодалев, Г. А. Ковалев. – М., 1989. – 223 с.
37. Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть / Ж. Бодрийяр.– М., 2000. – 322 с.
38. Божович Л.И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека / Л.И Божович // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии / под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1978. – № 4. – С. 168–179.
39. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності : монографія / М. Й. Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 416 с.
40. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Психологія і суспільство. – 2009. – №4. – С. 119–126.
41. Вайсс Дж. Как работает психотерапия : Процесс и техника / Дж. Вайсс ; пер. с англ. А. Б. Образцова. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 240 с.
42. Варій М. Й. Психологія: навчальний посібник / М. Й. Варій. – К. : «Центр учбової літератури». – 2007. – 288 с.
43. Василюк Ф. В. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. В. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
44. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии / Ф. Е. Василюк – М. : Смысл, 2003. – 238 с.
45. Василюк Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – М., 2007. – №2 – С.3–15.
46. Васютинский В. О. Психологічні виміри спільноти : монографія / В. О. Васютинський. – К. : Золоті ворота, 2010. – 120 с.

47. Васютинський В. О. Цілісно-орієнтаційні площини сучасного суспільства / В. О. Васютинський // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2006. – Т. 8. – Вип. 6. – С. 40–45.
48. Васківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник / С. В. Васківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
49. Вейнингер О. Пол и характер: Принципиальное исследование / Отто Вейнингер ; пер. с нем. В. Лихтенштадта. – М.: Латард, 1997. – 358 с.
50. Великие психологи. Серия «Исторические силуэты» / Сост.: Самыгин С. И., Столяренко Л. Д. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 576 с.
51. Вербан Е. О. Типологія критичних життєвих ситуацій та психологічні особливості реагування на них / Е. О. Вербан // Вісник АПСВ ФПУ. – №2. – С. 176–183.
52. Вихалемм Т. Дифференциация ментальностей основных этнических групп в Эстонии / Т. Вихалемм, В. Калмус // Социс. – 2008. – №5 (289). – С. 104–113.
53. Волкан В. Жизнь после утраты : Психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл ; пер. с англ. – М. : Когито-Центр, 2007. – 160 с.
54. Волков Ю. Г. Российская идентичность: особенности формирования и проявления / Ю. Г. Волков // Социс. – 2006. – №7 (267). – С. 13–22.
55. Волянська Н. Трудова міграція: плюс – для економіки, мінус – для суспільства // [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://zik.com.ua/2005/1/21/news5744.html>
56. Вундт В. Проблемы психологии народов / Вильгельм Вундт. – М. : Просвещение, 1999. – 314 с.
57. Выготский Л. С. Проблемы развития психики. // Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский ; под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. -Т.3 – 368 с.
58. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Эксмо, 2003. – 509 с.

59. Габдрахманова Г. Ф. Этничность и миграция: становление исследовательских подходов в отечественной этносоциологии / Г. Ф. Габдрахманова // Социс. – 2007. – №1. – С. 116–122.
60. Гегель Г. В. Энциклопедия философских наук / Г.В. Гегель. – М. : Мысль , 1975. – Т. 2. – 452 с.
61. Гингер А. Гештальт-терапия контакта / А. Гигер, С. Гингер ; пер. с фр. / – СПб.: СпецЛит, 2001. – 228 с.
62. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 238 с.
63. Гнатенко П. И. Идентичность: философский и психологический анализ / П. И. Гнатенко, В. Н. Павленко. – К. : 1999. – 465 с.
64. Гнатенко П. И. Национальный характер: Мифы и реальность / П. И. Гнатенко. – К. : Наук. думка, 1984. – 286 с.
65. Гнатенко П. И. Этнические установки и этнические стереотипы / П. И. Гнатенко, В. Н. Павленко. – Днепропетровск : ДГУ, 1995. – 200 с.
66. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – М. : Изд-во Моск. Унта. 1987. – 176 с.
67. Голан А. Миф и символ / А. Голан. – М., 1993. – 374 с.
68. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности /Е. И. Головаха // Психология личности.– СПб: Питер, 2003. – С. 256–268.
69. Головаха Е.И. Национальная толерантность и идентичность в Украине: опыт применения шкалы социальной дистанции в мониторинговом социологическом исследовании / Е. П. Головаха, Н. В. Панина // Социологический журнал. – 2006. – №3. – С. 17–24.
70. Головаха Е. И. Психологическое время личности /Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К., 1984. – 207с.
71. Гордузенко В. Етнонаціональна група як компонент етнонаціональної структури українського суспільства / В. Гордузенко // Соціальна психологія. – 2006. – №3 (17). – С. 173–180.

72. Горноста́й П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горноста́й. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312с.

73. Горноста́й П. П. Охота на волков, или психодрама Владимира Высоцкого / П. П. Горноста́й // Психодрама и современная психотерапия. – 2005. – №4. – 80 с.

74. Горноста́й П. П. Социодрама на Майдане: Четыре цвета украинской политики / П. П. Горноста́й // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – №4. – С. 43–49

75. Горноста́й П. П. Колективна травма та групова ідентичність / П. П. Горноста́й // Психологічні перспективи : [наук. журн.]. – 2012. – Спеціальний випуск “Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп”. – Т. 2 : Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. – С. 89–96.

76. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.

77. Грищенко И. В. Культурные факторы в формировании мужской и женской идентичности / И. В. Грищенко, Л. В. Щеглова // Социокультурные исследования: сб. статей. . Волгоград, 1997. – Вып . 3 – С. 45–58.

78. Грищук Е. Ю. Психологічні аспекти дослідження етнічної толерантності у дорослому віці / Е. Ю. Грищук // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2008. – Т.Х. – Час. 4. – С. 132–139.

79. Гроф С. Космическая игра: Исследование рубежей человеческого сознания / С. Гроф. – М. : САТТВА, 2000. – 256 с.

80. Гуменюк О. Є. Психологія впливу : монографія / О. Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 304 с.

81. Гублер Е. В. Вычислительные методы анализа и распознавания патологических последствий / Е. В. Гублер. – Ленинград, Медицина,

1978. – 296 с.

82. Гуцол С. Ю. Проблематизація міфу як чинника самопроекування особистості / С. Ю. Гуцол // Самопроекування особистості у дискурсивному просторі: монографія [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Педагогічна думка, 2016. – С. 38–54.

83. Гуцол С. Ю. Самопроекування у лімінальні періоди життя студентської молоді / С. Ю. Гуцол // Самопроекування особистості у дискурсивному просторі: монографія [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелевої. – К. : Педагогічна думка, 2016. – С. 189–197.

84. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения/ В.В. Давыдов.– М.: ИНТОР, 1996. – 541 с.

85. Давыдов В. Н. Культурная аутентичность и коренные народы: институциональные процессы и политика идентичности / В. Н. Давыдов // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2006. – Т. IX. – №3 (36). – С. 93–109.

86. Дайер У. Быть свободным (философия раскрепощения) / У. Дайер; – пер. с англ. – К.: София, 1995. – 320 с.

87. Данилова Н. М. Нестабильная социальная идентичность как норма современного общества / Н. М. Данилова, В. А. Ядов // Социс. – 2004. – №10. – С. 17–25.

88. Данилюк І. В. Культура і психологія: точки взаємозв'язку / І. В. Данилюк // Соціальна психологія. – 2006. – №6 (20). – С. 60–67.

89. Данилюк І. Життєдіяльність особистості як цілісність / І. Данилюк // Вісник КНУ. Сер : Українознавство. – 2001. – Вип. 5. – С.42–47.

90. Джужа О. Особистий наратив як модель вивчення етнокультурних особливостей ідентичності / О. Джужа // Соціальна психологія. – 2004. – №4 (6). – С. 49–60.

91. Діденко С. В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків / С. В. Діденко. – К.: Арістей, 2003. – 312 с.
92. Долгополов Н. Сотворение мира (Футуропрактика: проектирование «новых миров» с детьми и взрослыми. / Н. Долгополов // Гештальтподход и психодрама в образовании. – М. – 1997. – С. 11–21.
93. Донченко Е. А. Социетальная психіка / Е. А. Донченко. – К. : Наук. думка, 1994. – 208 с.
94. Донченко Е. А. Фрактальная психология (Доглубинные основания индивидуальной и социальной жизни) / Е. А. Донченко. – К. : Знання, 2005. – 320 с.
95. Донченко О. Архетипи соціального життя і політика (глибинні регулятиви психополітичного повсякдення): монографія / О. Донченко, Ю. Романенко. – К. : Либідь, 2001. – 334 с.
96. Дробижева Л. М. Национально-гражданская и этническая идентичность: проблемы позитивной совместимости / Л. М. Дробижева // Россия реформирующаяся : ежегодник. – М. : Институт социологии РАН, 2008. – Вып. 7. – С. 214–228.
97. Дробижева Л. М. Проблемы межэтнических отношений в постсоветской России / Л. М. Дробижева // Социальные трансформации в России: теории, практики, сравнительный анализ. – М., 2005. – С. 194–222.
98. Дрозд Р. Основна мета акції «Вісла» // Акція «Вісла» в контексті українсько-польських відносин ХХ ст. : матеріали науково-практичної конференції, присвяченої 50-літтю проведення акції «Вісла» (Івано-Франківськ, 19 квітня 1997 р.). — Івано-Франківськ, 1999. – С. 41–53.
99. Дружинин В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. – М.: ПЕР СЕ; СПб. : ИМАТОН-М, 2000.
100. Дюрбан Б.П. Кластерний аналіз / Б. П. Дюрбан. – М. , – 1977. – 128 с.
101. Дюркхайм К. О двойственном происхождении человека. / К.О. Дюркхайм. –СПб.: ИМПАКС, 1992. – 348 с.

102. Емельянов Ю.Н. Активное социальное-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л.: Изд-во Лен. ун-та, 1985. – 168 с.
103. Ермошин А.Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущением / А. Ф. Ермошин. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с.
104. Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т. М. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
105. Життєві кризи особистості: в 2 т. / за ред. Донія В. М., Сохань Л. В., Єрмакова Є. Г. та ін. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 1. : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
106. Залевський Г. В. Личность и фиксированные формы поведения / Г. В. Залевський. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 336 с.
107. Зберегти сім'ю. Соціальна робота із сім'ями, які опинились у складних життєвих обставинах / Мороз О. М., Постолюк Г. І., Семигіна Т. В., Шипіленко О. С. – К. : ЕКМО, 2008. – 160 с.
108. Зейгарник Б. В. Психология личности: норма и патология. – М. : Из-во «Институт практической психологии», 1998. – 352 с.
109. Зимбардо Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо ; Пер. с англ. – М., 1991.
110. Злишков В. Л. Проблеми соціальної самоідентифікації української еліти / В. Л. Злишков // Соціальна психологія. – 2004. – №6 (8). – С. 3–16.
111. Зотова О. И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О. И. Зотова, И. К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М. : Наука, 1979. – С. 219–232.
112. Иванова Н. Л. Идентичность и толерантность: соотношение этнических и профессиональных стереотипов / Н. Л. Иванова // Вопросы психологии. – 2004. – №6. – С. 54–63.
113. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; Пер. с англ. - СПб., 1999. – 464 с.

114. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. ; М.; - Х.; Минск, 2001 – 523 с.
115. Іваненко Б. Статичні і динамічні властивості психіки особистості : монографія / Б. Іваненко. – Черкаси: Вертикаль, 2010. – 352 с.
116. Історія релігії в Україні: у 10 т., / За ред. І. Лобовика. – К. : Центр духовної культури, 1996, Т.1: Дохристиянські вірування; Прийняття християнства. – 384 с.
117. Кайгер В. І. Вплив етногенних депресій на соціально-психологічну адаптацію німців-переселенців в Україні : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Загальна психологія; історія психології / В. І. Кайгер ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2003. – 18 с.
118. Калина Н. Ф. Основы юнгианского анализа сноведений. / Н. Ф. Калина, И. Г. Тимошук. –К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
119. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед ; пер. с англ. В. Агарков, С. Кравец. – М. : Академический Проект, 2001. – 182с.
120. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
121. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / Келлерман П. Ф. – М. : Независимая фирма «Класс». – 1998. – 240 с.
122. Келлерман П. Ф. Социодрама / Келлерман П. Ф. // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – №4. – С. 7–21
123. Кемпинский А. Меланхолия / А. Кемпинский. – СПб. : Наука. – 2002. – 405 с.
124. Кемпинский А. Психопатология невротиков / А. Кемпинский.– Варшава, 1975. – 400 с.
125. Кляйн М. Зависть и благодарность: исследование бессознательных источников / М. Кляйн. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 257 с.

126. Кляйн М. Развитие в психоанализе: пер. с англ. / М. Кляйн, С. Айзекс, Дж Райвери, П. Хайманн ; Науч. ред. И. Ю. Романова. – М. : Академический проект, 2001.

127. Ковалев Г. А. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия / Г. А. Ковалев // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации.–М. : Изд.- во АПН СССР, 1987. – С. 4–16.

128. Коваленко С.О. Статистичний аналіз експериментальних даних за допомогою Excel. / С. О. Коваленко, А. І. Стеценко, С. М. Хоменко. – Черкаси : Черкаський державний університет ім. Б. Хмельницького, 2002. – 114 с.

129. Колодій А. Американська доктрина мультикультуралізму і етнонаціональний розвиток України / Антоніна Колодій. – К. : Стилос,

130. Колпаков В. К. Нелегальна міграція: генезис і механізм протидії / Валерій Костянтинівич Колпаков, Оксана Володимирівна Кузьменко // Національна академія внутрішніх справ України. — К.; Д. : Наука і освіта, 2002. – 372 с.

131. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Изд. политической литературы, 1984. – 335 с.

132. Кон И. С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования / И. С. Кон // Человек в системе наук. – М. : 1989. – с.

133. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.

134. Кон И. С. Психология половых различий / И. С. Кон // Психология индивидуальных различий. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1982. – С. 78–82.

135. Кон И. С. Этноцентризм / И. С. Кон // Философский энциклопедический словарь. – М. : Советская Энциклопедия, 1983. – С. 812.

136. Копчак С. І. Етнічна структура та міграції населення українського Прикарпаття : (статистико-демографічне дослідження) / С. І. Копчак,

В. І. Мойсеенко, М. Д. Романюк ; [Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника; Науково-методичний центр «Українська етнопедagogіка та українознавство»]. – Львів : Світ, 1996. – 283 с.

137. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека / Е. Ю. Коржова. – СПб. : Союз, 2002. – 334 с.

138. Коростелина К. В. Социальная идентичность и конфликт / К. В. Коростелина. – Симферополь : Доля, 2003. – Вып. 2. – 358 с.

