

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА**



**ІНСТИТУТ
ПСИХОЛОГІЇ**
імені Г.С. Костюка

**МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ
ФОРМУВАННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ
СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

Монографія

За редакцією В.Л. Зливкова

Київ
2017

УДК 159.923.2:331.54
М 54

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України (протокол № 9 від 29 червня 2017 р.)*

Рецензенти:

О.І. Власова – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Л.З. Сердюк – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

М 54 **Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій:** монографія / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, С.О. Копилов [та ін.] ; за ред. В.Л. Зливкова. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. – 336 с.

ISBN 978-966-194-287-4

У колективній монографії, написаній науковцями лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, проаналізовано поняття автентичності фахівців соціономічних професій. Базуючись на здобутках різних напрямків психологічної науки і суміжних з нею дисциплін, розкрито теоретичні засади дослідження проблеми автентичності особистості, шляхом емпіричного дослідження визначено особливості автентичності фахівців різних соціономічних професій. Особливу увагу приділено висвітленню аспектів формування автентичності в сучасних умовах. Отримані результати дослідження можуть бути використані не лише на різних етапах професіоналізації особистості, а й загалом сприятимуть ефективнішому використанню концепту автентичності у наукових дослідженнях та різних сферах суспільної практики.

Монографію адресовано психологам-науковцям, психологам-практикам, педагогам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів, усім представникам професій типу «людина-людина», а також всім, хто цікавиться проблемою професійного становлення особистості.

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Номер державної реєстрації НДР 0115U000801

ISBN 978-966-194-287-4

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017
©Видавничий Дім «Слово», 2017

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ	
1.1 Автентичність особистості як предмет наукових досліджень.....	7
1.2 Дослідження автентичності у вітчизняній і зарубіжній психології	24
1.3 Сучасні моделі автентичності особистості.....	52
1.4 Діалого-культурологічний підхід у дослідженні й формуванні автентичності фахівця соціономічних професій.....	76
1.5 Поняття автентичного лідерства.....	114
РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ	
2.1 Методики емпіричного дослідження автентичності фахівців соціономічних професій.....	135
2.2 Огляд зарубіжних методик дослідження автентичності та результати їх адаптації на україномовній вибірці.....	159
2.3 Результати емпіричного дослідження автентичності фахівців соціономічних професій.....	182
2.3.1 Особливості автентичності психологів.....	182
2.3.2 Пілотажне емпіричне дослідження настановлення та здатності до автентичної професійної діяльності майбутніх фахівців-студентів ВНЗ.....	191
2.3.3 Особливості автентичності вихователів ДНЗ.....	202
2.3.4 Особливості автентичності лікарів різних спеціальностей.....	212
2.5. Структурна модель автентичності фахівців соціономічних професій.....	225
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ АВТЕНТИЧНОСТІ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ	
3.1 Майндфулнесс підхід в контексті розвитку автентичності особистості.....	237
3.2 Тренінги посттравматичного зростання та життєстійкості в контексті розвитку автентичності фахівця.....	267
3.3 Тренінгова програма «Розвиток автентичності особистості».....	284
3.4. Орієнтація освітнього процесу у педагогічному ВНЗ на формування автентичної професійної діяльності: методичні рекомендації.....	308
3.5. Тренінг розвитку автентичності вихователів ДНЗ.....	315
ВИСНОВКИ	323
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	327
ДОДАТКИ	330
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	336

ВСТУП

Використання термінів «автентичність» / «персональна автентичність» має досить довгу історію. Більшість загальних тлумачних, енциклопедичних, філософських і лінгвістичних словників визначають етимологію слова «автентичність» («автентичний»), виходячи з грецького поняття αὐθεντικός (autos - «я, сам, той самий»), що буквально означає «володіє авторитетом, зроблений своїми руками». Стосовно ж інтерпретації терміна на основі латинської мови, тут простежується зв'язок з такими лексичними одиницями як: auctor (креативна людина, творець, що володіє авторитетом), augere (рости, зростати) і auctoritas (початок, походження, породження, відповідальність, підтримка, влада, вплив, авторитет). У російсько-латинських словниках синоніми автентичності ототожнюються з набором слів на кшталт: доброта (bonitas), простота (simplicitas), союз, союзництво (germanitas), достовірність (genuinitas), влада (auctoritas), особисте ставлення (authentica ratio); союзний (germanus), щирий (sincerus), правдивий (verus), простий (merus), переконливий (certus), достовірний (authenticus), наділений владою (auctoritate praeditus). З усього різноманіття тлумачень терміна «автентичність» і його похідних звертає на себе увагу співвідношення автентичності з поняттями щирості (sincérité), реальності (réalité) і правдивості (vérité).

Оксфордський тлумачний словник дає пояснення прикметника «автентичний» (authentic) як характеристики предмета чи явища «безперечно справжнього, правдивого і справжнього походження» (of undisputed origin or veracity; genuine).

Загалом автентичність особистості характеризується природністю вираження себе, відсутністю «бажання не бути, а здаватися». Слід зазначити, що на тепер практично всі дослідження феномена автентичності носять теоретичний характер, що зумовлено складністю його верифікації. Проведене нами емпіричне дослідження автентичності є першим у вітчизняній психології, а створена структурна модель становить результат теоретичних та емпіричних розвідок

колективу авторів даної монографії й достатньою мірою відображає феномен автентичності зокрема й фахівців соціономічних професій.

Перший розділ монографії «Теоретичні засади дослідження автентичності фахівців соціономічних професій» присвячено аналізу автентичності особистості як предмета наукових досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології, аналізу зв'язку автентичності та ідентичності особистості, окресленню понять автентичного лідерства, автентичних стосунків і кризи автентичності. Для опису поняття «автентичного лідерства» введено термін «автентичне партнерство», що характеризується відкритістю і довірою; спрямованістю на досягнення важливих цілей; наголосом на особистісному та професійному розвитку усіх учасників групової взаємодії.

У другому розділі монографії «Прикладні аспекти формування автентичності фахівців соціономічних професій» представлено результати емпіричного дослідження автентичності фахівців соціономічних професій та проаналізовану розроблену авторами монографії модель автентичності особистості. Висвітлено результати адаптації Опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman), Шкали автентичності (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley) та Опитувальника автентичного лідерства (ALI, L.L. Neider, С.А. Schriesheim). Проаналізовано особливості автентичності педагогів, студентів соціономічних спеціальностей, вихователів ДНЗ, психологів, психотерапевтів та лікарів. Окреслено структурну модель автентичності фахівців соціономічних професій.

У третьому розділі «Методичні рекомендації щодо розвитку автентичності фахівців автентичності соціономічних професій» подано рекомендації із розвитку автентичності фахівців соціономічних професій зокрема й у кризових умовах сьогодення. Розглянуто особливості проведення тренінгів посттравматичного зростання, яке корелює із психологічною пружністю, соціальною адаптованістю і позитивними емоціями. Відповідно, у результаті тренінгу відбувається когнітивне переосмислення травми, визначаються її позитивні впливи на світосприйняття людини та будується новий життєвий план. Проаналізовано майндфулнесс-підхід

у розвитку автентичності особистості. Майндфулнесс визначається як безоціночна обізнаність, що виникає в результаті свідомого спрямування уваги на досвід, що розгортається у даний момент. Майндфулнесс притаманні такі якості як цікавість, відкритість, прийняття. Ключовими аспектами майндфулнесс є саморегуляція уваги; орієнтованість на досвід; часова стабільність і ситуативна специфічність (здатність до саморозвитку при збереженні своїх базових психологічних якостей). Тісно пов'язаним із майндфулнесс підходом є тренінг життєстійкості (Hardi-тренінг), який сприяє покращенню психологічного здоров'я, ефективності діяльності, удосконаленню лідерських якостей і навичок стресостійкості у складних життєвих (у тому числі й професійних) ситуаціях. Подано тренінгову програму розвитку автентичності та особистісної ідентичності фахівців соціономічних професій. Ефективність даного тренінгу доведена в контексті роботи зі студентами психологічних і педагогічних спеціальностей.

Дана монографія стане в нагоді науковцям, студентам соціономічних спеціальностей та всім, хто цікавиться психологією особистості та професійної діяльності, особливо у кризових умовах життя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

1.1 Автентичність особистості як предмет наукових досліджень *(В.Л. Зливков)*

Сьогодення характеризується онтологічною, гносеологічною та аксіологічною невизначеністю, ризикованістю, глобалізацією тощо. Потіки комунікацій, збільшення соціальної мобільності людей, міграція, суміш мов, розмивання національних і становлення множинних ідентичностей, практика подвійного громадянства, «наднаціональність» культурних цінностей, поширення міжнародних організацій та інститутів, поява транснаціональних спільнот – це показова соціальна тенденція і соціальна ситуація розвитку сучасної людини.

У сучасному суспільстві структура Я його індивідів набуває найбільшої когнітивної складності порівняно з будь-якою історичною епохою. Відповідно, питання про становлення ідентичності та можливі шляхи її переформатування також набувають значної складності. Оскільки, чим більше Я-образів, тим складніше зберегти саму ідентичність, усвідомлення приналежності кожного із своїх Я-образів до єдиного комплексу Я [15].

Натепер поняття ідентичності вважається одним із найпопулярніших у соціально-гуманітарних науках. Ідентичність досліджують психологи, соціологи, лінгвісти, філософи, економісти та фахівці інших суміжних галузей. Дане поняття спочатку не мало дисциплінарних меж, визначаючи одночасно індивідуальний, соціальний, культурний і політичний феномени. При цьому множинність розумінь даної категорії настільки велика, що інколи використовується в абсолютно протилежних значеннях. Зокрема, під ідентичністю може розумітися внутрішня індивідуальність, певне «ядро» людини, те, що робить її самою собою і відрізняє від оточуючих, й, одночасно, ідентичність розглядається як наша тотожність з іншими або як наша позиція у соціальному просторі (можливість бути ідентифікованим/категоризованим з точки зору владних структур) [1].

Подібна різноманітність трактувань і перспектив сильно ускладнює реалізацію загальних проектів із проблем ідентичності, особливо між різними дисциплінами. Водночас, суспільні трансформації в умовах сьогодення і глобалізації, кидають виклик як самому поняттю «ідентичність» (що вже міцно увійшло яку науковий, так і в побутовий обіг політиків, менеджерів і медійників), так і феномену, який вони описують. Ідентичності змінюються, втрачають свою цілісність, стабільність і вкоріненість, стають пластичними, незакріпленими і множинними. Втім все одно лишається одним із найактуальніших питань дослідження, зокрема у психологічній науці.

Часто поняття автентичності ототожнюється із ідентичністю, зазначимо, що тривалий час ідентичність не мала дисциплінарних меж, визначаючи одночасно індивідуальний, соціальний, культурний і політичний феномени. При цьому множинність розумінь даної категорії настільки велика, що інколи використовується в абсолютно протилежних значеннях. Зокрема, під ідентичністю може розумітися внутрішня індивідуальність, певне «ядро» людини, те, що робить її самою собою і відрізняє від оточуючих, й, одночасно, ідентичність розглядається як наша тотожність з іншими або як наша позиція у соціальному просторі (можливість бути ідентифікованим/категоризованим з точки зору владних структур) [2].

Російський філософ П.К. Гречко, аналізуючи ідентичність із постмодерністських перспектив, стверджує, що у модернізмі ідентичність прирівнювалася до соціалізації та інтеріоризації цінностей, норм і ідеалів суспільства. Таким чином соціальне-зовнішнє просто трансформувалося у ідеальне-внутрішнє. У постмодернізмі акцент робиться на самовиразі, самоствердженні, маніфестації власної значущості на базі зовнішніх культурних форм. Постмодернізм характеризує як негативну, саморуйнівну залежність від соціалізації, натомість культурні цінності і смисли повинні трансформуватися у неповторно індивідуальні способи осмислення і оцінювання особистісного існування [2].

Постмодерна ідентичність починається з права особистості на ідентичність (свободи вибору своєї ідентичності), при цьому ідентифікаційна ініціатива зумовлена не суспільством, а самою особистістю. Постмодерна ідентичність розподіляється на фрагменти, які вписуються у життєвий світ людини. Різноманіття форм ідентифікацій людини призводить до появи так званої мережевої або переговорної ідентичності. Постмодерна ідентичність завжди короткочасна та зводиться до «примірювання» і зміни масок. Зокрема М. Фуко пише, що ідентичність – це намагання захистити себе численними масками, при цьому сам суб'єкт виводиться за межі cogito у площину онтології, соціальної антропології та герменевтики. Вибір і зміна ідентичностей, за постмодерністами, це творча реалізація певної сучасної необхідності життя [7].

Слід зазначити, що натепер практично всі дослідження феномена автентичності носять теоретичний характер, що зумовлено складністю його верифікації. Крім того існують й певні протиріччя у відокремленні чи ототожненні понять «автентичність» і «ідентичність». На думку Р. Пивоварова, відмінності ідентичності і автентичності істотні. В дослідженнях, присвячених першій проблемі, часто можна зустріти фрази «ідентичність, яка конструюється», «соціальна ідентичність», «етноідентичність» та ін. На відміну від цього, автентичність навряд чи припускає якесь визначення, яке стоїть перед ним. Аутентичність, справжність - це щось, що стоїть за процесами і результатами самоідентифікації; що знаходиться за межами образів «я» і їх представленості іншим. Саме тому, на думку Р. Пивоварова, автентичність не може бути категорією оцінки. Ідентичність ще може бути оцінена на предмет її стабільності, сили, соціальної репрезентабельності, виміряна в тих чи інших ступенях свободи тощо [2]. Можна говорити, що людині тісно в її ідентичності, або навпаки, її ідентичність перевищує її саму. Автентичність же складно виміряти, оскільки вона є метавластивістю чи квазідиспозицією.

Термін «автентичність» став поширеним у психології у другій половині ХХ-го сторіччя у зв'язку із розвитком гуманістичної і трансперсональної психології. До цього періоду він фактично не використовувався замінюючись термінами

«самість», «тотожність особистості», «Я», «ідентифікація», «ідентичність» і досліджувався в контексті проблематики самосвідомості особистості. У. Джеймс постулював тотожність особистості самій собі в особистісному і соціальному аспектах. На думку З. Фрейда, людина стає соціальним суб'єктом допомогою ідентифікації (найбільш раннього прояву емоційного зв'язку з іншою особою, наслідування і уподібнення себе батькам). К.-Г. Юнг описав архетип «несвідомої самості» як абсолютний початок буття душі. «Крах свідомої установки» (почуття дезорієнтованості в навколишньому просторі) в юнганстві є кризою автентичності [8].

У К. Юнга автентичність тісно пов'язана із архетипом Тіні людини, а також із поняттям персоналізації. Персоналізація – це процес еволюції персони і, отже, тіні особистості, що одночасно є процесом інволюції її образу. Потреба в персоналізації - це потреба бути кимось, бути особистістю, водночас у результаті процесу персоналізації людина стає: більш закритою, більш відгородженою від інших людей; менш здатною до співпереживання, емпатії у взаєминах з іншими людьми; менш схильною до самовиразу, розкриттю іншим своїх власних психологічних проблем, менш конгруентною. На відміну від персоналізації персоніфікація проявляється не в прагненні людини «бути особистістю», а у прагненні бути «самою собою». Процес персоніфікації характеризується відмовою індивіда від «масок», посиленням інтегрованості особистості, підвищенням рівня конгруентності і емпатійності, збільшенням загальної автентичності. Звідси, «персоніфікаційний синдром» утворюють: позитивна безоціночність, емпатійність і конгруентність [8].

Введення терміну «ідентичність» в соціальний аналіз і його поширення у суспільних науках відбулося у США у 1960-х роках. Найбільш важлива і відома траєкторія його розвитку заснована на використанні робіт Е. Еріксона [9], але, як показав Ф.Глісон, існували й інші шляхи його популяризації. Зокрема, поняття ідентифікації було запозичене із оригінального, специфічного психоаналітичного контексту та пов'язано, з одного боку, із «етнічною приналежністю», де толерантність, зокрема етнічна, розглядається як прояв сформованої позитивної

ідентичності, умовою формування якої є соціальна взаємозалежність), а з іншого – з теоріями соціологічної ролі та групового еталону (Н. Фут [14], Р. Мертон [5], так, на думку Р. Мертона, група до якої належить індивід, прямо чи опосередковано змушує його дотримуватися такого стилю поведінки, який вважається характерним для членів даної групи та уникати не властивих групі стилів поведінки. Н. Фут розглядав ідентичність у контексті міжособистісних компетенцій, які передусім пов'язані із здатністю індивіда виконувати різні соціальні ролі.

Згідно із Е. Еріксоном, Его-ідентичність формується паралельно із груповою ідентичністю і створює у суб'єкта відчуття стійкості і безперервності свого Я, незважаючи на ті зміни, які відбуваються з людиною в процесі її зростання і розвитку.

Відповідно до його визначення про почуття ідентичності свідчать три ознаки:

- відчуття внутрішньої totoжності та інтегрованості в часі: дії в минулому та очікування від майбутнього переживаються як такі, що пов'язані із самістю сьогодення;
- відчуття внутрішньої totoжності та інтегрованості в просторі: людина сприймає себе всюди та завжди як цілісність, а всі свої дії розглядає не як випадкові, а як такі, що внутрішньо обумовлені;
- ідентичність переживається серед інших, що є соціально значущими, взаємостосунки та ролі допомагають підтримати та розвинути почуття інтегрованої в часі особистості [9].

У своїх поглядах на формування ідентичності, канадський дослідник Ч. Тейлор у межах своєї мультикультурної теорії спирається на ідею ідентичності культури, в основі якої – ідентичність індивіда, який має природне право на власну індивідуальність. За Ч. Тейлором, «ідентичність» індивіда може бути сформована лише у випадку визнання іншими її оригінальності й автентичності та лише в умовах однорідного культурного середовища групи, членом якої він є [23]. Мультикультуралізм у Ч. Тейлора є формою самоутвердження та боротьбою за

визнання власної оригінальності й своєрідності, а отже, й ідентичності не лише індивідів, а й груп.

Представники дискурсивної психології (D. Edwards, J. Potter, R. Harre, P. Stearns, J. Smith) вважають, що самості, ідентичності та автентичності формуються у соціальних інтеракціях, конструюючись із культурних наративів (оповідань, що відбивають послідовний хід подій) і дискурсів (використання мови в ситуаціях, повсякденних текстах й мовлення), які «поміщають» людей в різні соціальні категорії [24].

У наукових дослідженнях автентичність найчастіше пов'язується із екзистенційною та гуманістичною психологією. Гуманістичні психологи (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядали автентичність як здатність людини у спілкуванні відмовлятися від різних соціальних ролей, що дозволяє проявлятися справжнім, властивим тільки даній особистості думкам, почуттям, емоціям і поведінці. Близьке до цього розуміння автентичності в гештальт-терапії, де вона визначається як відповідність людини самій собі, здатність жити, не зраджуючи своєму істинному «Я» [9].