139. Костина А. В. Массовая культура как пространство новой архаики // Массовая культура как феномен постиндустриального общества Костина А. В. – М.:Едиториал УРСС, 2005. – (С. 306 – 345)

140. Костина А.В. Массовая культура: новая аксиология телесности // Массовая культура как феномен постиндустриального общества. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Едиториал УРСС, 2005. – С. 262– 305.

141. Коул М. Культурно-историческая психология / М. Коул. – М. : Когито-Центр, 1997. – 233 с.

142. Кочубейник О. М. Автентичність особистості в інтерсуб'єктивному просторі : автореф. ди. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Ольга Миколаївна Кочубейник . – Київ, 2011 . – 32 с.

143. Крисаченко В. Динаміка населення: популяційні, етнічні та глобальні виміри / В. Крисаченко. – К.: НІСД, 2005. – 368 с.

144. Крисаченко В. С. Сутнісні риси українського етносу / Крисаченко В. С., Степико М. Т., Власюк О. С. та ін. // Українська політична нація: генеза, стан, перспективи [за ред. С. Крисаченка]. – К. : НІСД, 2004. – 648 с.

145. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. О функции и механизме идентификации во внутригрупповом межличностном общении / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская // Психология межличностного познания [под ред. А. А. Бодалева]. – М. : Педагогика, 1981. – С. 92–122.

146. Кроник А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. Кроник, Р. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003.– 258 с.

147. Кроник А. А. В главных ролях: ВЫ, МЫ, ОН, ТЫ, Я. Психология значимых отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – М., 1989. – 257 с.

148. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования. / А. А. Кроник // Психология личности и образ жизни. – М. : Наука, 1987. – С. 149–152.

149. Куєвда В. Т. Гармонізація традиційної та ділової культури: психологічний аспект / В. Т. Куєвда // Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Ніка-Центр, 2009. – Вип. 37. – С. 281–293.

150. Куєвда В. Т. Етнонаціональні потенціал, свідомість, ідея: історико-психологічний вимір / В. Т. Куєвда // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України ; [за ред. С. Д. Максименка]. – К., 2008. – Т.Х. Ч.4. – С. 279–289.

151. Куєвда В. Т. Традиція як соціально-психологічний механізм спадкоємності / В. Т. Куєвда // Психологія : зб. наук. праць. НПУ ім. М. Драгоманова. – 1999. – №4 – С. 32–39 ; Куєвда В. Т. Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: психологічний аспект / В. Т. Куєвда. – Донецьк : Східний світ, 2007. – 267 с.

152. Куттер П. Современный психоанализ / П. Куттер. – СПб, 1997, С. 75–90.

153. Лапач С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабич – Киев : Морион, 2000. – 320 с.

154. Лебедева Н. М. Введение в этническую и кросскультурную психологию : учеб. пособие / Н. М. Лебедева. – М. : Ключ-С, 1999. – 226 с.

155. Лебедева Н. М. Социальная идентичность в постсоветском пространстве: от поисков самоуважения к поискам смысла / Н. М. Лебедева // Психологический журнал. – 1999. – Т.20. – №3. – С. 48–58.

156. Лебедева Н. М. Социально-психологические факторы этнической толерантности и стратегии межгруппового взаимодействия в поликультурных регионах России / Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко // Психологический журнал. – 2003.–Т.24.–№5. – С. 31–44.

157. Лебон Г. Психология народов и масс / Густав Лебон. – М. : Социум, 2010. – 400 с.

158. Левин К. Теория поля в социальных науках / Курт Левин : [пер. с англ.] – СПб.: Ювенга, 2000. – 406 с.

159. Левцун О. Зовнішня трудова міграція в Україні як демографічна проблема [Електронний ресурс] // Діалог. UA. – Режим доступа : <http://dialogs.org.ua/ru/material/full/2/4040>

160. Лейбин В. М. Классический психоанализ: история, теория, практика. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: МОДЭК, 2001. – 1056 с.

161. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. пер. с нем. / Г. Лейтц : общ. ред. Е. В. Лопухиной и А. Б. Холмогоровой. / М. : Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994.

162. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев.– М.: Политиздат, 1975. – 220 с.

163. Леонтьев Д. А. Структурная организация смысловой сферы личности : автореф. дис. ... канд. психолог. наук / Д. А. Леонтьев. – М., 1988. – 24 с.

164. Ліщинська О. А. Інформаційно-динамічна модель особистості / О. А. Ліщинська // Практична психологія та соціальна робота. – 2013.– № 7. – С. 6–10.

165. Ліщинська О. А. Інформаційно-психологічна безпека : концепція соціокультурного імунітету : моногр. / О. А. Ліщинська. – Івано-Франківськ : Богдан Кузів, 2013. – 144 с.

166. Ліщинська О. А. Культурна психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми / Олена Альбертівна Ліщинська. – К.: ТОВ «Легко інк», 2008. – 266 с.

167. Ліщинська О. Суб'єктивна інтерпретація фактів у процесі соціального пізнання як ресурс експлуатації в деструктивному культурі / О. Ліщинська // Психологія особистості. – 2011. – № 1. – С. 99–106.

168. Логинова Н. А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности. // Н. А. Логінова - Алмата, 2001.

169. Логинова Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии. [Электронный ресурс] / Н. А. Логинова. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1985/851/851103.htm>

170. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н. А. Логинова // Принцип развития в психологии. – М., 1978.

171. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. – К.: ВД «Професіонал», 2006.

172. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, – 1984. – 448 с.

173. Лоренцер А. Археология психоанализа / А. Лоренцер. – М. : Прогресс-Академия, 1996. – 304 с.

174. Лосев А. Ф. Логика символа / А. Ф. Лосев. // Философия. Мифология. Культура. – М.: Политиздат, 1991. – С. 247–274.

175. Лоуен А. Депрессия и тело / А. Лоуен ; пер. с англ. К. Перекалина. — М. : ЭКСМО – Прес , 2002. – 384 с.

176. Лоуен А. Предательство тела / А. Лоуен. – Екатеринбург, 1999. – 327 с.

177. Лоуен А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуен. – М. : 1996. – 317 с.

178. Луков В. А. Гендерный конфликт: система понятий/ В. А. Луков, В. Н. Кирилина // Знание. Понимание. Умение. –2005. – №1. – С.86–101.
179. Лурия А. Р. Диагностика следов аффекта / А. Р. Лурия. // Психология эмоций : тексты. – М. : Изд-во моск. ун-та, 1984. – С. 228–235.
180. Лурия А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов / А. Р. Лурия.– М.: Наука. 1974. – 171 с.
181. Лурия А. Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. / А. Р. Лурия, Л. С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1993.
182. Лэнг Р. Д. “Я” и Другие / Р.Д. Лэнг ; пер. с англ. Е. Загородной. – М. : Независимая фирма “Класс”, 2002. — 192 с.
183. Лэнг Р. Д. Расколотое «Я» / Р. Д. Лэнг. – СПб. : Белый кролик, 1995. – 352 с.
184. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. – М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
185. Люшер М. Цветовой тест Люшера / М. Люшер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 192 с.
186. Лялюгене И. Ю. Влияние трудовой миграции родителей на социализацию подростков / И. Ю. Лялюгене, Л. А. Рупшене // Социс. – 2008. – №1 (285). – С. 69–75.
187. Мадди Сальватор Р. Теории личности: сравнительный анализ./ Р. Сальватор Мадди. – СПб. : Речь, – 539 с.
188. Майданик І. П. Трудові міграції у період трансформації соціально-економічних відносин в Україні. – дис. ... канд. соціолог. наук: 22.00.03 / Майданик Ірина Петрівна. – Київ, 2007, – 181 с.
189. Майданик І. П. Державна етнонаціональна політика: правовий та культурологічний аспекти в умовах Півдня України / І. П. Майданик // Збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, 6–8 жовтня 2005 року / [під заг. ред. М. В. Дедкова]. – Запоріжжя: Облдержадміністрація, ЗНТУ, 2005. – 284 с.

190. Майерс Д. Социальная психология / Дэвид Майерс ; [пер. с англ. В. Гаврилов, С. Шпак, С. Меленевская, Д. Викторова]. – Изд. 2-е, испр. – СПб.: Питер, 1999. – 688 с.

191. Мак Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак Вильямс. – М., 2003. – 340 с.

192. Макар В. Ю. Соціально-політична інтеграція українців у поліетнічне суспільство Канади / В. Ю. Макар ; [Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича]. – Чернівці : Прут, 2006. – 284 с.

193. Макеев И. Ю. Миграция русскоязычного населения из Казахстана / И. Ю. Макеев // Социс. – 1999. – №11. – С. 63–68.

194. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с.

195. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евруния, 2001. – 472 с.

196. Маслюк А. М. Особливості відображення у свідомості особистості наслідків подій голодоморів А. М. Маслюк. // Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Чепи /– Ніжин: видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. – Т.9. Ч.5. – С. 52–56.

197. Маховер К. Проективный рисунок человека/ К. Маховер ; пер. с англ. – 4-е изд., стереотипное. /– М. : Смысл, 2006. – 158 с.

198. Межуев В. От философии жизни к философии культуры. / В. Межуев. – М., 2001. – 349 с.

199. Между Эдипом и Озирисом: Становление психоаналитической концепции мифа : сборник / п11пер. с нем. – Львов: Инициатива: М. : Изд-во «Совершенство», 1998. – 512 с.

200. Менегетти А. Женщина третьего тысячелетия / А. Менегетти. – М., 2002. – 256 с.

201. Менегетти А. Психосоматика. Новейшие достижения / А. Менегетти. – М., 2004. – 360 с.
202. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / А. Менегетти ; пер. с итал. – Изд. 4-е. —М.: ННБФ, 2007— 80 с.
203. Менегетти А. Система и личность / А. Менегетти. – М. : Онтопсихология, 2003. – 319 с.
204. Менегетти А. Словарь образов. Практическое руководство по имагогике / А. Менегетти. – Л. : «ЭКОС», 1991 – 190с.
205. Мерлин В. С. Личность как предмет психологического исследования / В. С. Мерлин. – Пермь, 1988. – 253 с.
206. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования личности / В. С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – 253 с .
207. Митрополіт Іларіон. Дохристиянські вірування українського народу / Іларіон Митрополит. – К., 1992. – 424 с.
208. Михальский А.В. Психология конструирувания будущего / А.В. Михальский — М.: МГППУ, — 2014.— 192с.
209. Монтень М. Опыты : в 3 т. / М. Монтень. – М.,1992. – 208 с.
210. Морено Я. Л. Психодрама / Я. Л. Морено. – Москва: ЭКМО-Пресс, 2001. – 528 с.
211. Морено Я. Л. Социометрия / Я. Л. Морено.– М. : Академический проект, 2001. – 328 с.
212. Москаленко В. В. Значення стереотипізації, ідентифікації, рефлексії у міжособистісних взаємовідношеннях / В. Москаленко // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2009. – Т.ХІ. – Ч.3. – С. 266–273.
213. Москаленко В. В. Культурно-діяльнісна концепція соціалізації особистості (методологічний аспект) / В. В. Москаленко // Актуальні проблеми психології : [Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АГІН України]. – К., 1999. – Вип.19. – С. 153–161.

214. Москаленко В. В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства : монографія / [Авер'янова Г. М., Дембицька Н. М., Москаленко В. В.]. – К. : «111111», 2005. – 307 с.

215. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / В. В. Москаленко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.

216. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.

217. Москалець В. П. Психологія релігії / В. П. Москалець. – К. : Академвидав, 2004. – 240 с.

218. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. / В. С. Мухина – М. : Академия, 2000. – 452 с.

219. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй ; пер. с англ. – М., 1994.– 144с.

220. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л.: ЛГУ, 1960. – 426 с.

221. Мясищев В.Н. Проблема отношений человека и ее место в психологии / В. Н. Мясищев. // Хрестоматия по психологии.– М.: Просвещение, 1987. – С. 146 – 152.

222. Найдъонов М. І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях. / М. І. Найдъонов. – К. : Міленіум, 2008. – 484 с.

223. Найдъонова Л. А. Медіапсихологія як нова галузь соціально-психологічного знання: проблеми і перспективи / Л. А.Найдъонова // Наук. студії із соц. та політ. психології: зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2009. – Вип. 23 (26). – С. 218–230

224. Налчаджян А. А. Этнопсихологическая самозащита и агрессия : учебное пособие для вузов / Альберт Налчаджян. – Ереван : Огебан, 2000. – 408 с.

225. Налчаджян А. А. Этнопсихология : учебник для вузов [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец- тям психологии] / Альберт Налчаджян. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 381 с.

226. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учебное пособие / А. Д. Наследов . – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.

227. Науменко Л. И. Этническая идентичность. Проблемы трансформации в постсоветский период / Л. И. Науменко // Этническая психология и общество / [Под ред. Н. М. Лебедевой]. – М.: Старый сад, 1997. – С. 88–96.

228. Ecsocman.hse.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ecsocman.hse.ru/data/562/176/1217/04-Volkan.pdf>

229. Нелегальна міграція та торгівля жінками у міжнародно-правовому контексті : у 2 кн. : [Наук.-практ. та док.-джерельний комплекс] / Інститут держави і права ім. В.М. Корецького НАН України ; Київський ун-т права ; Національна академія внутрішніх справ України : [заг. ред. Ю. С. Шемшученко]. – К., 2001. – 511 с.

230. Непомнящая Н. И. Homo-integer. Человек целостный / Н. И. Непомнящая. – М. : Моск. психол. ин-т, 2005. – 518 с.

231. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебник для вузов [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии] / Герман Никифоров [Федеральн. целевая программа «Культура России»]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.

232. Ніколаєвський В. Інтелектуальна міграція і соціальна безпека / В. Ніколаєвський // Міграція і толерантність в Україні : збірник статей [заг. ред. Ярослав Пилинський]. – Київ : Стилос, 2007. – С. 121–126.

233. Операція "Вісла" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.w>

234. Орбан-Лембрик Л. Е. До питання про міжгрупові конфлікти й упередження / Л. Е. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія. – 2007. – №3. – С. 7–22.

235. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Київ : Либідь, 2006. – Кн.2 : Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія, – 560 [2] с.

236. Орбан-Лембрик Л. Е. Толерантність як основа адекватних взаємин у полікультурному світі / Л. Е. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія. – 2008. – №4(30). – С. 73–85.

237. Основи соціальної психології : навчальний посібник / О. А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Гатенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; [за ред. М. М. Слюсаревського]. – К. : Міленіум, 2008. – 496 с.

238. Ошо. Эмоции. Свобода от гнева ревности и страха / Ошо. – СПб. : ИГ «Весь», 2005. – 176 с.

239. Пак Л. Г. Категория субъектности в контексте социализации личности / Л. Г. Пак // Сибирский педагогический журнал . – 2009. — № 4. — С. 32– 41.