У екзистенціальній психології та психотерапії поширеним є поняття Dasein, що визначає буття людини, причому конкретне (за часом, місцем, простору існування людини) її буття. Однак власне Dasein на думку М. Гайдеггера, не є однокомпонентним поняттям, а складається із двох протилежних модусів буття «eigene» і «uneigene», тобто «автентичного» та «неавтентичного». «Eigene» німецькою означає «своє», «таке, що належить тільки собі», натомість «uneigene» - це «несправжнє», «не автентичне», «відчужене». Грецьке слово authentikon утворено від кореня auto, тобто «сам», «свій», що точно відповідає німецькому «eigene». Такий поділ зумовлює необхідність опису двох типів екзистенціювання Dasein'a, і відповідно, до розподілу всіх екзистенціалів на два модусу: кожен екзистенціал може розглядатися як в автентичному (eigene), так і в неавтентичному (uneigene) контекстах.

Згідно із М. Гайдеггером «природним» станом Dasein є перебування в неавтентичному модусі. Неавтентичність екзистенціювання Dasein становить

одну із його фундаментальних властивостей, яка не є негативною чи шкідливою, а просто іншою та життєво необхідною для адекватного функціонування людини.

Властивостями неавтентичного Dasein'a є *балаканина* (Gerede), *цікавість* (Neugierigkeit) і *двозначність* (Zweideutlichkeit).

Балаканина є різновидом мовлення, який повідомляє Dasein'e, яким він постає в своєму неавтентичному режимі. У балачках неможливо чітко розрізнити хто говорить, про що говорить, кому говорить, навіщо говорить. Вона являє собою абстрактне від того, хто говорить і від того, до кого він звертається, фонове бурмотіння, тобто білий шум. Спроба зосередитися на змісті висловлювання закінчується невдачею, оскільки Gerede переходить до наступної теми точно у той момент, коли розум намагається осмислити попереднє висловлювання.

Розуміння (Verstehen) перетворюється в цікавість, у невротичне бажання знайомитися все з новими і новими видами, концепціями, станами, речами, місцями, подіями без якого б то не було занурення у їх буття. Цікавість і спробою привласнити, взяти на себе, приватизувати світ, відірваний від свого буття, і цікавість у міру її задоволення лише зростає, оскільки охоплює світ без осмислення його буття. «Neugierigkeit» в німецькому дослівно означає «жадібність до нового». Жадібність до нового є формою вищого невігластва, перебігаючи від одного до іншого і хапаючи все підряд, щоб через секунду кинути, неавтентичний Dasein перетворює все в старе, а значить, в безглузде, нецікаве, що не зумовлює особистісне зростання. Так, Neugierigkeit стає втечею від сенсу, думки, змісту, а значить і від буття. М. Гайдеггер стверджує, що в цікавості (Neugierigkeit) проявляється прагнення людини бачити, а бачити це значить не розуміти. Сам факт бачення нічого не повідомляє Dasein'у, не просуває його в осягненні буття [2].

Двозначність можна розглядати як поєднання балаканини із жадібністю до нового. Безглузде повторення одного і того ж в балачках породжує у неавтентичного Dasein'e симуляцію сталості, що створює фіктивний смисловий ряд, тобто сталість псевдо-смислів. Цікавість же, зі свого боку, привносить до вище зазначеного псевдодінаміку, таким чином ці обидва процеси перебувають в

десинхронізованому стані – кажу одне, а бачу інше, а тому що не розумію ні того, що бачу, ні того, про що говорю (або чую), звідси виходить двозначність як накладення один на одного двох безглузких (звукової та візуальної) складових.

В атеїстичному екзистенціалізмі Ж.-П. Сартра людина, «засуджена бути вільною», повинна наодинці нести на своїх плечах весь тягар світу. Її трансцендування «без гарантійне»: воно здійснюється без посилення на трансцендентне (будь-якого роду), на свій страх і ризик і без надії на успіх. Людина у Ж.-П. Сартра – «авантюра», яка «має найбільші шанси закінчитися погано», відповідно автентичність досягається в «чистій рефлексії», коли людина розуміє беззмістовність свого вибору однак бере за нього відповідальність.

Занурена у природу людина відчуває страх від своєї залученості в аморфне і беззмістовне існування, у неї ніде немає свого місця, і лише в містах, перебуваючи посеред чітко окреслених предметів, з'являється почуття впевненості. Герой «Нудоти» Антуан Рокантен вигукує: «І раптом на тобі – ось воно, все стало ясно як день; існування раптом відкинуло з себе свої покриви. Воно втратило абстрактність, стало зрозумілим і передбачуваним». Таким чином за Ж.-П. Сартром неавтентичність є передбачуваною та зрозумілою, а шлях до досягнення автентичності складним, з численними перешкодами та спокусами.

Позитивний контекст проголошеної Ж.-П. Сартром етики автентичності дає можливість реконструювати одна з пізніх робіт філософа «Зошити з етики» (1983). Його складають такі поняття, як хороша віра, щедрість, «позитивне лицемірство». Бути автентичним означає прийняття нашого людського проекту і як дару, і як свідомо засвоєного. Стверджуючи, що «людина є тим, що вона із собою зробила», Ж.-П. Сартр допускає, що створення людиною себе є результатом природного і спонтанного процесу. Тобто, на відміну від М. Гайдеггера, згідно з поглядами якого проект є завжди задумом, що виключає спонтанність. Автентичність, згідно із Ж.-П. Сартром, передбачає деяку дуальність: з одного боку – розкриття таємниці (її радикальної випадковості), з іншого боку – творчість (рефлексивну реакцію на цю випадковість).

За Ж.-П. Сартром, бути автентичним означає прийняття свого людського проекту який одночасно є даром і рефлексивно зрозумілим. Автентичність складається з подвійності розкриття і створення. Разом з тим вона має і соціальний вимір, оскільки людина присвячує себе зміні ситуацій інших людей так, щоб і вони могли діяти автентичним чином. Автентичність передбачає переживання напруги, оскільки розгортається в часі, а її плинність зумовлює виникнення сильного відчуття відповідальності кожного людини за ту постійність і цілісність, що виникає в результаті тотальних і обов'язкових змін [9].

Центральним аспектом концепції Р. Мей є розгляд людини в онтологічному контексті, тобто як «людину існуючу» (еквівалент німецькому поняттю Dasein). У психологічному плані це положення означає, що кожна людина від природи має «онтологічне почуття буття, переживанням того, що вона є». Це почуття буття є невід'ємною умовою розвитку особистості і лежить в основі виникнення будь-яких феноменів психіки, як свідомих, так і несвідомих. Крім того, переживання «я є» («переживання Dasein) є фундаментом та психологічною передумовою розв'язання будь-яких особистісних проблем. У структурі особистості будь-якої людини завжди є «центр її буття» як «своє відчуття себе собою» (або «відчуття справжності себе»), який, з одного боку, ретельно оберігається від загроз зовнішнього світу, а з іншого – знаходиться в постійній взаємодії зі своїм оточенням. Існування центру особистості наділяє людину двома фундаментальними здібностями, а саме: «усвідомленням» (awareness), як здатність впізнавати будь-яку загрозу зовнішнього світу, і «свідомістю» (consciousness), як здатність усвідомлювати себе живою істотою, якій загрожує небезпека, тобто суб'єктом, що протистоїть світу. Основним завданням «людини існуючої» є самоактуалізація, самоздійснення, тобто розвиток своєї справжності. Р. Мей не використовував поняття «автентичність» при побудові своєї психотерапевтичної теорії, але, по суті, людина, що усвідомлює повною мірою власне буття (своє переживання «я є»), яка реалізує і використовує свій внутрішній потенціал, в рамках його теорії визнається автентичною.

С. Мадді досліджував феномен автентичності в контексті формування життєвого стилю («периферії особистості») в рамках запропонованої ним теорії особистості, розуміючи під автентичністю «ідеал екзистенціального стилю життя». Формування автентичності розглядається ним як результат тривалого процесу розвитку, що складається із декількох стадій («естетизм», «ідеалізм» і «автентичність, або індивідуалізм») і зумовленого «рівнем життєстійкості особистості». Вперше поняття «hardiness» ввів С. Kobasa (1979), а перші емпіричні дослідження даної якості (чи особливого психологічного стилю) проведені С. Мадді, який вказує, що його конструкт є операціоналізацією поняття «мужність бути» («courage to be») німецько-американського протестантського теолога і філософ-екзистенціаліста П. Тілліха. Згідно із П. Тілліхом, мужність бути – це мужність утверджувати свою власну розумну природу всупереч усьому випадковому, що є у людині. Тривога, на відміну від страху, не має перед собою загрозового об'єкта, якому можна протидіяти або якого слід уникати. Це означає, що екзистенціальна тривога вимагає не конкретних способів копінгів, нехай і пов'язаних з мужністю терпіння і подолання, але мужності особливого роду – мужності «прийняти тривогу на себе», навчитися жити з цією тривоною, знайти способи осмисленого життя, що не уникає тривоги [21].

С. Мадді теж говорить про екзистенційну тривогу, але тут розбіжності між ним і П. Тілліхом достатньо суттєві. На думку екзистенційних психологів вибір майбутнього більшою мірою узгоджується з продовженням формування сенсу життя, що зумовлює онтологічну тривогу і виражається в страху невизначеності і можливої невдачі. Тобто, екзистенціалісти (Л. Бінсвангер, В. Франкл, С. К'єркегор, Р. Мей і Ж.П. Сартр) стверджували, що постійний вибір майбутнього потребує мужності. С. Мадді називає екзистенційною саме тривогу, пов'язану зі змінами. Його «вибір майбутнього» очевидно протиставлений невротичному способу впоратися з патологічною тривоною – вибором стійкого минулого. Вибір майбутнього це нормальний, не невротичний спосіб усвідомити тривогу змін. Екзистенційна тривога за С. Мадді є лише одним із видів екзистенційної тривоги, окресленої П. Тілліхом. Головна тема роботи П. Тілліха – сумніви і тривога

втрасти сенсу, а у С. Мадді – мужність жити в світі, зберігаючи і розвиваючи смислове ядро особистості, що дозволяє не стільки пристосовуватися до змін, скільки творчо їх освоювати [19].

Теорія про особливу особистісну якість «hardiness» виникла у зв'язку із розробкою С. Мадді проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. З його точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються і інтегруються в контексті розробленої ним концепції «hardiness» (у Великому англо-російському словнику це слово перекладається як сміливість, зухвалість, міцність і витривалість) [20]. Через розвиток атитюдів включеності, контролю і прийняття виклику життя, що у сукупності складають життестійкість («hardiness» у перекладі Д.О. Леонтьєва і О.І. Рассказової [4]), людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси. Крім атитюдів, «hardiness» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity). Поняття життестійкості («hardiness») не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії - це прийоми, алгоритми, звичні і традиційні для особистості дії, водночас «hardiness» - є рисою особистості, установкою на виживання; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними та навіть зумовлювати регрес, а «hardiness» дозволяє справлятися з дистресом ефективно, завжди сприяючи особистісному зростанню. Розглянемо детальніше складові життестійкості.

Залученість (commitment) визначається як здатність бути сильно включеним у ситуацію та тенденція до відмови від легко здаватися при зіткненні з труднощами. *Контроль* (control) – це переконаність у можливості впливати на хід подій власного життя. *Прийняття ризиків* (challenge) –це впевненість у тому, що зміни у житті є засобами особистісного зростання, а не перешкоди на шляху до самореалізації. Поняття життестійкості (hardiness) пов'язане зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності. На думку С.Мадді, результатом життестійкості є екзистенційний кураж (екзистенційна сміливість) –

пошук сенсу життя, який вимагає від людини бути постійно залученою у процес прийняття рішень (С. Мадді, 2004) [12]. Дослідженнями С. Мадді і R. Harvey (2006) доведено відсутність культурних відмінностей у проявах життєстійкості, тобто дана якість або психологічний стиль є показником стресостійкості особистості незалежно від її культурної приналежності чи країни проживання [19].

Як показали дослідження С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренінгових програм, які складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі. При цьому в якості основних ознак автентичності людини виділяються: усвідомлення себе як такої, що має внутрішнє життя; віра в себе, тобто впевненість у власній цінності і здатності жити, а також розвиненість пізнавальних функцій, що створюють зміст (символізація, уява і судження)). Таким чином, в концепції С. Мадді автентичність є індивідуально-психологічною характеристикою особистості та результатом онтогенетичного розвитку когнітивних здібностей, закладених в «ядрі особистості», тобто внутрішньо властивих людській природі. Розвиваючи свої когнітивні здібності, людина постійно перебуває в процесі спрямованого перетворення, що сприяє закріпленню установки на вибір на користь майбутнього і зумовлює в результаті формування автентичного стилю життя [21].

У психології радянського періоду замість терміна «автентичність» використовувалися поняття «Я-концепція», «Я» і «Образ «Я», пов'язані з термінами «самооцінка» та «самоствалення» в контекст дослідження проблематики самосвідомості як комплексного утворення [6]. Ідентифікація також вивчається у якості механізму процесів міжособистісного сприйняття і усвідомлення себе через Іншого. Проблема автентичного буття ставиться в пострадянській психології як звернення до ціннісно-сміслових основ функціонування особистості, при цьому автентичний спосіб буття постає реалізацією «свободи волі» і «сутнісних сил людини». На думку С. Рубінштейна,

здатність усвідомлювати самого себе є сутнісною характеристикою суб'єкта, тому суб'єктом може виступати тільки людина. Який-небудь предмет може виступати в якості об'єкта тільки в процесі його пізнання якимось суб'єктом, тобто предмет стає об'єктом, коли є хтось, хто усвідомлює цей предмет. При відсутності суб'єкта предмет залишається предметом задоволення потреби, але не об'єктом усвідомлення.

Використання термінів «автентичність» / «персональна автентичність» має досить довгу історію. Більшість загальних тлумачних, енциклопедичних, філософських і лінгвістичних словників визначають етимологію слова «автентичність» («автентичний»), виходячи з грецького поняття αὐθεντικός (autos - «я, сам, той самий»), що буквально означає «володіє авторитетом, зроблений своїми руками», однак натеper загальноприйнятим є розрізнення Європейської та Американської концептуалізації ідентичності (рис.1.1), у яких особистісна ідентичність ототожнюється із автентичністю [22].

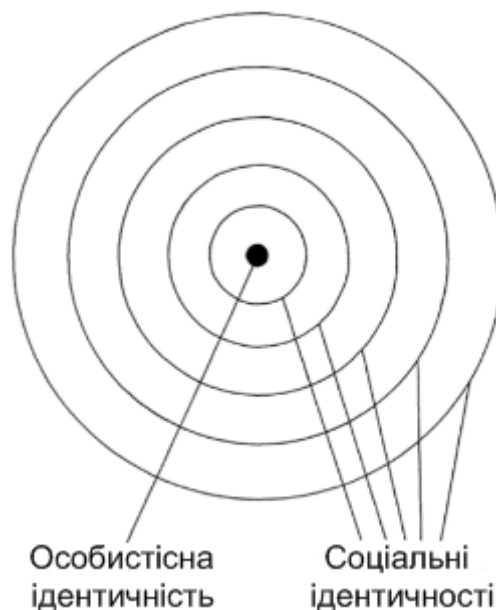


Рис. 1.1 Європейська концептуалізація ідентичності

Модель соціальних ідентичностей у їх зв'язку із ідентичністю особистісною (соціальні ідентичності як продовження особистісної ідентичності), базується на Європейській концептуалізації ідентичності, що суттєво відрізняється від Американської, згідно з якою соціальна та особистісна

ідентичність лише становлять різні аспекти єдиної (унітарної) ідентичності особистості [13].

На думку А. Ferrara автентичність є варіантом моральної ідентичності, що визначається не лише соціально-культурними нормами, а й є джерелом самореалізації. А. Weigert окрему увагу приділяє поняттю особистісної автентичності, акцентуючи увагу на тому, що вона проявляється переважно у проблемних ситуаціях, коли необхідно зробити власний вибір, орієнтуючись на власні пріоритети та цінності, при цьому автентичність тісно пов'язана із концептом надії, як базового в особистісній мотивації [10]. На думку А. Weigert автентичність із соціальною відповідальністю і космополітичною свідомістю. Розглядаючи поняття «неавтентичність», D. Waskul вважає, що вона не лише неминуча, а й час від часу дуже необхідна людині. Недостовірність, нещирість або просто необхідність відмовитися від моральної боротьби часто необхідні у повсякденному житті. D. Waskul доводить це положення результатами соціального експерименту, коли люди намагалися лишатися автентичними протягом одного дня, але вже ввечері почувалися спустошеними через надмірну відкритість, щирість і слідування моральним нормам, що не лише виявилось у депресії, а й в агресивності стосовно найближчого оточення. На думку D. Waskul не слід ідеалізувати автентичне існування, звертаючись до праць І. Гофмана [3], він констатує, що наявність «масок» у спілкуванні дозволяє підтримувати міжособистісні стосунки з суттєвою економією внутрішніх ресурсів, а справляння враження на оточуючих не прояв не автентичності, нещирості, а показник інтегрованості людини у суспільство, її соціалізованості [10].

Згідно із комунікативною теорією ідентичності (М. Hecht, J. Warren), ідентичності можуть бути особистісними, соціальними та колективними; вони одночасно є сталими та мінливими; їх можна класифікувати на афективні, когнітивні, поведінкові та духовні; ідентичності можна по-різному інтерпретувати залежно від ситуацій, відповідно вони мають як суб'єктивний так і чітко визначений зміст; ідентичності є джерелом очікувань і мотивації, без них ефективна комунікація неможлива. Іншими словами, відношення між

ідентичністю та комунікацією є реципрокним, тобто спілкування сприяє формуванню, утвердженню та зміні ідентичності особистості [16].

Автори комунікативної теорії ідентичності (С. Schaub з колегами) стверджують, що існує чотири рівні ідентичності – особистісний, виражений, реляційний та колективний, які постійно взаємодіють та не можуть аналізуватися окремо один від одного [22]. Особистісний рівень фокусується безпосередньо на особистості, по суті це аналог Я-концепції чи образу Я, тобто як людина себе презентує оточуючому світу. Найтиповішими прикладами даного рівня ідентичності є стать або раса. Виражений рівень ідентичності виявляється у комунікації шляхом вербальних і невербальних повідомлень, а реляційний – у безпосередній взаємодії людей між собою; типовими прикладами такої ідентичності є друг, брат, дружина, чоловік. Колективна ідентичність базується на стереотипах певних культур і субкультур, сюди відносять професійну та етнічну ідентичності, молодіжні субкультури тощо. Автентична ідентичність об'єднує усі рівні ідентичності, сприяє тому, аби попри різномайття своїх якостей, людина лишалася цілісною у різних сферах свого функціонування.