240. Панченко О. В. Неокласичний філософський підхід до розуміння історичного процесу: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03 / Панченко О. В. ; Харківський військовий ун- т. – Х., 2004.

241. Пезешкиан Н. П. 33 и 1 форма партнерства / Н. П. Пезешкян ; пер. с нем. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2005. – 288 с.

242. Перлз Ф. Гештальт-подход, Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М. : изд-во Института психотерапии, 2001. – 224 с.

243. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз ; Пер. с англ. – М. : «Смысл», 2000. – 338 с.

244. Петренко В. Ф. Введение в экспериментальную семантику: исследование форм репрезентации в обыденном сознании / В. Ф. Петренко. – М. : Изд-во Моск. ун-та., 1983. – 177 с.

245. Петров, С. И. Метрология, стандартизация и сертификация: учебное пособие / С. И. Петров. – Омск: ОИВТ (филиал), 2012.–154с.
246. Польстер И. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М., 1999. – 272 с.
247. Поршнева Б. Ф. Социальная психология и история / Б. Ф. Поршнева. – Изд 2-е, доп. и испр. – М. : Наука, 1979. – 232 с.
248. Психологическая диагностика : учебное пособие / [Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой]. – М. : РАО, 2000. – 304 с.
249. Психологические механизмы регуляции социального поведения / [Под ред. Бобневой М. И. и Шороховой Е. М.]. – М. : Наука, 1979. – 335 с.
250. Психология личности в трудах зарубежных психологов : хрестоматия. – СПб: Питер, 2000. – 320 с.
251. Психологічний словник / за ред. Войтка. – К., 1982.– 366 с.
252. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / за ред. В. Б. Шапарь. – Х. : Прапор, 2009. – 672 с.
253. Психологія сім'ї : навчальний посібник / Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. та ін.; [за заг. ред. М. Поліщука]. – 2-ге вид., доп. – Суми : Університетська книга, 2009. – 282 с.
254. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. – СПб., 1998. – 752 с.
255. Психотерапія – нова наука про людину / за ред. Альфреда Пріца ; пер. Прохасько Ю. – Львів: Електрон, 1996. – 391 с.
256. Райгородский Д. Я. Психология семьи : учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 752 с.
257. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих психоаналитиков / В. Райх ; пер. с нем. – М. : «Когито-Центр», 2006. – 368 с.
258. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.

259. Рейноутер Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Д. Рейноутер ; пер. с англ. – М., 1992. – 240 с.
260. Робин Ж. – М. Гештальт-терапия / Ж. Робин. – М., 1996. – 64 с.
261. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; под общ. ред. Исениной Е. И. – М., 1994. – 480 с.
262. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М., Эксмо-пресс, – 2002.
263. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций : тексты / под ред В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун.-та, 1984. – 288 с.
264. Российский гештальт / под ред. Долгополова Н. Б., Ефимкиной Р. П. – М. ; Новосибирск, 1999. – 118с.
265. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1972. – 423 с.
266. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 508 с.
267. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990.– 384 с.
268. Рудницька Т. М. Етнічні спільноти України: тенденції соціальних змін / Т. М. Рудницька ; [НАН України; Інститут соціології]. – К., 1998. – 175с.
269. Рупперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны / Ф. Рупперт. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2010. – 272 с.
270. Руткевич А. М. От Фрейда к Хайдеггеру : критический очерк экзистенциального психоанализа/ А. М. Руткевич.– М., 1985.– 175 с.
271. Самохвалов В. П. Психічний світ майбутнього / В. П. Самохвалов. – Сімферополь: КІТ, 1998. – 400 с.

272. Самуэлс Э. Юнг и постъюнгианцы / Э. Самуэлс. – М. : «ЧеРо», 1997. – 273 с.
273. Санникова О. П. Адаптивность личности : монография / О. П. Санникова, О. В. Кузнецова. – Одесса, 2009. – 258 с.
274. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб. : Ювента, 1999. – 284 с.
275. Свирепо О. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О. Свирепо, О. Туманова. – М., 2004. – 270 с.
276. Семиліт М. В. Архетипи минулого та проектування майбутнього. / М. В. Семиліт // Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2009. – Т. 11. – Ч.4. – С. 384-393.
277. Семиліт М. В. Квантування часу життя студентами та людьми похилого віку групи активного довголіття / М. В. Семиліт // Психологічні перспективи: Психологія професійної діяльності працівників соціальної сфери, Київ : ІСПП НАПН України, 2012. – С. 38–44.
278. Семиліт М. В. Концепція життєвого шляху в контексті теорії колективної травми / М. В. Семиліт // Психологічні перспективи: Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху. Київ, 2011. Т. 3.– С. 51–60.
279. Семиліт М. В. Культурно-історичні та психологічні умови формування особистості в українській родині / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. – К. : Міленіум, 2006. – Т.9. Ч.1. – С. 89–97.
280. Семиліт М. В. Проектування майбутнього – метод зростання сили «Я» особистості / М. В. Семиліт // Гуманітарні науки. – 2002. №2 (4), – С. 121–127.
281. Семиліт М. В. Проектування майбутнього особистості в народних звичаях, іграх та обрядах / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. – К. : Міленіум, 2006. – Т.8. – Вип. 2. – С. 226–242.

282. Семиліт М. В. Соціально-психологічний портрет особистості українця / М. В. Семиліт // Актуальні проблеми психології: Етнічна. Історична. Психолінгвістика / за ред. С. Д. Максименка, М.-Л. А. Чепи. – Ніжин : Вид. НДУ ім. М.Гоголя, 2010, – Т.4. Ч.5. – С. 63–67

283. Семилет Н. В. Динамика социально-перцептивных характеристик субъекта общения (в группах активного социального обучения) : автореф. на соискание ученой степени канд. психол. наук Н. В. Семилет – М, 1988 – 17 с.

284. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Социально-психологический центр, 1996. – 350 с.

285. Симонов П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М., 1981. – 197 с.

286. Скотна Н. Особа в розколотій цивілізації: освіта, світогляд, дії / Н. Скотна. – Львів: Українські технології, 2005. – 384 с.

287. Слабошпицький М. Ф. Українець, який відмовився бути бідним / М. Ф. Слабошпицький. – К. : Рада, 1994. – 172 с.

288. Слюсаревский М. М. Просторово-часовий континуум етнопсихологічного дослідження: парадигмальні засади та досвід побудови / М. М. Слюсаревський, І. В. Кривонос // Соціальна психологія. – 2005. – № 6(14). – С.3–17.

289. Слюсаревський М. М. Український менталітет: ретроспективи і перспектива / М. М. Слюсаревський // Ілюзії і колізії: нариси, статті, інтерв'ю на теми політичної та етнічної психології / М. М. Слюсаревський. — К. : Гнозис, 1998. — С. 209 – 211.

290. Собчик Л. Н. Метод цветовых выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера / Л. Н. Собчик. – М., 1990. – 85 с.

291. Современный психоанализ. : Пер. с англ. / общ. ред. А. В. Казанской. – М., 1996. Т. 2. Практика.– 776 с.

292. Стиглиц Дж. Ю. Глобализация: тревожные тенденции / Джозеф Юджин Стиглиц / [пер. с англ. и примеч. Г. Г. Пирогова]. — М. : Мысль, 2003. — 300, [2] с.

293. Столин В. В. Самознание личности / В. В. Столин. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. — 286 с.

294. Стражний О. Український менталітет. Ілюзії – міфи – реальність / Олександр Стражний. — Київ: Видавництво «Книга», 2009. — 368 с.

295. Стюарт Й. Основи ТА: Транзакційний аналіз: пер. з англ. / Й. Стюарт, В. Джойнс. — К. : ФАДА, ЛДТ, 2002. — 393 с.

296. Супруненко В.П. Народини. Витоки нації. Символи вірування, звичаї та побут українців / В. П. Супруненко. — Запоріжжя. : Березина, 1993. — 136 с.

297. Сухарев А. В. Этническая функция культуры и психические расстройства / А. В. Сухарев // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17. — №2. — С. 129–137.

298. Сухарев А. В. Этнопсихотерапевтический подход к человеку в условиях современного кризиса его экосистемы / А. В. Сухарев // Мир психологии и психология в мире. — 1994. — №6. — С. 63–74.

299. Суховершко Г. В. Доля / Г. В. Суховершко. — Черкаси: Брама-Україна, 2008. — 254 с.

300. Сушков И. Р. Социальная идентичность, сознание и Я-концепция личности / И. Р. Сушков, Е. И. Сушкова // Психология отношений: XXI век : [Материалы международной научно-практической конференции], — Владимир, 2–3 июля 2008 г.] — С. 45–48.

301. Татаренко Т. Етнічні кордони і міжетнічна толерантність / Т. Татаренко // Політичний менеджмент. — К., — 2004. — №5(8). — С. 31–39.

302. Татарко А. Н. Роль модернизации образа жизни в трансформации этнической идентичности / А. Н. Татарко, Н. М. Лебедева // Вопросы психологии. — 2006. — №2. — С. 156–166.

303. Татенко В. О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма / В. О. Татенко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: збірник статей. – К., 2000. – Вип.3. – С. 3–18.

304. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія / В. О. Татенко. – К.: Міленіум, 2008. – 216 с.

305. Татенко В. О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину / В. О. Татенко // Соціальна психологія. – 2003. – №1. – С. 60–72.

306. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Соціальна психологія. – 2006. – №1. – С. 3–13.

307. Тейлор Ч. Мультикультуралізм і «Політика визнання» / Чарльз Тейлор ; [пер. з англ. Р. Й. Димерця]. – К. : Альтерпрес, 2004. – 172 с.

308. Темченко А. І. Моделювальні властивості обряду в системі архаїчного світосприйняття. / А. І. Темченко // Народна творчість та етнографія. – 2004. №4, – С. 98–104.

309. Тернборн Г. Мультикультуральные общества / Г. Тернборн // Социологическое обозрение. – 2001. – Т.1. – №1. – С. 51.

310. Тернборн Г. О границе и динамике норм и нормативного действия. Социологическая рефлексия. Основные вопросы / Г. Терборн // Социологическое обозрение. – 2003. – Т. 3. – №4. – С. 42–56.

311. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: монографія / Т. М. Титаренко. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

312. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Людопринт Украина, 2009. – 277 с.

313. Топоров В. Н. Пространство культуры и встречи в нем / В. Н. Топоров // Восток–Запад. : исследования, переводы, публикации. – М.: Наука, 1989. – Вып. 4. – С. 6–17.

314. Тоффлер Э. Метаморфозы власти. Знание, богатство и сила на пороге XXI века /Э. Тоффлер ; пер. с англ. : В. В. Белокосков, К. Ю. Бурмистров, Л. М. Бурмистрова, Е. К. Комарова, А. И. Мирер, Е. Г. Руднева, Н. А. Строилова ; науч. ред., автор предисловия П. С. Гуревич. –

М., 2003. – 485 с.

315. Тоффлер Э. Третья волна / Э. Тоффлер. – М. : ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1999. – 443 с.

316. Тоффлер Э. Шок будущего / Э. Тоффлер. – М. : Изд-во АСТ, 2002. – 557 с.

317. Травма. Пункты: сборник статей / сост. С.Ушакин. – М. : Новое литературное обозрение, 2009. – 903 с.

318. Тэрнер В. Символ и ритуал. / В. Тэрнер. – М., 1983. – 400 с.

319. Україна в 2008 році: процеси, результати, перспективи. Біла книга державної політики / за заг. ред. Ю. Рубана. – К. : НІСД, 2008. – 186 с.

320. Українське слово : Хрестоматія української літератури та літературної критики 20 ст. – К. : Рось, 1994. – 720 с.

321. Українські народні казки / упоряд. та перед. Л. Ф. Дунаєвської. – 2-ге вид. – К. : Веселка, 1988. – 285 с.

322. Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад / А. Уоттс. – Львов, Инициатива, 1997. – 174 с.

323. Уткин А. И. Глобализация: процесс и осмысление / И. Уткин. – М.: Логос, 2002. – 254 с.

324. Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии / Г. Фейфел // Экзистенциальная психология / под редакцией Ролло Мэя.– Эксмо-Пресс, 2001.

325. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер : [Пер. с англ.] – СПб : Речь, 2000. – 320 с.

326. Флоренская Т. А. Проблема психологии катарсиса как преобразования личности / Т. А. Флоренская // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М., 1979. – С. 151–174.

327. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 1980. – 216 с.

328. Франц фон М.-Л. Прорицание и синхрония. / М.-Л. Франц. – СПб. : Б.С.К., 1998. – 283 с.

329. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд. – М., 1992. – 256 с.
330. Фрейд З. Недовольство культурой / З. Фрейд. Психоанализ. Религия. Культура. – М., 1992– С.65– 134
331. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения / З. Фрейд // Основной инстинкт / сост. П. Гуревич. – М. : Олимп, 1997. – С. 194-249.
332. Фрейд З. Психоанализ детских неврозов // З.Фрейд. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов / А. Фрейд – СПб., 1997.
333. Фрейд З. Психоаналитические этюды / З. Фрейд. – М., 1999. – 600 с.
334. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – К., 1991.– 383 с.
335. Фрейд. А. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов / А. Фрейд, З. Фрейд. – СПб. : В.-Е. Институт психоанализа, 1997. – 387 с.
336. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм / [пер. Э. М. Телятниковой; авт. вступ, ст. П. С. Гуревич]. – М. : Республика, 1994. – 447 с.: ил. — (Мыслители XX века).
337. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм ; Пер. с англ. – М., 1989. – 272 с.
338. Фромм Э. Иметь или быть? / Эрих Фромм ; [пер. с англ. Н. И. Войскунской; общ. ред. В. И. Добренев]. – 2-е изд., доп. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
339. Фромм Э. Кризис психоанализа. Дзэн-буддизм и психоанализ / Эрих Фромм ; пер. с англ. и предисл. П. С. Гуревича]. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 304 с.
340. Хазратова Н. В. Психологія відносин особистості й держави : монографія / Н. В. Хазратова. — Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волинського держ. ун-ту імені Лесі Українки, 2004. – 276 с.
341. Хамитов Н. В. Философия одиночества. Одиночество мужское и женское / Н. В. Хамитов. – К. : «Наукова думка», 1999. – 178 с.

342. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций / С. Хантингтон. – М. : Издательство АСТ, 2003. – С. 323– 395.
343. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : в 2 т. / Хайнс Хекхаузен ; [ред. Величковский Б. М.]. – М. : Педагогика, 1986. – Т.1. – 392 с.
344. Хеллингер Б. Исцеление. Стать здоровым, остаться здоровым / Б. Хеллингер. – К.: Hellinger Punlication, 2011. – 112 с.
345. Хеллингер Б. Порядки любви: разрешение системно-семейных конфликтов и противоречий / Б. Хеллингер ; Перевод с немецкого Ингрид Рац. – М. : Издательство Института психотерапии, 2001. – 400 с.
346. Хеллингер Б. Успех в жизни. Успех в профессии / Б. Хеллингер. – СПб.: Hellinger Punlication, 2010. – 212с.
347. Хёсле В. Кризис индивидуальной и коллективной идентичности / В. Хёсли // Вопросы философии. – 1994. – № 10. – С. 112–123.
348. Холендер М. Непараметрические методы статистики / М. Холендер, Д. Вульф ; пер.с англ. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 518 с.
349. Хоменко С. М. Аналіз розподілу даних за допомогою Excel / С. М. Хоменко – Черкаси : ФОП Гордієнко Є.І., 2013. – 99 с.
350. Хомуленко Т. Психологічне підґрунтя явища торгівлі жінками (аналіз у контексті тендерної демократії) / Т. Хомуленко, Л. Сергеева // Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні / [заг. ред. Максименка С. Д., Циби В. Т., Шайгородського Ю. Ж. та ін.]. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2003. – С. 250–257.
351. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Карен Хорни. – М. : Прогресс Универс, 1993. – 251 с.
352. Хотинец В. Ю. Этническое самосознание / В. Ю. Хотинець. – СПб.: Алетея, 2000. – 235 с.
353. Хрестоматия по глубинной психологии / ред. Л. А. Хегай. – М. : «ЧеРо», 1996.– 248 с.

354. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред. - составитель В. Ю. Баскаков. – 2-е изд. – М. : Смысл, 1997.

355. Хушкадамова Х. О. Женское лицо миграции / Х. О. Хушкадамова // Социс. – 2010. – №5. – С. 99 – 100.

356. Чабан О. Архетипальный страх нации. Аналитический взгляд: // тези доповідей 5-ї науково-практичної конференції УСП «Особистість психотерапевта в терапевтичному полі». – Тернопіль, 2000. – С. 70 – 77.

357. Чудновский В. Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2004. – №6. – С. 5–11.

358. Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от "внешнего" и "внутреннего". / В. Э. Чудновский. // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. – С. 15–26.

359. Чупров В.И. Молодёжь в обществе риска / В.И. Чупров, Ю. А. Зубок, К. Уильямс. – М.: Наука, 2003. – 229 с.

360. Чупров В.И. Молодежь в общественном воспроизводстве: проблемы и перспективы / Владимир Ильич Чупров, Юлия Альбертовна Зубок . – Москва : ИСПИ РАН, 2000 . – 115 с.

361. Чухліб Т. В. Козаки та яничари: Україна у християнсько-мусульманських війнах. 1500–1700 роки / Т. В. Чухліб. – К.: Дім «Києво-Могилянська академія», 2010.– 446 с.

362. Шаверен Д. Умиращий пацієнт в психотерапії: Желания. Сновидения. Индивидуация / Д. Шаверен ; пер. с англ. – М. : «Когито-Центр», 2006. – 318 с.

363. Шевченко О. В. Формування національної ідентичності як компоненту Я-образу особистості / О. В. Шевченко // Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні / [заг. ред. Максименка С. Д., Циби В. Т., Шайгородського Ю. Ж. та ін.]. – К. : Український центр політичного менеджменту, 2003. – С. 409—420.

364. Шейко В. Историко-культурологічні аспекти психоаналізу : монографія. / В. Шейко. – Х. : Основа, 2001. – 151 с.
365. Шейнина Е. Я. Энциклопедия символов / Е. Я. Шейнина. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2006. – 591 с.
366. Шерток Л. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда / Л. Шерток, Р. Сюссор ; пер. с франц. – М. : Прогресс, 1991. – 288 с.
367. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани ; [Пер. с англ. В. В. Ольшанского; общ. ред. и послесловие профессора Г. В. Осипова]. – М.: Прогресс, 1969. – 534 с.
368. Шлепаков А. М. Еміграція населення України: соціально-економічні аспекти та можливі наслідки / А. М. Шлепаков, О. М. Малиновская. – К., 1993. – 217 с.
369. Шмелев А.Г. Введение в экспериментальную психосемантику / А. Г. Шмелев. – М. : МГУ, 1983. – 157 с.
370. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Б. Шнейдер. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128 с.
371. Шестакович В. П. / Мифология XX века: Критика теории и практики буржуазной «массовой культуры». / В. П. Шестакович. — М.: Искусство, 1988. — 224 с.
372. Штомпка П. Социология. Анализ современного общества / П. Штомпка. – М.: Логос, 2005. – 259 с.
373. Шульга М. О. Етнічна самоідентифікація особистості / М. О. Шульга. – К. : Ін-т соціології НАН України, 1993. – 267 с.
374. Шульга Н. А. Великое переселення народів: репатрианты, беженцы, трудовые мигранты / Н. А. Шульга. – К., 2002. – 256 с.
375. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / А. Шутценбергер. – М.: Изд-во института психотерапии, 2005. – 240 с.

376. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 1999. – 656 с.

377. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб. : Речь, 2002. – 415 с.

378. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон : [пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых]. – М. : Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.

379. Эриксон Э. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование / Э. Эриксон. – М. : Медиум, 1996. – 506 с.

380. Эткинд А. М. Цветовой тест отношений и его применение в исследовании больных неврозами / А. М. Эткинд. // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л., 1980. – С.110–114.

381. Юнг К. *Mysterium Coniunctions* (Таинство воссоединения) – Мн.: Харвест. – 2003. – 526 с.

382. Юнг К. Аналитическая психология / Карл Юнг ; [перевод и редакция В. В. Зеленского]. – СПб. : ИЧП «Палантир», 1994. – 136 с.

383. Юнг К. Психология бессознательного / К. Юнг. – М.: «Канон», 1995. – 320 с.

384. Юнг К. Символическая жизнь / К. Юнг. ; пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2003. – 326 с.

385. Юнг К. Человек и его символы / К. Юнг ; пер. с англ. – СПб. : Б.С.К., 1996. – 454 с.

386. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И. Ялом. – М., 1997. – 288 с.

387. Ялом И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории. / И. Ялом. – М.: ЭКСМО – Пресс. – 2002. – 288 с.

388. Яремчук О. В. Міфологічний компонент ментальності особистості в культурно-історичній психології : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Яремчук О. В. ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, – О., 2004.

– 20 с.

389. Яремчук О. В. Психологія етнокультурної міфотворчості особистості / О. В. Яремчук ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. – Одеса : Фенікс, – 2013. – 429 с.

390. Ясперс К. Ностальгия и преступление // // Собрание сочинений по психопатологии : в 2 т. / Карл Ясперс – В 2 т. – М. : Издательский центр «Академия»; СПб. : Белый кролик, 1996. –Т. 1. – С. 8–122.

391. Яценко Т. С. Глубинная психология. Агрессия: психодинамическая теория и феноменология / Т. С. Яценко, А. В. Глузман, А. Э. Мелоян, Л. Г. Туз. – К.: Вища школа – XXI, 2010. – 271 с.

392. Яценко Т. С. Глубинная психология. Тенденция к психологической смерти: диагностика и коррекция: [Монография] /Т. С. Яценко, А. В. Глузман, И. В. Калашник; под ред. Т. С. Яценко. – К.: Вища школа – XXI, 2010.

– 231 с.

393. Яценко Т. С. Основы глибинної психокорекції. Навчальний посібник, /Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. –382 с.

394. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник. /Т.С. Яценко. – К. :Либідь, 1996. –264 с.

395. Adler A. What your life should mean to you. – Boston: Little, Brown, 1931.

396. Battista J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life *Psychiatry*, 36, 409–427.

397. Bauman Z. *The Individualized Society*. Cambridge, UK; Malden, MA: Polity Press, 2001.–P. 11.

398. Bennett M.J. A developmental approach to training for intercultural sensitivity // *International J. of Intercultural Relations*. 1986. Vol. 10 (2). P 179–196.

399. Berry J.W., Poortinga Y.H., Segall M.H., Dasen P R. Cross-cultural psychology: Research and applications. Cambridge etc.: Cambridge University Press, 1992.

400. Bugental J. F. T. The search for existential identity. – San Francisco: Jossey – Bass, 1988. – 330 p.

401. Buhler Ch. Bieg zycia ludzkiego. – Warszawa: PWN, 1999. – 393s.

402. Byłemgorszy od zwierzęcia. Byłem żołnierzem AK. Katarzyna Wężyk. [Electronic resource] / Katarzyna Wężyk . – Electronic data. – Mode of access: World Wide Web: <http://www.tvn24.pl/kultura-styl,8/bylem-gorszy-od-zwierzecia-bylem-zolnierzem-ak,148732.html>

403. Feldes D. In: Socialpsychiatrische Forschung and Praxis. Herausg v. Bach, Feldes, Thom, Weise. Leipzig, 1976.

404. Freud S. «On Narcissism» Collected Papers, International Psychoanalytic Library, No. 10, Vol. 4, pp. 30-60.

405. Giorgi A. Psychology as a human science. – New York: Harper and Row, 1970. – 245 p.

406. Henderson. Houghton Mifflin Company. Boston, 1989. Liebkind K. Ethnic Identity – Challenging the Boundaries of Social Psychology // Social Psychology of identity (ed. By Breakwel G.M.) – Surrey University Press, 1992, pp. 147–183.

407. Kaufman S. R. The ageless self' Sources of meaning in late life. New York: Meridian, 1986. 165

408. Kellermann P.F. Transmission of Holocaust Trauma Natan P.F. Chief Psychologist of AMCHA/Jerusalem, National Israeli Center for Psychosocial Support of Survivors of the Holocaust and the Second Generation [Electronic resource] / Kellermann P. F. – Electronic data. – Mode of access: World Wide Web: <https://yadvashem.org/yv/en/education/languages/dutch/pdf/kellermann.pdf>

409. Lukas E. Meaningful living: A logotherapy guide to health. New York: Grove, 1986.

410. Maddi S. R. The search for meaning // The Nebraska symposium on motivation 1970/ W. J. Arnold, M. H. Page (Eds.). – Lincoln: University of Nebraska press, 1971. – P. 137–186.
411. May R. Freedom and Destiny. – New York: Norton, 1981.
412. May R. Human Dilemma. Princeton: Van Nostrand, 1967. P. 168-181
413. Moreno J. L. «A Case of Paranoia treated through Psychodrama,» Psychodrama Monographs, No. 13, Beacon House, New York, 1945.
414. Moreno J. L. «Psychodrama and the Psychopathology of Inter-Personal Relations» Psychodrama Monographs, No. 16, Beacon House, New York, 1945.
415. Moreno J. L. «Psychodramatic Treatment of Marriage Problems» Psychodrama Monographs, No. 7, Beacon House, New York, 1945.
416. Moreno J. L., «Psychodramatic Shock Therapy» Psychodrama Monographs, No. 5, Beacon House, New York, 1944.
417. Moreno J.L. Who Shall Survive? Foundations of Sociometry. Group Psychotherapy and Sociodrama/Beacon (NY) Beacon House, 1953. Nostrad, 1967.
418. The Carl Rogers reader. Edited by Howard Kirsbaum and Valerie Land. The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications / Wong P. T. P. & Fry P. S. (Eds.). – Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998.
419. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentations in selections from his writings. – N. Y.: Harper and Row, 1956.
420. Volkan V. Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism/ V. Volkan. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 1997. – 280 p.

ДОДАТКИ
Додаток А.

Дослідження життєвого шляху методикою проєктивного рисунка



Рис. А.1. 1 Занурення учасників групи у воду активізує умови народження та сприяє проєктуванню образів майбутнього

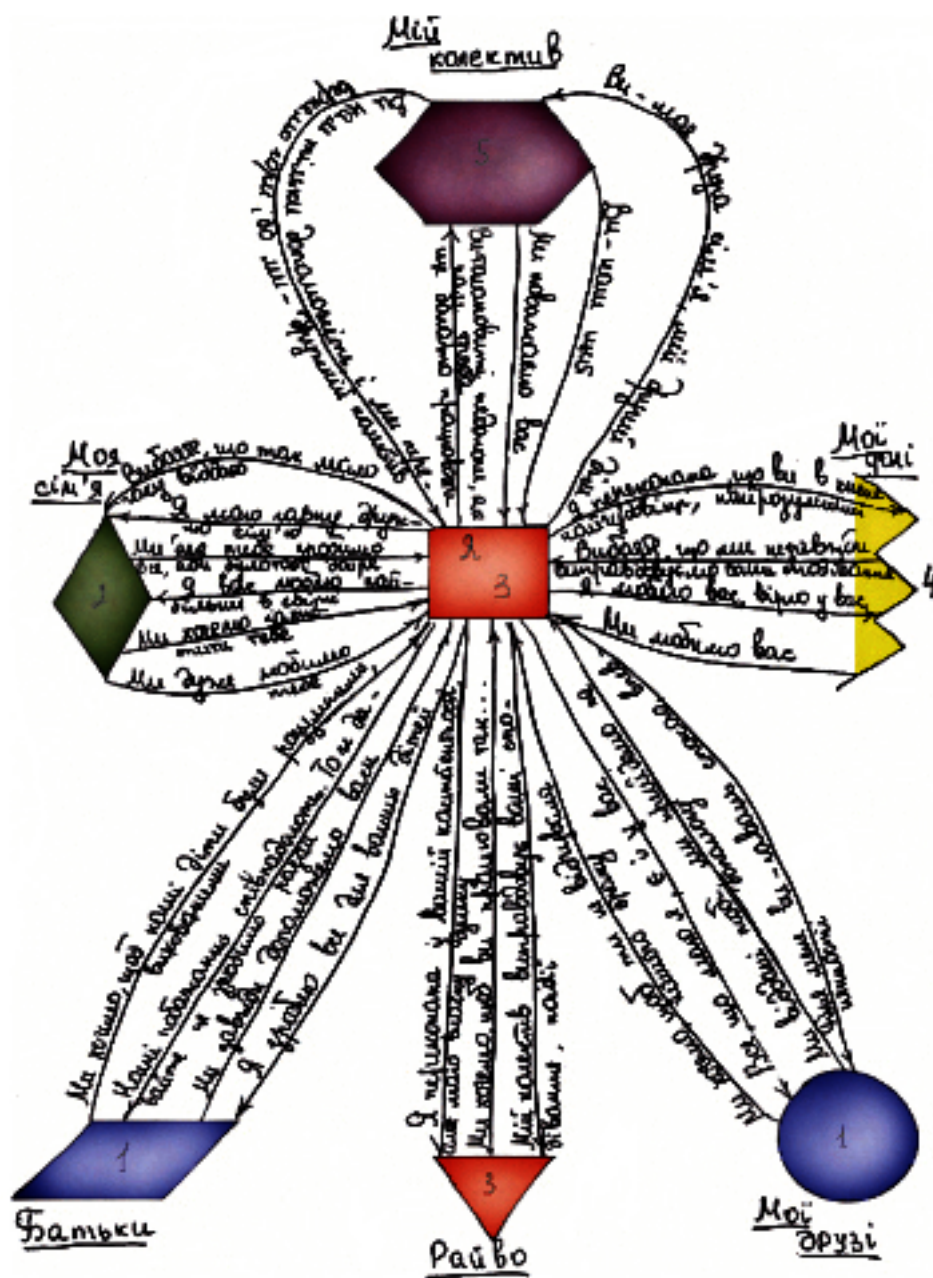


Рис. А.1.2 «Фігура та фон» – «Я та моє оточення»

Нижні фігури – опорні (як проекція «коріння родового дерева»), хоча останнє послання батькам «Я зроблю все для ваших дітей» вказує на профлексію як бажання батькам того, що сам проектант хоче отримати.