Отже, незважаючи на численність досліджень автентичності, чітко окресленого функціонального зв'язку між автентичністю та особистісною ідентичністю виявлено не було, за таких умов детальне вивчення різних аспектів їх використання, зокрема й у сучасних зарубіжних емпіричних дослідженнях набуває все більшої актуальності.

Список використаних джерел

1. Довгалёва И. В. Идентификационный дискурс о социальной ситуации человека / И.В. Довгалёва // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2010. – №120. – С.86–91.
2. Зливков В.Л. Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк, 2015. – С. 158–166.

3. Гофман И. Ритуал взаимодействия: очерки поведения лицом к лицу / И.Гофман. Пер. с англ. С. С. Степанов, Л. В. Трубицына. Под ред. Н. Н. Богомоловой и Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2009. – 319 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А.Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
5. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура / Роберт Мертон. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2006. – 873 с.
6. Осин Е. Аутентичность / Е.Осин // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2004. – N5. – Вып. 2. – С. 88–93.
7. Рагулина М.В. Аутентичность: системное качество экзистенции личности. Монография / М.В. Рагулина. – Хабаровск: издательство ДВГГУ, 2009. – 179 с.
8. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Издательство «Питер», 2008. – 608 с.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
10. Authenticity in culture, self and society / [Ed. by P. Vannini, P. Williams]. — Farnham, UK : Ashgate, 2009. – 490 p.
11. Barrett-Lennard G.T. The Roosevelt years: Crucial milieu for Carl Rogers' innovation / G.T. Barrett-Lennard // History of Psychology. – 2012. – Vol. 15 (1). – P.19–32.
12. Baumeister R. F. Identity as adaptation to social, cultural, and historical context / R.F.Baumeister, M.Muravcn // Journal of Adolescence. – 1996. – Vol. 19. – P.405–416.
13. Fleeson W. The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? / W.Fleeson, J.Wilt // Journal of Personality. – 2010. – Vol. 78. – P. 1353–1382.
14. Foote N. N. Identity and interpersonal competence: a new direction in family research / Foote, N. N; Cottrell, L. S. - U. of Chicago P, 1955. – 300 p.

15. Glover E. The birth of the ego / Glover E. – N. Y., 1968. – 100 p.
16. Hecht M. L. A research odyssey: Towards the development of a communication theory of identity / M. L. Hecht // *Communication Monographs*. – 1993. – Vol. 60. – P. 76–82.
17. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions / S. Maddi // *The Human Quest for Meaning*/ ed. P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998. – P. 1–25.
18. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage / S. R. Maddi // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – Vol. 44(3). – P. 279–298.
19. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S. R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – Vol. 1(3). – P. 160–168.
20. Maddi S.R. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life / S.R.Maddi, D.M.Khoshaba, R.H.Harvey, M.Fazel, N.Resurreccion // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2011. – Vol. 51(3). – P. 369–388.
21. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. – 2002. – Vol. 54(3). – P. 173–185.
22. Schauch C. Authentic identity: the essence of how successful ecopreneurs communicate / C.Schauch // *The Journal of Values-Based Leadership (JVBL)*. – 2009. – Vol. 2. – P. 1–32.
23. Taylor Gh. The Politics of Recognition / Ch. Taylor // *Multiculturalism, examining the politics of recognition* // Ch. Taylor... [et al.]; ed. and introd.; by A. Gutmann. – Princeton, N.J. : Princeton University Press, 1994. – P. 25–73.
24. Westman M. The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness / M. Westman // *Human Performance*. – 1990. – Vol. 3(3). – P. 141–155.

1.2 Дослідження автентичності у вітчизняній і зарубіжній психології (*О.В. Федан*)

Проблема автентичності хвилювала людей з найдавніших часів, як питання та можливість бути самим собою. Якщо розглядати поняття автентичності у широкому сенсі то можна його інтерпретувати як реалістичний контакт з самим собою зі світом. Індикаторами високого рівня автентичності особистості є власне автентичне існування, суверенність, високий самоконтроль, здатність протистояти впливу середовища, активні види копіngu: асертивна поведінка з використанням внутрішніх ресурсів і ресурсів соціального оточення.

Термін «автентичність» дозволяє по-новому поглянути на проблему дослідження особистості. Це дає можливість зв'язати в єдине уявлення про ті наукові відкриття і напрацювання, які сьогодні існують, вивести на перший план науки ті сутнісні характеристики особистості, які, будучи вродженими якостями людини, вирішують завдання антропологічної і онтологічної еволюції людини і забезпечують її життєздатність в мінливому світі [3].

Багато дослідників вважають, що поняття автентичності з'явилося в психології з розквітом екзистенціальної філософії, проте це не так. Слово «автентичність» - грецького походження (*αυθεντικός* - бути повним сил) і протягом довгого часу використовувалося за межами психології, в основному при кваліфікації продуктів людської діяльності.

Римляни асоціювали «автентичність» з особистістю, яка наділена владними повноваженнями. Очевидно, що той, хто має владу, на думку громадян Риму, повинен був бути правдивим, щирим, добрим, переконливим у своїх висловлюваннях і т.п.

У XIII ст. поняття «автентичність» починають вживати в французькій мові, що в перекладі означало «оригінальний», «особливий». В англійську мову поняття «автентичність» ввійшло в XIV ст. наприклад, Вільям Шекспір вживав поняття «автентичність», щоб висловити ідею відсутності облуди, брехні, обману. Близьке до сучасного трактування цього поняття можна простежити в роботах Рене Декарта і Джона Локка. Питання автентичності порушувалося також в

роботах Гердера, Гете і Гегеля. В середині ХІХ ст. «автентичність» визначається як «самодостатнє, що підтримує і затверджує себе, шанується і володіє авторитетом». У сучасній мові поняттю «автентичний» відповідають прикметники «справжній», «істинний», «реальний», «непідробний», «близький до витоків» [41, с.330-335].

З усього різноманіття тлумачень терміна «автентичність» і його похідних виділяється співвіднесення автентичності з поняттями щирості (*sincérité*), реальності (*réalité*) і правдивості (*vérité*).

Згідно з дослідженнями Н. Абрамова, термін «автентичність» означає «справжній, дійсний, завзятий, свідомий, істинний, ревний, прямий, непідробний, чистий, чистокровний, визнаний, кваліфікований, очевидний, реальний та ін.» [1].

Автентичність - це усвідомлення людиною своїх переживань і почуттів, доступність їх для нього самого і здатність проживати, відчувати і виражати в спілкуванні з іншими людьми, якщо ці переживання і почуття виявляються стійкими.

На початку ХХ ст. ідея автентичності зацікавила представників німецької та французької екзистенціальної філософії (М. Гайдеггер, К. Ясперс, М. Бубер, П. Тілліх, Ж-П Сартр, М. Мерло-Понті). Хоча першим, хто позначив зміст поняття «автентичність», не даючи йому визначення, можна назвати Жана-Жака Руссо. Філософ висловив ідею про те, що люди, маючи якусь внутрішню сутність, ховають її за фасадами, позначеними культурою і вихованням [29].

Представниками екзистенціального напрямку в філософії М. Гайдеггером та Ж.П. Сартром, поняття «автентичність» пов'язується з проблемою самовизначення особистості, здатністю бути автором свого життя, володіти власним буттям. М. Гайдеггер використовує поняття «автентичність» стосовно ситуації повсякденного існування людини, яка більшу частину свого часу проводить на роботі і в стосунках орієнтованих на інших людей і не усвідомлюючи унікальну можливість свого власного індивідуального буття. Кар'єрні устремління людини продукують її підпорядкування іншим, оскільки для того, щоб утвердитися в суспільстві, людина повинна робити те, що схвалюється і

потрібно від неї соціуму. Таким чином, людина піддається тонкому і часто непомітному впливу соціальних норм і конвенцій та нехтує своєю здатністю до самостійної діяльності і мислення [6].

Слід зазначити, що для М. Хайдеггера «автентичність» виступає не тільки способом отримати доступ до усвідомлення індивідуального буття, а й засобом успадкування традицій в відносинах між індивідом і минулими поколіннями, прагнення перевершити героїв минулого, бути відданим їм, бути правдивим по відношенню до них. Навіть діючи в силу сформованих обставин «долі», можна чинити автентично, якщо свідомо і вільно самому обирати варіант своїх дій [6].

Ще один представник екзистенціальної філософії Ж.П. Сартр вважав, що як для М. Хайдеггера, так і для нього, автентичність являє собою моральне поняття. Найбільш повне визначення поняття автентичність міститься в роботі «*Reflexions sur la question juive*», відомої також як «Антисеміт і євреї» (1946). Автентичність, за Ж.П. Сартром, полягає у володінні вірною і ясною свідомістю, в прийнятті передбачуваної відповідальності і ризику, в прийнятті цього з гордістю або з приниженням, іноді в жаху і ненависті [37].

Дещо інше розуміння автентичності запропонував Ж. Дерріда, який надав йому сенс відповідності, що пов'язує це поняття з поняттям істинності. Він розуміє «автентичність» як «зв'язок між звуком і здоровим глуздом, тим, що говорить, і тим, що має на увазі, оскільки істина привілейованим способом (і неправомірно) прив'язана до світу звуку, до діалогу зі світом» [10, с. 148].