Рис. А.1.3. «Фігура та фон» – «Я та моє оточення»

В цьому випадку нижні фігури (Сусіди, Директор), на нашу думку, символізують взаємини з батьками, про це говорять послання собі (Сонцю) – «молодець», «підтримка», бажання позитивної оцінки, бо «Пропоную виховні заходи, нові форми».



Рис. А.1.4 «Я та оточуючі мене люди»

Домінуюча фігура справа – мати (заштрихована ведмедиця) сина («ПАПА-Лев»). «Я-сейчас» із закритими очима (перцептивний захист) в таких «опікуючих умовах» регресує до «я-маленького», зображеного на руках у мами-Левиці. Зверху, над головою, в гамаці – старша сестра. У цій сім'ї особистість розщеплена на дві – дорослу інфантильну «Я-сейчас» і «я-маленьку», яку носять на «ручках».

	КОД ЦВЕТА		ПОЗИЦІЯ
	1		1-я
	2		2-я
нрав н тся	4		3-я
	5		4-я
Линия-граница →	3		5-я
	6		6-я
не нрав н тся	7		7-я
	0		8-я

Рис. А.1.5 Рангування кольорів

Методикою рангування використаних у зображеннях фігур проєктивних рисунків розміщено за принципом надання переваги: 1-ша позиція на початку ряду означає явну перевагу, домінуючий колір означає спосіб дії (1-ша позиція – синій, спосіб дії – спокій, пасивність).

2-га позиція вказує на мету дії. 3-тя і 4-та позиції вказують на «реальний стан». 5-та і 6-та позиції являють собою байдужість, 7-ма і 8-ма позиції – витіснені кольори, невизнані потреби.

Я и другие люди

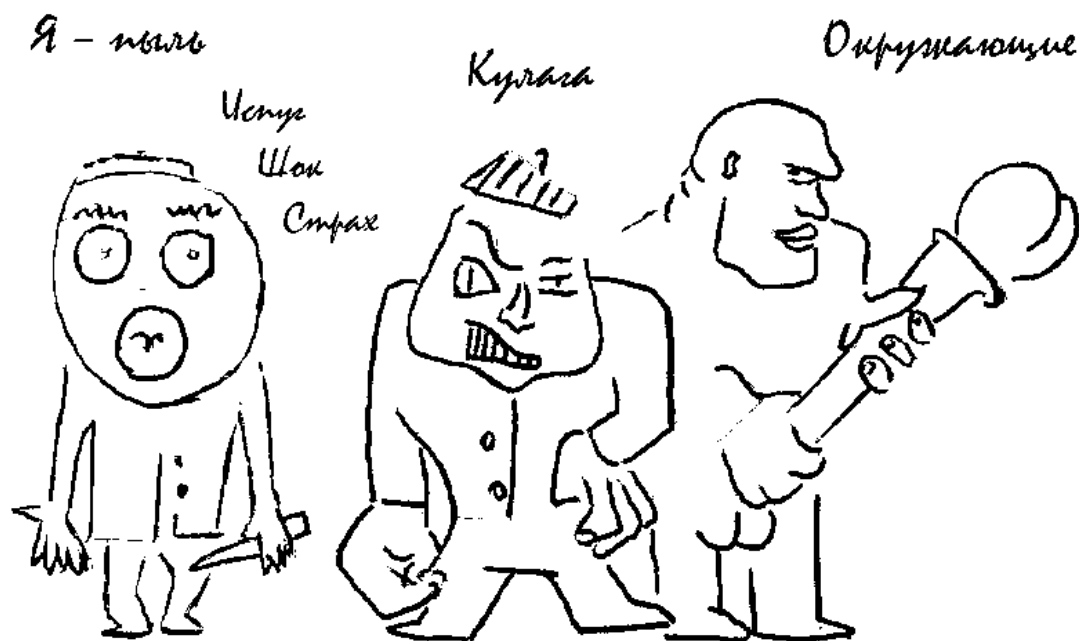


Рис. А.1.6 «Я та оточуючі мене люди»

Східний патерн взаємодії в групі, домінуючий – «Пахан Кулага і оточення», що в результаті став жертвою автора малюнка (перший зліва). В обох випадках (рис. А.1.6, рис. А.1.7) – «праві» є домінуючими фігурами, вони «злиті», діють як одна, а крайні ліві «борються» за незалежність, з почуттям страху втрати групової належності (ідентичності).

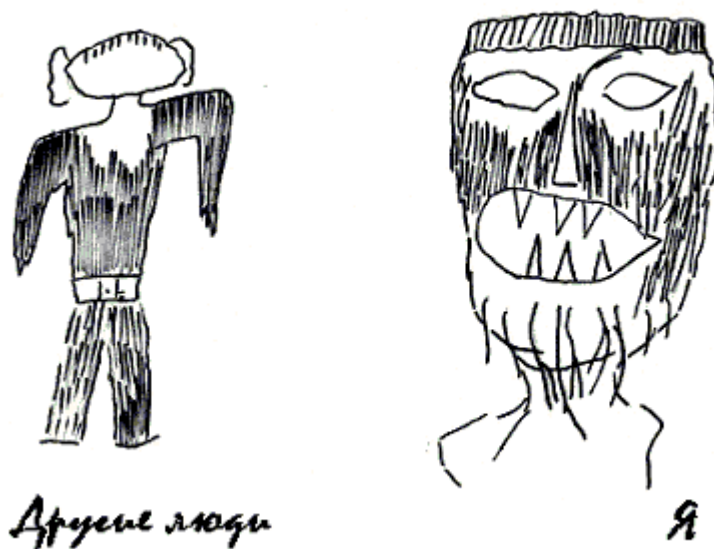


Рис. А.1.7 «Я та оточуючі мене люди»

Я – автор малюнку маніяк-гвалтівник, у дитинстві позбавлений контакту з мамою (25 жертв).

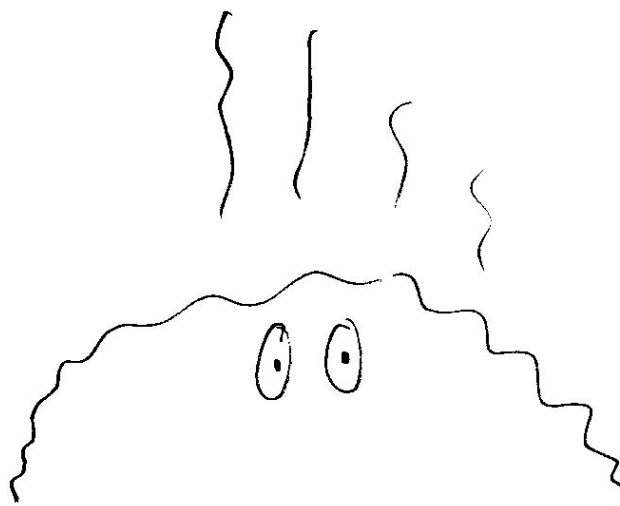


Рис. А.1.8. «Я та оточуючі мене люди». «Я»– купа багна

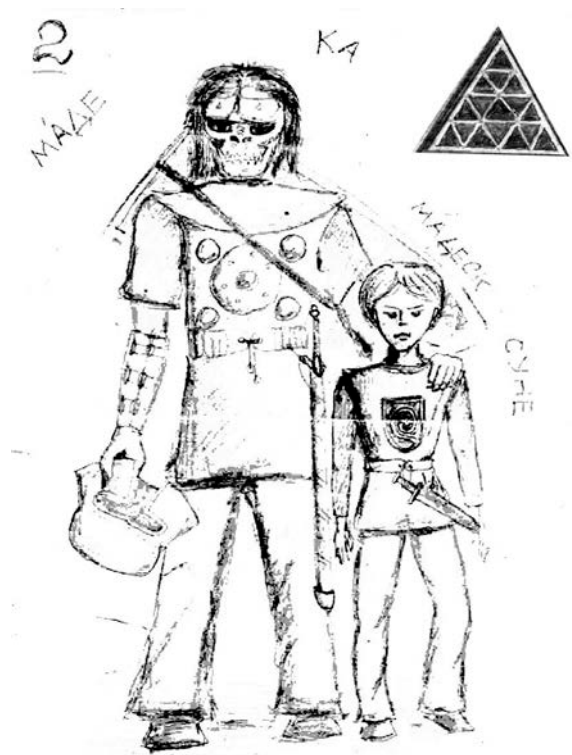


Рис.А.1.9. «Я та оточуючі мене люди»

Східний патерн взаємоді, чоловік «правий», меч, булава символізують це.

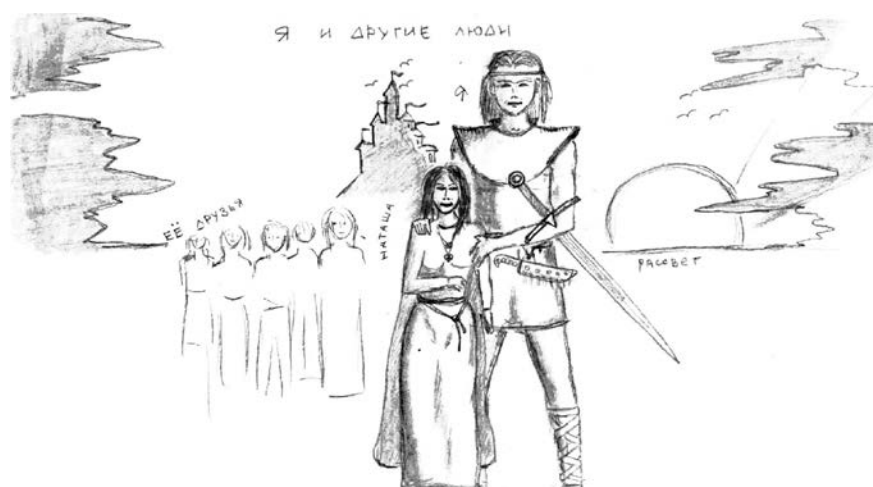


Рис. А.1.10 «Я та оточуючі мене люди»

Додаток Б.

Дослідження життєвого шляху методикою семантичного диференціалу

Прізвище _____

Ім'я _____

Дата _____

Визначальне поняття

Я вважаю (себе, кожного члена групи, групу загалом, я хотів би бути)

	3	2	1	0	1	2	3	
Спокійний	!	!	!	!	!	!	!	!Пожвавлений
Привабливий	!	!	!	!	!	!	!	!Відштовхуючий
Упевнений	!	!	!	!	!	!	!	!Невпевнений
Невгамовний	!	!	!	!	!	!	!	!Діловий
Невідвертий	!	!	!	!	!	!	!	!Відвертий
Нерішучий	!	!	!	!	!	!	!	!Рішучий
Врівноважений	!	!	!	!	!	!	!	!Імпульсивний
Розуміючий	!	!	!	!	!	!	!	!Нерозуміючий
Домінуючий	!	!	!	!	!	!	!	!Слухняний

А В П – середні арифметичні значення

!!!!!!

Шкала вимірювання

-3 -2 -1 0 1 2 3

ДИСПЕРСІЯ ОЦІНОК:

Я-реальне, Я-ідеальне, «узагальнений інший», статус

Рис. Б.1.1 Реєстраційний лист дослідження СД Д. Фельдеса

Додаток В.

Дослідження життєвого шляху семантичним простором групи



Рис. В.1.1 Рух векторів-статусів учасників проектування назустріч

Показники статус-векторів учасників групи проектування майбутнього

Учасник групи	Показник на початку року			Показник на кінці року		
	В	П	А	В	П	А
1.	-0,1	0,7	-0,1	1,5	0,6	0,3
2.	0,3	-1,3	1,2	1,0	1,3	-0,3
3.	0,3	1,3	1,7	1,3	1,7	-0,3
4.	0,7	0,5	2	1,0	1,3	1,3
5.	1,3	-1,0	1,3	2,0	0,9	1,3
6.	0,8	-1,2	2,1	2,0	0,8	2,3
7.	1,0	-0,7	1,1	2,3	1,7	2,0
8	1,0	1,0	2,3	2,0	2	0,3
9	2,0	1,3	1,7	2,3	2,7	2,3
10	1,0	-1,7	2,0	-	-	-

Це графічне зображення вказує на те, як кванти психічної енергії (вектори-статуси учасників групи проектування майбутнього) з поляризованого стану переходять до інтегрованого, г-відстань скорочується. Спостерігається вирівнювання ієрархічної структури групи, за винятком ведучого групи з імперативною стратегією впливу на її учасників.