В західній філософії розглядається позитивний підхід до поняття автентичності. Дж. Голомб звертає увагу на те, що «на відміну від інших мислителів, які прийшли до цього розуміння через вивчення неавтентичних патернів життя у книзі М. Крайтона «Стріла часу» дано визначення автентичності, згідно з яким автентичність це «все, що завгодно ... не придумане і структуроване для заробляння прибутку», «щось ... не підконтрольне корпораціям», і «щось, що існує заради самого себе, приймаючи власну форму». Так як «автентичність» - це те, що не нав'язується людині, і не залежить від уявлень суспільства, то воно є детермінованим особистістю. Саме це має на увазі

Дж. Голомб, коли стверджує, що «не існує єдиної ексклюзивної і певної дороги до автентичності - бути автентичним означає винайти власний шлях і спосіб життя» [12]. Іншими словами, людина конструює свою ідентичність, вона не є понад «Всевишнім», суспільством, та іншим індивідом.

Останнім часом популярності набуває праця філософа Ч. Тейлора «Етика автентичності», де окреслюються особливості модернізму та риси представників даної епохи. Ч. Тейлор обмірковує відомі «хвороби сучасності» - індивідуалізм, експансію інструментального мислення і втрату індивідуальної свободи. При цьому він намагається уникнути як апологетики згаданих рис сучасної культури, так і їх тотального осуду. Він звертається до ідеалів, з якими пов'язана специфіка модерної людини як моральної особистості. У центрі уваги Ч. Тейлора - уявлення про особисту автентичність, зокрема він наголошує, що кожна людина має свою особисту моральну конфігурацію, свій особливий спосіб бути людиною, властивий тільки кожному індивідуально [55].

У психології термін «автентичність» набуває популярності у другій половині ХХ-го сторіччя у зв'язку з розвитком гуманістичної і трансперсональної психології. До цього періоду він фактично не використовувався, замінюючись термінами: «самість», «тотожність особистості», «Я», «ідентифікація», «ідентичність» – і досліджувався у контексті проблематики самосвідомості особистості.

В психологічній науці можна виділити декілька магістральних ліній дослідження поняття «автентичність»:

1) вивчення автентичності як синоніма «Я» людини в контексті психології самосвідомості (функціоналізм У. Джеймса, психоаналіз З. Фрейда, аналітична психологія К.-Г. Юнга, вітчизняна психологія самосвідомості особистості (І. С. Кон, В.С. Мерлін, І.В. Чеснокова, В.В. Столін));

2) ототожнення феноменів «автентичності» і «ідентичності» (епігенетична теорія розвитку Е. Еріксона, теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела, теорія самокатегоризації Дж. Тернера, психологія міжетнічних відносин (В.Ю. Хотінець, В.Н. Павленко, Н.М. Лебедева, Г.У. Солдатова) гендерна психологія (І.С. Кон,

Н.Є. Харламенкова, Л.Н. Ожигова), консультативна і психотерапевтична практики (Т.Д. Марцинковская, А.В. Гнезділова, Т.Ф. Куликова), політична психологія (С.П. Поцілунків);

3) розгляд автентичності як «справжності» особистості, її «тотожності» самої себе (гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, С. Мадді) і трансперсональна психологія (С. Грофі, К. Гроф);

4) трактування феномена автентичності як категорії «автентичний спосіб буття» (сучасна вітчизняна психологія буття (З.І. Рябікіна, Ю.В. Сорокіна, М.В. Рагуліна), пострадянська гуманістично-орієнтована психологія (Д.А. Леонт'єв, Л.Я. Дорфман, Е. Осін);

5) розкриття феноменів автентичності, ідентичності і «Я» як явищ дискурсивної природи (дискурсивна психологія (К. Герген, Р. Харрі, Дж. Шоттер, М. Уезерелл)[21].

Першою психологічною теорією, яка виникла на основі психоаналізу З. Фрейда і яку дійсно можна віднести до концепції автентичності особистості, по суті, є аналітична психологія К.Г. Юнга. Бути особистістю, за К.Г. Юнгом, означає знати власне призначення, яке, у свою чергу, полягає у все більшій усвідомленості, тобто диференціації, виділенні себе із несвідомого. Отже, людина може стати психологічно здоровою, коли вона розуміє важливість усвідомлення і реалізує його у власних вчинках.

Одним з основних понять у К.Г. Юнга виступає «індивідуація». Цим терміном він позначав процес особистісного розвитку, що передчає встановлення зв'язків між «Его» і «Самістю», тобто між свідомим і несвідомим. Отже, індивідуація – це процес розвитку цілісності шляхом інтеграції різноманітних частин психіки. Завдання психоаналізу якраз і полягає в тому, щоб інтегрувати свідоме і несвідоме в людині і зробити її цілісною. З точки зору концепції автентичності, К.Г. Юнг стверджує, що для того, аби бути собою, бути справжньою, людина повинна усвідомлювати всі елементи і явища власного психічного життя (бажання, думки, почуття, відчуття тощо) [20].

Ототожнюючи поняття «ідентичність» та «автентичність», Е. Еріксон стверджував, що про почуття ідентичності свідчать три ознаки: відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості в часі: дії в минулому та очікування від майбутнього переживаються як такі, що пов'язані із самістю сьогодення; відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості в просторі: людина сприймає себе всюди та завжди як цілісність, а всі свої дії розглядає не як випадкові, а як такі, що внутрішньо обумовлені; ідентичність переживається серед інших, що є соціально значущими, взаєностосунки та ролі допомагають підтримати та розвинути почуття інтегрованої в часі особистості [20].

У роботах К. Горні базовим поняттям, що по суті відображає «автентичність» особистості є «справжнє Я». «Справжнє Я» є живим, неповторним і безпосереднім центром нашої особистості, однак воно не має певної фіксованої структури. «Справжнє Я» являє собою, скоріше, не структурне, а енергетичне утворення, набір притаманних людині потенцій, таких як: темперамент, здібності, обдарування, схильності. Згідно К. Горні, людина може бути психологічно здоровою, лише коли вона реалізує своє «справжнє Я». Відповідно, головне завдання будь-якої людини полягає в тому, щоб реалізувати «справжнє Я», або «самоздійснитися» [20].

Психологи гуманісти вважали, що «автентичність» - це здатність людини у спілкуванні відмовлятися від різних соціальних ролей, що дозволяє проявлятися справжнім, властивим тільки для даної особистості думкам, почуттям, емоціям і поведінці. У працях К. Роджерса «автентичність», справжність, конгруентність і прозорість ототожнюються. Справжність означає, що людина відкрито проживає почуття й установки, які мають місце на даний момент. Існує відповідність або конгруентність між тим, що відбувається на соматичному рівні, що представляється у свідомості, і тим, що виражається. Натомість деякі автори (наприклад, Г. Літаер та ін.) розрізняють дві сторони (аспекти) автентичності: конгруентність (здатність усвідомлювати і переживати власний емоційний досвід) і прозорість (здатність точно виражати цей досвід у спілкуванні) [31].

Гуманістична модель автентичності, запропонована G. T. Barrett-Lennard на основі праць К. Роджерса, розглядає автентичність як послідовність між трьома рівнями: первинним досвідом людини, символічним розумінням цього досвіду і поведінкою, спрямованою зовні, а також комунікаціями. На межі цих трьох рівнів виділяються основні елементи автентичності: самовідчуження як розбіжність між когнітивним розумінням і фактичним досвідом особистості; автентичне життя як відповідність між свідомим сприйняттям власних особливостей і поведінки та емоційними реакціями особистості, схильність до зовнішніх впливів як прийняття уявлень інших і прийняття зовнішнього впливу, що діє на обидва попередні елементи автентичності [48].

К. Роджерс підкреслював «головною перешкодою для тверезого погляду на реальність - включення в свій досвід фантазій і забобонів. Наприклад, в романтичних стосунках дівчина може в зовсім не помічати негативних якостей молодого людини, через це легко наробити помилок, а досить було лише тверезого погляду, щоб уникнути проблем»[31].

В екзистенціальній психології поняття «автентичність» асоціюється з проблемами самовизначення та самоконститування людини, обумовленості зроблених нею виборів і можливості бути автором власного життя, володіти власним буттям.

Узаконенню поняття автентичність у психологічному дискурсі ми завдячуємо американському психологу Дж. Бьюдженталю який тлумачив це поняття як процес проживання власного життя, присутність у ньому. Унікальна людська здатність до рефлексії створює таку можливість, в цьому проявляється непередбачуваність людини і принципова непізнаваність її до кінця. Суб'єктність і здатність до рефлексії є джерелами автентичності, тобто автономної самотворчості, самотворення. Дж. Бьюдженталь називає це створенням «автентичних проєктів життя». Щоб стати автентичним, на думку автора, потрібно подолати «культуризацію» або «культурні нашарування» і досліджувати себе зсередини [9].

В теорії Дж. Бьюдженталя центральне місце займає поняття «суб'єктивності», під яким, по суті, розуміється внутрішня людська природа або, як зазначає сам Дж. Бьюдженталь, «внутрішня, особлива, інтимна реальність, в якій ми живемо максимально достовірно», «наш природній стан» і «справжній центр». Змістом цієї реальності виступають: «образи, сприйняття, думки, почуття і емоції, цінності і переваги, передбачення і побоювання, фантазії і мрії, а також все, що нескінченно, вдень і вночі, у вісні і в бадьорому стані відбувається з нами, визначаючи те, що ми робимо в зовнішньому світі і що ми робимо з тим, що там з нами трапляється» [4]. Кожна людина від природи має здатність «внутрішнього усвідомлення» своєї суб'єктивності, цю здатність Дж. Бьюдженталь називає «шостим почуттям», «почуттям нашого буття» і «безпосереднім вираженням нашої справжньої природи». Основна властивість цього почуття - інформування людини про те, наскільки її поточні переживання (внутрішній досвід) відповідають його суб'єктивності, тобто внутрішній природі [4].