Модель психологічних механізмів, що лежать в основі проектування життєвого шляху

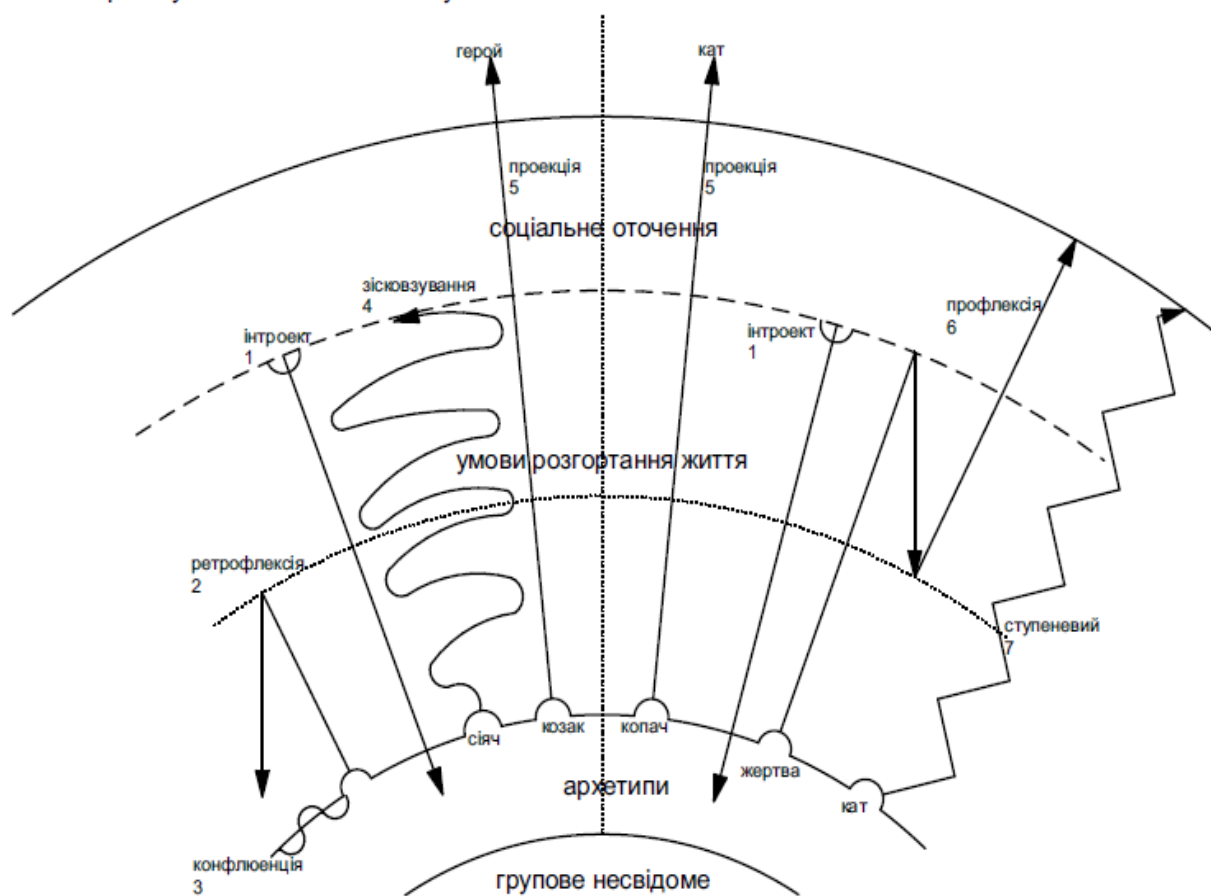


Рис. В.1.3. Модель дії психологічних механізмів, що лежать в основі проектування життєвого шляху.

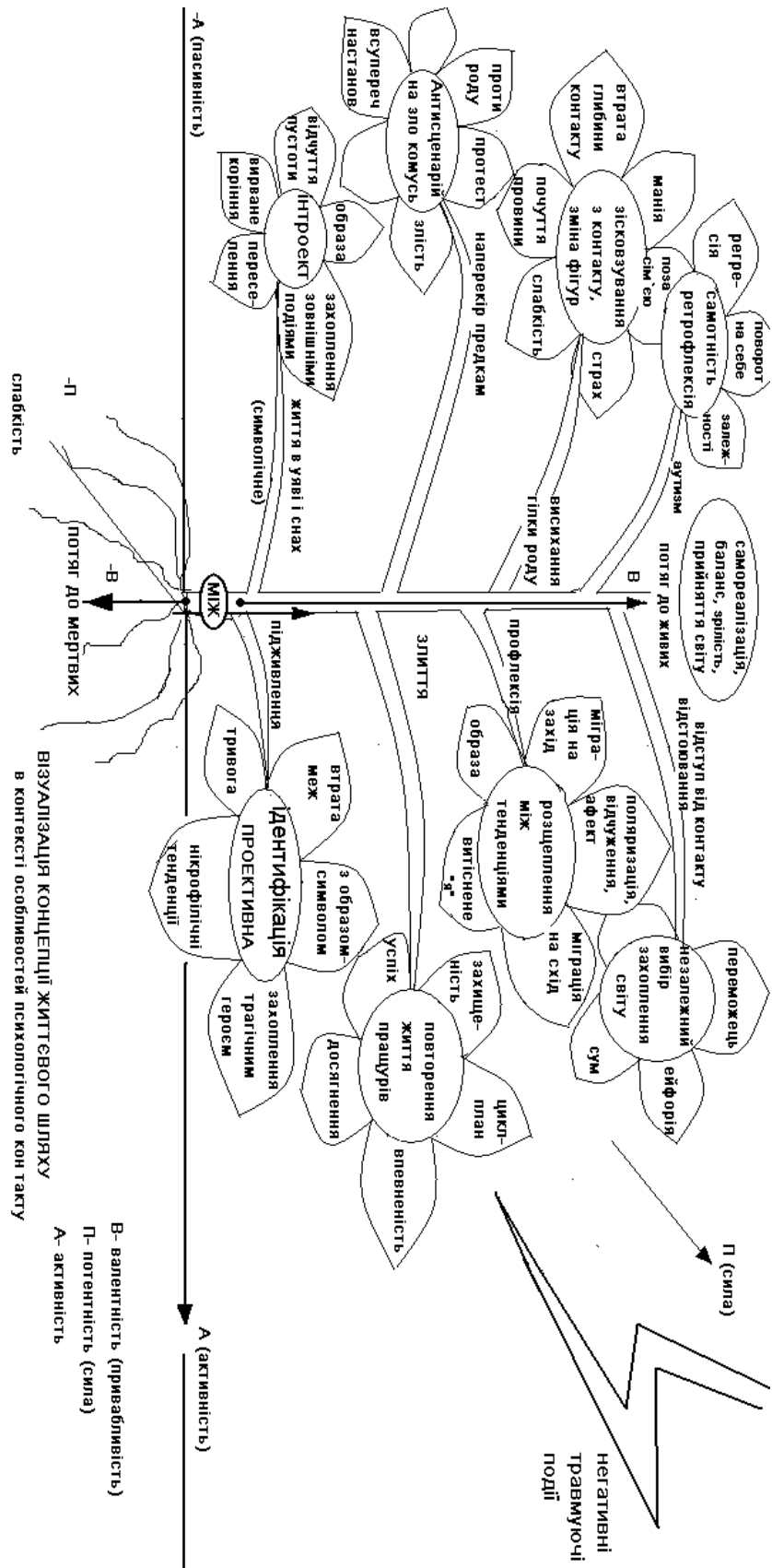
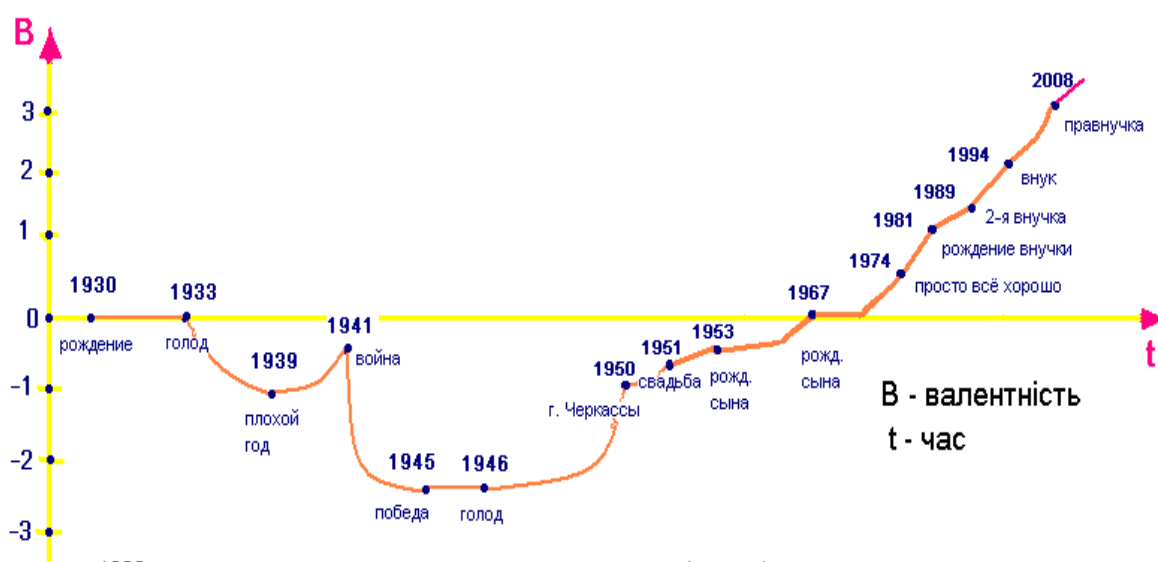


Рис.В.1.4. Візуалізація концепції життєвого шляху .

Додаток Д.

Дослідження життєвого шляху графічно-семантичним методом (методика квантування життєвої перспективи)



1933год - плохо помню, но мама всегда плакала и люди (соседи) умирали...

1941 год - война, было очень плохо жить, страшно даже вспоминать...

1945 год - Победа, это было хорошо, но кругом была разруха и холод, голод, мужчины не вернулись, неизвестность ...

1946 - обратно голод, но я помню только лучшее (от себя : бабушка даже крошки со стола не выбрасывает, говорит, что помнит как это был её обед и ужин - крошки) страшно...

Рис. Д.1.1. «Лінія мого життя» респондента 1930-го року народження

Графічне зображення індивідуального становлення особистості від народження до сьогодення з прогнозуванням подій майбутнього. Перепади емоційного стану, завмирання означають «потенційну яму», зниження активності, фрустрацію особистості зовнішніми подіями (голод, репресії, війни, смерть рідних, тяжкі хвороби).

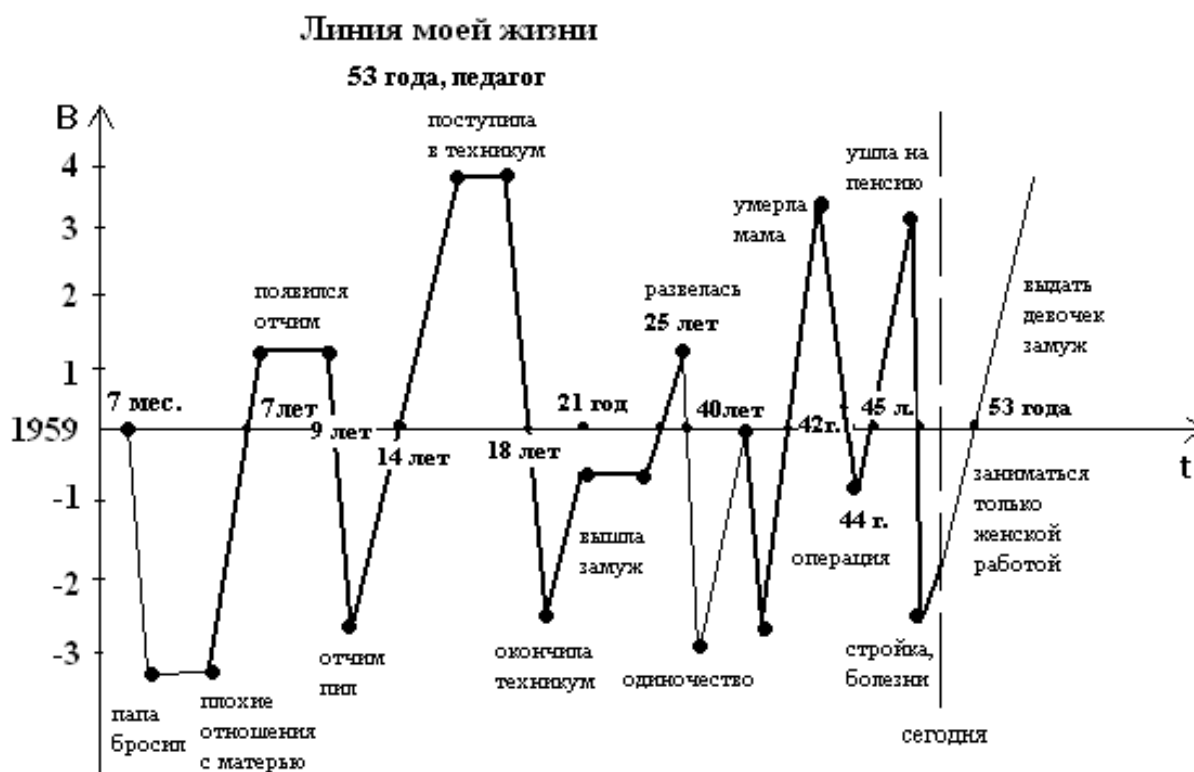


Рис. Д.1.2 «Линія мого життя» респондента 1960-го року народження

Основна відмінність цієї «лінії мого життя» від попередніх поколінь – різке зростання частоти перепадів життєвого тону, погіршення стану здоров'я (погіршення взаємин в сім'ї, хвороби, операції, розлучення), які символічно зображуються потенційними ямами.



Рис. Д.1.3. «Линия моего життя» респондента 1990 р. народження.

Основна відмінність «лінії мого життя» від ліній попередніх поколінь

(30-х. рр.. народження) – зростання частоти перепадів життєвого тону, розлучення батьків погіршення стану здоров'я, «від'їзд мами за кордон», стан неспроможності діяти, «соціальне сирітство», девіантна поведінка, хвороби, операції.

Додаток Ж.

Творчі звіти учасників проектування життєвого шляху. Спогади.

Розповідь моєї бабусі онукам про життєвий шлях:

«Чи знає хто, як болить обрубане коріння? Знає. Але чи скаже про це німа деревина, яку безжально вирвала у буйному цвітінні з життєдайної землі зла стихія. Але чи розкажуть про це нам люди, теж німі, але не від природи своєї, а від півстолітнього страху, від півстолітньої байдужості до них. Здається, тепер морок страху розсіюється, а крига байдужості розтає. То може заговорять оті німі, яких силоміць вирвали з рідної, батьківської землі, порозкидали, як непотріб, по різних сторонах, щоб розсіяти по світу, розпорошити і знищити... А вони прийнялися і на чужій землі, вижили, виховали нащадків, передавши їм цей біль... Зараз, на жаль, більшість із них уже в землі, або поволі вмирають, а з кожним – маленький кусник історії. Моя мати виросла у сім'ї переселенців. Її батько й мати у дитинстві були переселені зі своїми сім'ями в Україну з тепер польських земель.

Моя прабабуся, поруч з якою я виросла, найбільш свідомий учасник тих подій. Вона багато розповідала мені про ці страхи, які їй довелося пережити, бо й дотепер **вдома** згадуються ті жахи, ті пережиті лихоліття. Я росла в атмосфері спогадів, як то було там, «**вдома**», і постійно відчуваю якусь **внутрішню роздвоєність** у понятті батьківщина. Бо тут народилася і виросла, там «**вдома**» – **обрубане коріння**, могила мого прадіда, могили, могили родичів-пращурів.