Дуже важливим аспектом концепції Дж. Бьюдженталя складають чотири основні кроки до становлення власної автентичності:

Перший крок - це розуміння і прийняття власної обмеженості і обмеженості власного буття як онтологічної даності. Наша обмеженість змушує нас визнати те, що ми живемо в непередбачуваних обставинах і не можемо бути абсолютно впевнені в кінцевому результаті. Сама непереборна обмеженість нашого існування - це смерть, людина приховано або явно, трансформуючись в інші форми переживає страх смерті і відчуття підпорядкованості долі.

Онтологічна даність - обмеженість (межі можливостей, в т.ч. можливості жити стільки, скільки хочеш);

Суб'єктивний досвід - непередбачувані обставини (межі контролю за життєвими ситуаціями);

Поточне екзистенціальне занепокоєння або тривога - нездоланність долі або заданих зовнішніх обставин життя, незалежних від людини;

Вища екзистенційна тривога - страх смерті.

Результатом подолання страху смерті виступає прийняття людиною себе і свого життєвого шляху.

Другий крок - це рефлексія нашої сутності або нашого особистісного потенціалу, в якій полягає активність особистості і в той же час і воля до прояву цієї активності.

Особистісний потенціал як психологічну категорію обґрунтував Д.А. Леонтьєв [18, с.3-34]. Він описує особистісний потенціал як динамічну характеристику особистості, що дозволяє судити про особистісний імманентний розвиток пов'язаний з такими психологічними категоріями як воля, локус контролю, орієнтація на дію. Особистісний потенціал проявляється, по Д.А. Леонтьєву, в моменти самодетермінації особистості, тобто ситуації здійснення вибору. Сам же феномен самодетермінації є вираз того топологічного простору свободи, який особистість самостійно визначає для себе.

Всі детермінації в житті людини в більшій мірі залежать від спільного соціального досвіду, присвоєного нею і інтеріоризуючийого в систему внутрішніх мотивацій, самодетермінація ж - це виключно індивідуальний досвід, який людина бере за основу до дії і теж визначає структуру мотивацій. Посилаючись на епігенетичну концепцію Е. Еріксона. Його ідея про виникнення і зміцнення на першому етапі життя такої якості, як базова довіра до себе і до світу, дозволяє нам досить точно розуміти витоки становлення особистісного потенціалу. Межа, що розділяє невластний модуль екзистенції сформований під впливами соціального контролю і власний модуль екзистенції, залежний, очевидно, від якості і змісту цього контролю, виявляє можливість свідомого вибору способу існування. Те, яким чином, ми використовуємо і використовуємо цю можливість, і буде визначати ступінь самодетермінації [45].

Отже, поняття особистісного потенціалу можна пов'язати з рівнем усвідомлення наших ресурсів, які забезпечують можливості нашого самоздійснення якщо ми їх усвідомлюємо і наважуємося використовувати. Д.А. Леонтьєв пише наступне: «Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку, подолання

особистістю самої себе» [18, С.3-34]. Реалізація цього потенціалу - дія пов'язана з тією мірою відповідальності, яку ми приймаємо, щоб забезпечити взаємозв'язок зі світом і відновлювати порушені відносини. Вина і загроза засудження сигналізують нам, що ми не зробили всього можливого, що забезпечував наш потенціал. Дж. Бьюдженталь має особливе ставлення до почуття провини. Він вважає, що ми приречені на екзистенціальне почуття провини, тому що навряд чи до кінця здатні досягнути наш потенціал. Екзистенціальне почуття провини - це неминуча частина людського досвіду, розуміння того, що ми робимо недостатньо від того, що складає наше єство. Екзистенціальну провину можна з певним припущенням визнати екзистенційною підставою (мотивацією) особистісного зростання. Автентичне прийняття відповідальності приймає форму зобов'язань [4]. Зобов'язання Дж. Бьюдженталь розглядає як відносини, емоційні вклади і готовність відповідати, реалізуючи свої цінності. Зобов'язання пов'язані зі страхом звинувачення або засудження. Ми беремо на себе зобов'язання у відповідь на екзистенційну тривогу.

Онтологічна даність - особистісний потенціал;

Суб'єктивний досвід - відповідальність як ступінь усвідомлення власного потенціалу;

Поточне екзистенціальне занепокоєння - вина як міра невикористаного потенціалу;

Вище екзистенціальне занепокоєння - загроза засудження (соціальне відкидання, відчуження за межі соціального світу).

Результатом подолання страху осуду буде прийняття зобов'язань і відповідальності за їх здійснення.

Третій крок - здійснення вибору або «ворота» через які повинні пройти наміри, як образно називає вибір Дж. Бьюдженталь.

Інтенціальність нашої свідомості забезпечує нам здатність мати наміри. Вольовий намір Дж. Бьюдженталь називає вибором, який визначає перебіг нашого життя. Вибираючи, ми завжди від чогось відмовляємося. Наш вибір завжди пов'язаний з нашою автономією, але вона обмежена і обмежені наші можливості

вибору. При цьому ми сподіваємося знайти якісь гарантії, що наш вибір здійснений правильно. Відсутність гарантій породжує відчуття порожнечі навколо нас і загрозу марнування життя. Наше життя існує перш за все потенційно, воно стає реальним, коли ми здійснюємо вибір. СENS наповнює вибір значимістю, правильністю, але ніхто крім нас не може усвідомити сENS нашого вибору. І якщо ми його втрачаємо або не знаходимо зовні підтвердження правильності вибору нас наздоганяє відчуття порожнечі і загроза марнування життя.

Онтологічна даність - вибір, як винесена зовні дія;

Суб'єктивний досвід - обмежена автономія;

Поточне екзистенціальне занепокоєння - відчуття порожнечі;

Вище екзистенціальне занепокоєння - загроза марнування життя.

Результатом буде здійснення вибору, незважаючи на непередбачені обставини і негарантованість очікувань.

Четвертий крок - усвідомлення і прийняття нашої «окремі-але-пов'язані» з іншими.

Ми розуміємо, що наша відокремленість, індивідуальність обмежує нас в можливості розуміти і впливати на інших. «Кожна людина відділена від іншої людини, проте незбагненим чином вона завжди є частиною іншого» [54, р. 387], так визначає сам Дж. Бьюдженталь незбагнений зв'язок між людьми, де кожен є частиною людства і одночасно є окремою сутністю. Ухвалення «окремі-але-пов'язані» дозволяє нам будувати близькі стосунки, які приносять задоволення. Разом з тим, оболонка нашої індивідуальності обмежує кожного з нас. З цього досвіду виникає почуття самотності і як наслідок екзистенційну загрозу повної ізоляції.

Онтологічна даність - наша «окремі-але-пов'язані»

Суб'єктивний досвід - відособленість, в основі якої є наша індивідуальність;

Поточне екзистенціальне занепокоєння - почуття самотності;

Вище екзистенціальне занепокоєння - загроза ізоляції.

Результатом буде здатність витримувати дистанцію (віддаленість), яка існує як наслідок нашої індивідуальності, щоб не знецінювати себе і іншого, в пошуках автентичності.

У своїй теорії А. Ленглі, припускав, що «автентичність» є необхідною умовою для знаходження людиною сенсу власного існування, а також лежить в основі розвитку справжньої відповідальності особистості, почуття справедливості, моральності, етики і волі до вчинку.

Основою повноцінного життя або «виконаної екзистенції» в термінах А. Ленглі розуміється «справжня зустріч», тобто відкритий діалог людини з собою, зі світом. У цьому контексті «діалог» означає стійку взаємодію зовнішнього і внутрішнього, безперервне чергування процесів прийняття, присвоєння об'єкта і відкритості, самовіддача [16]. Повноцінний діалог стає можливим тільки в тому випадку, коли людина здатна зайняти власну стійку позицію по відношенню до зверненим до нього зовнішнім запитам.

Згідно з екзистенційним аналізом людина завжди вільна у виборі своєї персональної позиції по відношенню до обмежень власного буття, оскільки одним з властивостей людського існування є трансценденція - здатність виходити за межі самого себе в ноологічний, духовний вимір або в вимір «Person».

Терміном «Person» в моделі особистості А. Ленглі фактично позначається внутрішня природа людини. «Person» є глибинною несвідомою основою «Я», яка на рівні свідомості виявляється у формі почуттів, інтуїції, образів і мови [14]. У свою чергу, однією з найважливіших функцій «Я» виступає відкриття людині вільного доступу до «Person»: «сутність Я полягає в прояві буття Person». Таким чином людина отримує можливість «проживати своє буття Person» і тим самим «бути повноцінним Я».

Ілюструючи співвідношення «Я» і «Person», А. Ленглі метафорично уподібнює «Person» ґрунтовим водам, що проступає з глибини несвідомого, а «Я» порівнює з обрамленням джерела, з якого «вода потрапляє в просвіт буття».

Можливість прожити себе як «Person» проявляється в результаті формування «Я-структури», тобто в процесі особистісного становлення, обумовленого трьома фундаментальними мотиваціями людини:

1. Потребою пережити факт власного існування (тобто сприймати своє буття як захищений життєвий простір; бути впевненим, що «я є»).