Попробую в хронологічному порядку розповісти про все те, що чула з уст рідних. Моя бабця Соха Анна Петрівна, 1906 року народження, з дому Шикуча, народилася в сім'ї українців, вийшла заміж за Соху Михайла Васильовича, проживала у селі Пискровичі (тепер територія Польщі), у 1945 році переселена у село Маринопіль (Ів.- Франківська обл., Глицький р-н). Мій дідусь, Соха Іван Михайлович, один з п'ятох синів, у 1925 році мав 14 років.

Восени 1939 року у село Песровичі прийшли російські війська. Відтепер через село проходила російсько-німецька границя. Почалося розкуркулення. Мирному життю прийшов кінець, почалася Друга світова війна. Російські війська стояли у селі тільки два тижні й відійшли на схід. Відразу ж на зміну їм прийшли німці. До місцевого населення німці відносилися більш-менш лояльно. Але вже в цей час почали ширитися чутки про бандитські напади поляків на українське населення навколишніх сіл. То в одному з них, то в другому виникали пожежі, або серед поля знаходили труп, бувало приходили і грабували господарів. Жертвами були виключно українці. Люди були стривожені. Страх поселився у кожній українській родині. З метою захисту від польських бандитів, німцями було видано зброю для українських сімей. Зброю мали 4-5 чоловік у кожному селі. Чоловіки ходили вночі озброєні і пильнували.

Навесні 1945 року, коли російські війська звільнили Польщу, перед українцями стало питання: або від'їжджати на Україну, або залишатись на вірну смерть. Польські банди тепер розперезалися не на жарт. Вони стали повновласними господарями маєтків.

Мої рідні все надіялися, що найгірше минеться. І ось на початку квітня 1945 року приїхали у Пискровичі російські представники, котрі займалися питанням переселення українців. У школі села Пискровичі було оголошено збір населення, яке підлягало депортації. По хатах ходили російські уповноважені і повідомляли, що 18 квітня буде акція переселення, всім українцям зібратися в школі з сім'ями та пожитками.

І ось із навколишніх сіл потяглися вози до Пискрович. Школа була заповнена до відказу, подвір'я вирувало. Багато людей з Жухова, дехто перебував у своїх родичів чи знайомих. У хатах, що були близько до школи, було теж повно народу.

Моя прабабця, Анна Петрівна, і прадід, Михайло Васильович, мешкали недалеко від школи, тому не поспішали туди, хоча в хаті у них

теж було багато людей із сусідніх сіл. До школи не йшли, бо у прабабці було відчуття, що щось тут не так.

У ніч 18 квітня почалась кривава акція. Всі українці що знаходилися в школі були по-звірячому вбиті. Банда гасала по хатах, де жили українські родини, винищувала всіх українців, що попадалися під руку. Люди, що знаходились на горищі порозбігалися по схованках. Поляки забігали в хату і стріляли навмання в стелю, знали, що там можуть сховатися. Прадід з прабабцею й зі своїми трьома неповнолітніми синами, а також прабабусена мама з вітчимою пролежали всю ніч на долівці, бо по вікнах теж стріляли. На щастя, їхня хата стояла на польському кінці села і, їх не потурбували в ту страшну ніч. Щегди з семирічною Оленою і чотирирічним Мироном заховалися в полі, вирили в купі гною нору і там сиділи. Малий Мирон захотів вночі співати, моєму прадідові довелось напоїти його горілкою, щоб він якомога швидше заснув.

Пискровичі разом з прилеглими хуторами горіли, кругом чулася страшенна стрілянина, крики, гамір, зойки, плач.

Коли на ранок все стихло і мій чотирнадцятирічний дідусь заглянув до школи, то страх охопив його. Нозі не було де ступити, скрізь валялися трупи людей, крові було так багато і на підлозі, і на стінах. Дідусь чимдуж прибіг додому і про все розповів. Прадіда Михайла вбили пізніше – на рідному подвір'ї, на очах у дітей.

Важко важко було звикати до нових місць, до нових людей. Вони приїхали на радянську Україну майже жебраками, залишивши на рідній землі хати, господарства худобу, землі. Так важко зроблені маєтки дісталися бандитам.

Але пройшли роки, вирости діти і онуки вивчилися. Всі вони свідомі того, що є ще місця, котрі можна назвати рідними, де лежать в могилах пращури, де височіє братська могила і нагадує про ті страшні часи, немов застерігає, щоб подібне більше не повторилося».

Вірш-послання**учасників групи активного довголіття***Іван Нечипоренко*

Україно моя, Україно!
Ти як ненька, рідна моя.
В цілім світі держава єдина,
Де квітуча, родюча земля.
І ниви житами багаті,
Працьовиті і доньки, сини,
Але бідно живуть в кожній хаті, –
І на краще чекають вони...
А скільки ще, Боже, чекати?
Дай розумних правителів нам.
І сини перестануть тікати
За рубіж і гинути там.
А скільки дівчат з України
Від'їжджають до інших країн.
Кохують їх негри, румуни,
Француз, поляк, бедуїн.
Мабуть досить народ грабувати,
Схаменіться державні мужі!
Час державу свою будувати,
Бо дійшли вже до краю, межі

План тренінг-семінару (для волонтерів)

Графічно-семантичний підхід у роботі з людьми, що пережили психотравми

Актуалізація травматичного досвіду – шлях до зцілення і успіху – 15 хв.

1. Графічне зображення свого власного життєвого шляху, «лінія мого життя» – 30 хв.

2. Пошук «потенційних ям», втрат емоційної енергії (кількісний аналіз зниження фактора валентності, привабливості життя) – 15 хв.
3. Обговорення емоційних втрат, колективних та індивідуальних психотравм – 40хв.
4. Аналіз психологічного контакту з точки зору способів захисту «Я» та пережитих емоційних станів – 15хв.
5. Використання методів психодрами та системних розстановок в конфліктах – 30хв.
6. Емоційне відреагування пережитих емоційних станів та соматичних проявів – 25хв.
7. Зворотній зв'язок, рекомендації щодо вдосконалення використовуваних методів консультування психолога, технік проектування життєвого шляху, прояву способів переривання психологічного контакту.

Таблиця (Ж.1)

№	Тип груп	початок	середина	кінець
1.	Студенти	2,55	2,61	2,31
2.	Клієнти консультації	2,25	2,54	2,32
3.	Вчителі та психологи	2,28	2,58	2,20
4.	Викладачі вузів	2,58	2,63	2,30
5.	Люди похилого віку	2,35	2,55	2,21
6.	Онкохворі	2,37	дезінтеграція	–
7.	Керівники підприємств	2,57	дезінтеграція	–

Протокол методики «Лінія мого життя» однієї з груп людей похилого віку

№	Вік	Стать	Потенційні ями		Життєві підйоми	Символи	Витрати часу		Перспектива на...
			Соц.	Індив.			-	+	
1.	63	Ж	1	2	4	3	6	56	+(90)
2.	70	Ж	2	2	1	4	4	0	+
3.	68	Ж	0	0	0	5	0	0	+
4.	82	Ж	2	1	2	5	30	40	+
5.	77	Ж	1	1	0	2	0	0	-
6.	69	Ж	0	1	2	4	3	45	+
7.	59	Ж	0	2	3	4	0	0	+(100)
8.	62	Ж	1	1	2	2	15	20	+
9.	66	Ж	0	0	0	7	13	38	+(100)
10.	73	Ж	0	4	4	2	0	0	-
11.	70	Ж	1	3	5	3	0	0	+
12.	71	Ж	0	3	4	2	0	0	+
13.	74	Ж	0	0	0	3	0	0	+
14.	70	Ж	0	0	0	6	0	0	-(П)
15.	56	Ж	0	3	4	16	0	0	+
16.	75	Ч	0	1	2	10	20	30	+
17.	73	Ч	0	2	1	1	0	0	+
18.	73	Ж	0	3	2	6	0	0	-(2013р)
19.	57	Ж	0	5	4	14	5	0	+(86)
20.	84	Ж	1	1	4	9	7	0	-(П. 85)
21.	49	Ж	1	4	3	15	10	18	+
22.	55	Ж	0	4	4	15	0	0	+(за 100)
23.	71	Ж	0	4	5	13	7	41	+
24.	73	Ж	1	3	4	14	0	40	+(до 120)
25.	58	Ж	0	1	5	12	1	25	+(91)
26.	71	Ж	0	5	5	10	5	43	+(100)
27.	65	Ж	0	1	2	7	0	0	+(82)
28.	76	Ж	0	2	1	9	0	0	+(100)
29.	63	Ж	0	3	3	5	0	0	+(111)
Всього			11	62		218	126	396	
			73:29=2,5			218:29=7,5			

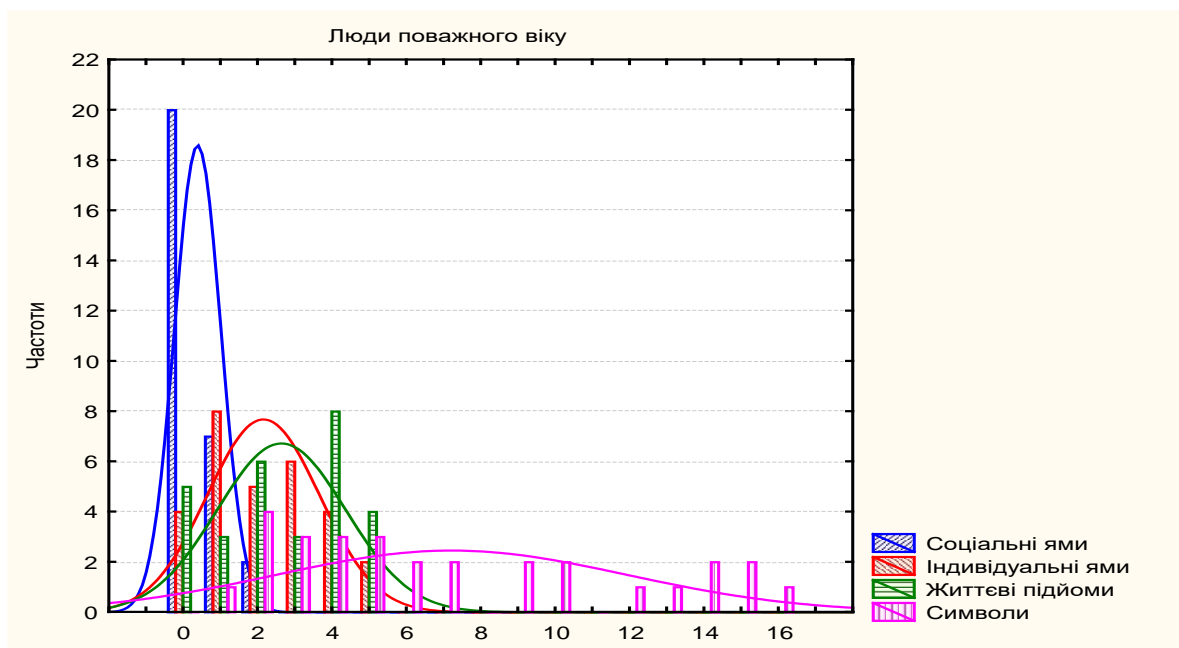


Рис. Ж.1.1 Розподіл «соціальних ям» людей похилого віку

Таблиця (Ж.3.)

Критерії	Описова статистика (Люди похилого віку)				
	Вибірка	Середнє	Мінімум	Максимум	Відхил.
Соціальні ями	29	0,38	0,00	2,00	0,62
Індивідуальні ями	29	2,14	0,00	5,00	1,51
Життєві підйоми	29	2,62	0,00	5,00	1,72
Символи	29	7,17	1,00	16,00	4,70

Таблиця (Ж.4.)

Протокол методики «Лінія мого життя» однієї зі студентських груп

№	Вік	Стать	Потенційні ями		Життєві підйоми	Символи	Витрати часу		Перспектива на
			Соц.	Індив			+	-	
1.	22	Ж	4	3	6	1	19	3.5	7
2.	22	Ч	3	1	3	0	8	12	0
3.	23	Ч	4	2	2	1	7	11	43
4.	22	Ж	4	2	2	1	10	12	2
5.	22	Ч	5	10	12	0	11	10	1
6.	21	Ж	4	1	5	2	12	5	37
7.	22	Ж	5	1	6	0	7	37	5
8.	21	Ч	2	1	4	0	10	11	66
9.	24	Ж	3	1	2	13	10	14	15
10.	22	Ч	3	1	3	3	13	9	0
11.	23	Ч	3	2	3	0	13	10	4
12.	22	Ж	3	1	3	4	13	6	50
13.	22	Ж	2	1	4	2	7	5	0
14.	21	Ж	4	2	6	0	11	15	0
15.	21	Ч	2	1	2	1	7	10	0
16.	22	Ч	2	1	2	1	10	12	0
17.	23	Ч	3	1	4	1	17	6	0
18.	22	Ж	0	5	5	0	12	10	3
19.	18	Ж	2	1	3	8	11	7	10
20.	22	Ж	4	0	2	8	10	5	60
Σ			97	20			320	210	
			97:20=4,8				16	21	

Таблиця (Ж.5.)

Оцінки експертами зображень учасників групи по шкалам СД

Шкала експерта	Порядковий номер експерта																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Спокійний Жвавий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Привабливий Відштовхуючий	2	2	1	2	3	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-2	-1	-2	-1	-1
Впевнений Невпевнений	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2
Непомірний Діловитий	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Невідвертий Відвертий	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Нерішучий Рішучий	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
Урівноважений Імпульсивний	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
Розуміючий Нерозуміючий	0	0	0	1	1	0	0	0	-1	-1	0	-1	1	-1	1	0	-1
Визначаючий Слухняний	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3

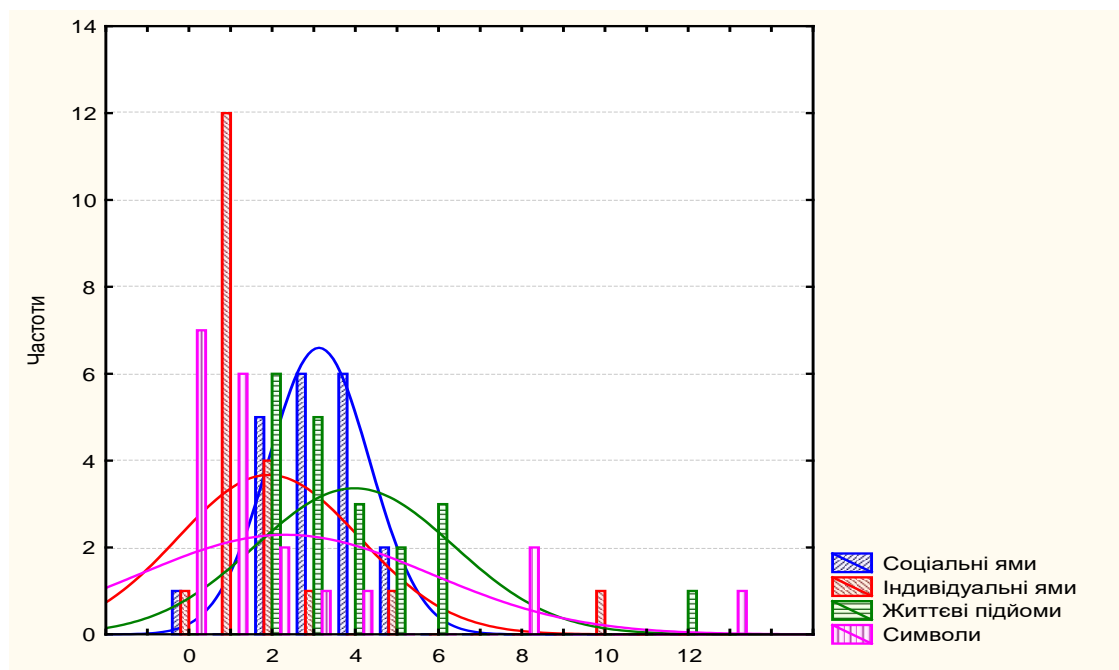


Рис. Ж.1.2 Розподіл соціальних та індивідуальних травм людей похилого віку

Порівнюючи показники середнього арифметичного за «соціальними ямами» у людей поважного віку (0,38) та молоді (3,10), бачимо різке зростання цих ям у молоді (понад 8, 16 разів, враховуваючи й індивідуальні травми). Стосовно «індивідуальних ям» ситуація деякою мірою протилежна – у людей поважного віку (2,14) та молоді (1,90), тобто маємо зменшення у 1,17 рази, що пояснюється більшою кількістю прожитих років (у середньому в 3 рази) людьми похилого віку порівняно зі студентами. Цей результат (зростання індивідуальних травм) цілком логічний, але зростання травм нанесених суспільством у студентів, (які на момент дослідження не переживали «війни», «голоду») інакше як трансгенераційним ефектом важко пояснити. Можна зробити висновок про більшу вразливість психіки молодих людей до травмуючих факторів, а також передачу «свого горя», не вирішених проблем молодшому поколінню старшим. Це так само потребує відрегаування або виміщення травматичних впливів на послідоючих поколіннях, що може, на нашу думку, привести до громадянських зіткнень, масової міграції населення або до громадянської війни.

В середньому, на одного проектанта групи «Активного довголіття»

припадає по 2,5 травми, а на студента – 5,33 (за відсутності в останніх, на період дослідження, об'єктивних травмуючих подій, війн, голодомору). У студентів саме соціальних травм значно більше («дитсадок», «університет», «гопники», «корупція при спробі відкрити власну справу», «відсутність працевлаштування», «від'їзд мами за кордон», а зараз додалися «трагічні події Майдану» і «АТО», які відображають певну полярність – від подавленості, безвиходу до героїчного протесту-антисценарію).

За час рецензування й корегування дисертації двоє жінок групи «Активного довголіття» завершили свій життєвий шлях. Їх лінія життя відрізнялась тим, що в ній не було заплановано подальшої життєвої перспективи і сам домінуючий фон (колір) рисунка – «блідо-фіолетовий» (останній в розкладці спектру кольорів). Це нас переконало в необхідності використання міжгалузевого знання («поняття кванта як порції променевої енергії, що з часом згасає, випромінюючись у всесвіт»)

Додаток 3

Словник використовуваних понять

Архетип родовий – створений попередніми поколіннями емоційно заряджений образ, що впливає на світосприйняття особистості, спонукає до певних дій у відповідний віковий період і передається з покоління в покоління. Наприклад, «дух молодості, вічно юний, свіжий і породжуючий», що в українському етносі під час новорічних свят втілюється в образі хлопчика-сіяча.

Адекватність самоперцепції – узгодженість самооцінки учасників та ведучого групи з загальною оцінкою їх оточуючим.

Валентність – суб'єктивне відношення до людей, предметів навколишньої дійсності, що виражається в кількісному та якісному (позитивному або негативному) значеннях, вимірюється семизначною шкалою семантичного диференціалу від -3 до $+3$.

Герой – це людина, яка знаходиться в стані боротьби, стикаючись на своєму шляху з різними перешкодами, зовнішніми чи внутрішніми або (власні сумніви і страхи), засновується на архетипах колективного несвідомого, які детермінують життєвий шлях людини, захоплюють її. Герой жертвує собою заради інших людей, заради їх щастя, в цьому полягає його призначення й мета героїчних дій. Найбільше, що він може віддати – це своє життя. Смерть у цьому випадку не є перешкодою на шляху до мети, герой зневажає її, ставиться до неї так, наче він виходить за межі життя та смерті.

Гештальт – фігура, виділена суб'єктом із фону, але пов'язана із ним. Процес виділення суб'єктом фігури зумовлений актуальною потребою.

Групове несвідоме – ідентична для всіх учасників групи система образів, що не здобувається індивідуально, а унаслідкується і передається з покоління в покоління. Ці образи володіють енергією, що пробуджує

активність людини до певних дій. Змістом групового несвідомого є архетипи та інстинкти.

Дезінтегрованість – характеристика групи і особистості, що виявляється в її мірі розсіяння соціально–перцептивних характеристик. Проявляється внаслідок емоційних потрясінь та психологічних травм. Вимірюється дистанцією між самооцінкою, ідеальною оцінкою себе, кожного учасника і групи в цілому.

Дифлексія (зісковзування) – механізм захисту, який виявляється в намаганні особистості уникнути реального контакту з дійсністю: іншими людьми, проблемами й ситуаціями. Для дифлексії є характерним ухилення від прямого контакту шляхом відведення енергії від того об'єкта, на який вона була первісно спрямована. Запобігання зіткненню виражається у формі захисного гумору, демонстративної поведінки, тенденції уникати конфлікту, абстрагування від проблем, відволікаючих маневрів. У житті дифлексія необхідна як засіб запобігання емоційному перевантаженню, але постійне використання цього механізму призводить до того, що людина поступово втрачає здатність переживати реальні почуття в реальному контакті й займає залежну позицію флюгера.

Життєстверджуюча ілюзія – нереальне, але суб'єктивно можливе майбутнє особистості, яке проявляється в неадекватних очікуваннях від групи (її керівника), вимірюється різницею в ставленні особистості до конкретних людей і групи загалом, звеличуванні або принижуванні останньої.

Едипів комплекс (від лат. complexus – зв'язок, співвідношення) – система уявлень, неусвідомлюваних почуттів, що проявляються в статевому потязі сина до матері й бажанні фізично знищити батька, а дочки, навпаки, – зайняти місце матері у ставленні до батька.

Еготизм – спосіб переривання контакту, під час якого людина захоплена передусім власним Я, власними потребами, що призводить до підсилення меж Я і його гіпертрофії.

Екстероцептивні відчуття – такі, що виникають у процесі дії зовнішніх факторів.

Ініціація (від лат. *Initiare* – посвячувати, вводити в таїнства) – вікові або статево-вікові обряди посвячення. Мета ініціації – передати загальноплеменні норми життя поколінню, що досягло соціального повноліття.

Інтероцептивні (організмичні) відчуття – ті, що сигналізують про перебіг процесів обміну речовин в організмі.

Інтроєкція – це процес, за допомогою якого функції зовнішнього об'єкта запозичуються його представниками в психіці, а відношення з зовнішнім об'єктом заміщуються відношеннями з уявним внутрішнім об'єктом. Психічне утворення, яке з'являється в результаті, називається інтроєктом, інтроєктованим об'єктом або внутрішнім об'єктом. Інтроєкт може бути внутрішнім планом життєдіяльності. На відміну від архетипа, він засвоюється особистістю, а не наслідується.

Катарсис (від грецьк. *Katharsis* – очищення) – процес психологічної трансформації особистості внаслідок перетворення негативних емоцій у позитивні завдяки включенню їх в іншу, більш високу, забезпечену розвитком групи систему цінностей, що сприяє вивільненню затиснутої накопиченої енергії, зникненню почуття пригніченості.

Катексис – процес переміщення лібідо на зовнішній об'єкт, інвестування його енергією.

Квант – неподільна частина життя, що пов'язана із емоційно-часовими витратами на бажані та необхідні події життєвого шляху.

Квантування життєвого шляху – виділення проміжків життя необхідних для реалізації бажаних подій. Необхідність цього процесу особливо гостро проявляється в кінці життєвого шляху.

Комплекс Діани – бажання жінки стати чоловіком.

Комплекс Медеї – ворожість матері до дітей з проявами бажання знищити їх.

Контакт психологічний – взаємний обмін інформацією, відчуттями, емоціями між двома і більше учасниками групи, що проявляється також у внутрішньо особистісному плані як узгодженість між рівнями самосвідомості.

Конфлюенція (або злиття) – виражається у зникненні меж між Я та оточенням. Злиття як механізм захисту створюється на основі відчуття спільності, тому з'являється відсутність відокремлення, усвідомлення меж власного організму. Конфлюенція часто виявляється під час групових занять, коли в учасників, які повністю ідентифікують себе з групою й для яких більш реальним стає не «Я», а «Ми» (тобто відбувається ідеалізація групи, її керівника, виникає ефект ореолу), а також у процесі індивідуальної психотерапії і, взагалі в будь-яких стосунках «Я»-«Ти». Конфлюенція перешкоджає соціальному розвитку (робить неможливою появу полярностей, протилежних думок) і трапляється у фанатично віруючих сектантів, що ідентифікують себе з непорушними віруваннями, або у представників догматичних політичних систем. Ритуали, які часто використовують як у релігійних, так і політичних системах, можуть посилювати почуття злитості з групою. Загроза життю, страх посилюють стан конфлюенції.

Лібідо (психічна енергія) – потяг до життя (Ерос), який характеризується об'єктом, силою, джерелом і метою, яка намагається ускладнити життя і зберегти його. Протилежним є Мортідо (Танатос) – підсвідома тенденція до саморуйнування, повернення в неорганічний стан. Проявляється також в агресії до предметів і людей.

Лідер – це особистість, яка має послідовників свого задуму, плану дій, що направлені на інтеграцію групи, суспільства.

Лонгітюдне дослідження (від англ. longitude – тривалість) – вид дослідження у психології та соціології, під час якого здійснюється тривале періодичне спостереження одних і тих самих осіб або соціальних об'єктів. Лонгітюдне дослідження – трудомісткий та дорогий метод, оскільки

потребує збереження контактів між дослідниками і респондентами протягом багатьох років.

Поле – сукупність актуальних («тут» і «тепер») переживань, що спонукають активність суб'єкта, у груповому просторі це поле підсилюється емоційним резонансом суб'єктивних полів..

Проектування майбутнього особистості – прогнозуюча діяльність, що полягає у відтворенні в діях структурних елементів життєвого плану, ще не прожитого суб'єктом, процес переведення внутрішнього образу-плану в зовнішні стосунки між конкретними особистостями, які стають матеріалізованими об'єктами ідеальних образів суб'єкта прогнозуючої діяльності. Процес проектування ми розглядаємо як природну тенденцію людини діяти під впливом своїх потреб та інтересів, всієї психічної організації, враховуючи вплив пережитих попередніми поколіннями подій.

Проекція – це процес перенесення людиною на інших людей особистісних рис, характеристик та мотивацій залежно від власних неусвідомлюваних рис, характеристик і мотивацій. У міжпоколінному прояві проекція веде до трансгенерації, передачі наступним поколінням почуттів, психосоматичних симптомів, неперероблених травм попередніх поколінь.

Пропріоцептивні (кінестетичні) відчуття – ті, що пов'язані з рухом тіла та просторовим положенням його частин.

Психотерапія – догляд за душею, створення сприятливих умов для життєдіяльності особистості, посилення її контакту з колективними символами.

Психотерапія народна – використання в народних звичаях, іграх технік проектування майбутнього для подолання страхів, зняття емоційної напруги й налагодження контакту з навколишньою дійсністю.

Профлексія – поєднання механізмів проекції та ретрофлексії, випадок, коли людина робить іншій людині те, що хотіла б сама від неї одержати.

Ретрофлексія – «повернення емоційного збудження на себе», проявляється в самоіронії, самовиправдовуванні, спостерігається в тих випадках, коли будь-які потреби не задовольняються, блокуються енергія та дії, які мають бути спрямовані назовні, на когось, спрямовуються на себе, або людина робить собі те, що хотіла б одержати від іншої людини.

Семантичний код об'єкта – вектор, координатами якого є оцінки учасників групи за шкалами семантичного диференціалу (СД).

Семантичний простір групи – тривимірний простір, де положення кожного члена групи визначається його соціально-перцептивним статусом, оцінками кожного учасника групою за три факторною шкалою Валентності, Потентності, Активності (ВПА).

Семантичне поле – актуальні переживання суб'єктів проектування життєвого шляху зафіксовані семантичним диференціалом, що можуть бути представлені векторами семантичного простору.

Сценарій – неусвідомлюваний план життя, сформований близьким оточенням та родовими програмами колективного несвідомого, проявляється в послідовному наслідуванні і повторенні запрограмованих подій.

Сценарій «чорної вдови» – неусвідомлюване бажання жінки, яка кожен раз, після смерті чоловіка, намагається вийти заміж, щоб «поховати свого чоловіка», повторюючи знову й знову травмуючу подію (сцену) і незавершене переживання скорботи. Подібне явище в житті спостерігається у фіксації життєвої енергії доньки, що в ранньому віці втратила батька, не попрощавшись із ним.

Танатос – бог смерті у давньогрецькій міфології, у психоаналізі – потяг смерті метою якого є повернення всіх організмів до попереднього неживого стану.

Танатотерапія – метод догляду за переживаннями, потребами людини, що виходять за межі життєвого шляху, постановка сцени власної смерті або смерті своїх близьких.

Фантазія – продукт уяви, що складається з групи образів-символів, які компенсують незадоволені бажання та зумовлюють можливість їхнього існування в мріях.

Фіксація – «застрягання» людини на одній травмуючій події минулого, що проявляється в нав'язливому повторенні тих самих переживань, способів дії, неможливості самому звільнитись від них і проектувати майбутнє життя.

Фонові індикатори смерті – зображення завершення життєвого шляху через графічні символи (обрив лінії життя, палаюче полум'я, зломлене дерево, замотування в кокон, блідо-фіолетовий колір графічних форм).

«Я» – концепція – неповторна сукупність уявлень особистості про власне «Я», що виражається в готовності до прийняття себе (самоповазі) та інших або в негативному ставленні до себе (самознищенні) та інших людей.