2. Потребою пережити своє буття як цінність (тобто сприймати власне життя гідним того, щоб його прожити, відчувати, що «це добре - що я є, що я живий»).

3. Потребою у визнанні свого власного способу буття (тобто мати внутрішню згоду щодо свого способу життя; відчувати, що «я маю право бути собою»).

В якості умов задоволення перерахованих вище базових потреб А. Ленглі виділяє ряд внутрішніх і зовнішніх факторів, взаємопов'язаних між собою:

1. Шаноблива увага до кордонів, до інтимності особистості з боку значущих інших призводить до сприйняття власних кордонів і створення картини себе «Образ Я».

2. Справедливе ставлення до здібностей і можливостей особистості з боку значущих осіб стимулює відкритість по відношенню до себе і дає можливість співвіднести з власними відчуттями, почуттями та думками.

3. Визнання цінності особистості з боку інших в її унікальності і самостійності сприяє формуванню критичної самооцінки (як результату усвідомленої рефлексії) і переживання цінності свого буття «Person».

На рівні третьої фундаментальної мотивації стає можливим набуття автентичності особистістю знаходження власної сутності через відчуття узгодженості зі своїм персональним началом. При цьому визнання самоцінності і виправдання власного способу буття дає можливість людині зайняти стійку і внутрішньо обґрунтовану позицію щодо світу, життя і самого себе.

Згідно з концепцією А. Ленглі, «автентичність» є необхідною умовою для знаходження людиною сенсу власного існування, а також лежить в основі розвитку справжньої відповідальності особистості, почуття справедливості,

моральності, етики і волі до вчинку [13]. Надаючи досягненню автентичності величезне значення, А. Ленглі зазначає, що відсутність можливості бути самим собою активізує захисні реакції психіки (заперечення, розщеплення, агресія, різні фобії) і навіть може призвести до виникнення психічних розладів (істерія, параноя, дисоціації) [17].

Автентичність, або індивідуалізм на думку С.Мадді є стилем життя, так званим «Стилем Прометея». Він характеризується такими рисами: 1) поглядом на суспільство як людське творіння; 2) сприйняттям зв'язку життя і спрямованого перетворення, поновлення і нерозривності в часі; 3) умінням впоратись зі змінами шляхом перетворення їх в можливості і рішучість; 4) витонченістю, смаком, інтимністю і любов'ю як здібностями особистості; 5) створенням власного сенсу, який супроводжує онтологічна тривога; 6) зведення до мінімуму почуття онтологічної провини (або втрачену можливість); 7) стійкість до невдач, що дають можливість чогось навчитися; 8) визнанням позитивності життєвого досвіду; 9) постійним вибором [23].

Очевидно, що теорія автентичності А. Ленглі багато в чому перетинається з теорією Дж. Бьюдженталя. Наприклад, концепти «внутрішнє усвідомлення» і «присутність» Дж. Бьюдженталя фактично відповідають змісту другої фундаментальної мотивації А. Ленглі, при якій людина починає уважно спостерігати і приймати свої спонтанні відчуття, почуття, імпульси, думки. Однак А. Ленглі не обмежується розглядом лише ірраціональних чинників формування автентичності і додає третій рефлексивний рівень самосвідомості (третья фундаментальна мотивація), на якому людина знаходить самоцінність через відсторонення (трансценденцію) від власних почуттів і імпульсивних спонукань і займає свою особисту позицію по відношенню до них.

Сальваторе Мадді досліджує феномен автентичності в контексті формування життєвого стилю «периферії особистості» в рамках запропонованої ним теорії особистості, розуміючи під автентичністю «ідеал екзистенціального стилю життя». Базовою категорією в теорії особистості С. Мадді є поняття динамічної активації, яка грає в цій теорії роль сутнісної характеристики людської

природи. У даній моделі особистості автор вказує на те, що основною детермінантою людської поведінки виступає прагнення до збереження звичного рівня нейропсихічної активності (активації), обумовленої фізіологічним станом нервової системи. На психологічному рівні активація проявляється у вигляді певної міри збудження, жвавості, енергійності, напруги і уважності [23].

На думку С. Мадді формування автентичності розглядається як результат тривалого процесу розвитку, що складається з декількох стадій «естетизм», «ідеалізм» і «автентичність, або індивідуалізм» обумовленого «рівнем життєстійкості особистості». Рівень життєстійкості включає в себе три взаємопов'язані установки, що визначають тип взаємодії людини зі світом: залучення (тобто активну участь у подіях зовнішнього світу), контроль (тобто переконаність у можливості впливу на зовнішні обставини) і виклик (тобто прагнення до отримання нового життєвого досвіду).

При цьому в якості основних ознак автентичної людини виділяються: усвідомлення себе, тим хто володіє внутрішнім життям; віра в себе, тобто впевненість у власній цінності і здатності жити, а також розвиненість пізнавальних функцій, що створюють зміст (символізація, уява і судження) [23]. Таким чином, в концепції С. Мадді автентичність є індивідуально-психологічною характеристикою особистості і є результатом онтогенетичного розвитку когнітивних здібностей, закладених в «ядрі особистості», тобто внутрішньо властивих людській природі. Розвиваючи свої когнітивні здібності, людина постійно перебуває в процесі спрямованого перетворення, що сприяє закріпленню установки «вибір на користь майбутнього», що призводить в результаті до формування автентичного стилю життя.

С. Мадді визначає автентичність як «морально-етичну» або «ціннісно-етичну» характеристику особистості. Категорія автентичності в рамках даної теорії застосовується для визначення ставлення людини до свого становища в світі (Dasein) і необхідності прийняття рішень в умовах існуючих обмежень. У зв'язку з цим, автентичність слід розглядати, перш за все, в якості екзистенціальної характеристики особистості [23].

В основі психодинамічної теорії І. Ялома лежить уявлення про фундаментальне значення базового екзистенціального конфлікту в психічному розвитку людини. Виникнення екзистенціального конфлікту - неминуче і пов'язане з «кінцевими даностями існування», серед яких І. Ялом виділяє смерть, свободу, ізоляцію і безглуздість [47, с. 15-33]. Зіткнення з такого роду подіями, як у повсякденному житті, так і в надзвичайних стресових ситуаціях, викликає у людини сильну базальну тривогу і, відповідно, вітальну потребу позбутися цієї тривоги.

Таким чином, можливі два варіанти або «два фундаментальних модуси» людського існування в світі: людина починає усвідомлювати свою базисну життєву ситуацію і всі властиві їй обмеження (модус «усвідомлення буття»); або прагне ухилитися від такого усвідомлення і вдається до різних психічних захистів для витіснення своєї тривоги (модус «забуття буття»).

Модус «забуття буття» є «несправжнім» існуванням, тому що перебуваючи в ньому, людина не усвідомлює себе суб'єктом, тобто не усвідомлює свою здатність творити власне життя і власну відповідальність. Крім того, в даному випадку базальна тривога не може бути знижена до комфортного рівня і періодично проявляється в різних психічних порушеннях. Тільки в другому модусі «усвідомлення буття» людина існує справді (тут термін «справжність» можна вважати синонімом поняття «автентичність»), що обумовлено усвідомленням, розумінням і прийняттям наступних глибинних умов буття людини в світі: кінця власного існування (усвідомлення факту свого буття передбачає одночасне усвідомлення можливості власного небуття, тобто неминучість своєї смерті); своєї волі і персональної відповідальності (людина власною волею вибудовує своє життя і формує своє «Я», тільки вона відповідає перед самою собою за результат свого самотворення і самоствердження в світі); екзистенціальної ізолюваності і самотності (усвідомлення людиною свого «Я» означає неминуче усвідомлення своїх кордонів і непереборної відокремленості від світу і від інших людей); відсутністю заданого ззовні сенсу свого існування (свобода людського самоствердження передбачає відсутність будь-яких

абсолютних життєвих цінностей, орієнтирів і смислів, крім тих, які створюються самим індивідом).

Одним з методів зниження тривоги смерті, пропонованих І. Яломом, є метод рефлексивного розотожнення з атрибутами власної особистості при відповіді на питання «Хто я?»[47, с. 231-340].

Поняття «автентичність» вживається і у теорії А. Маслоу, по суті, як синонім термінам: самоактуалізація, ідентичність, психологічне здоров'я, самореалізація, емоційна зрілість, індивідуація, повноцінна людяність, самовираження, буття. Автентична особистість – це самоактуалізуюча, справжня особистість, людина, яка досягла «повної ідентичності», живе в злагоді зі своєю внутрішньою природою і прагне реалізувати її в своїй діяльності. З іншого боку, автентичність означає «здатність знати, чого ти насправді хочеш, а чого - ні, на що здатний, а на що - ні». Таким чином, автентичність виступає умовою набуття ідентичності як згоди зі своєю внутрішньою природою. Автентична людина «усвідомлює, хто вона є насправді, чого вона хоче і в чому полягає її покликання, доля або професійне призначення»[24].

Серед усіх шкіл вітчизняної психології найбільш близькою до теми автентичності особистості є теорія С.Л. Рубінштейна і суб'єктно-діяльнісний підхід, розроблений його учнями в процесі подальшого розвитку його концепції. Дана теорія має виключно важливе значення в контексті наукового дослідження автентичності особистості.

Фундаментальне місце в концепції С.Л. Рубінштейна займає ідея про єдність людини і світу, про єдину внутрішню природу буття, тобто всього існуючого, яке включає в себе і світ, і людину. З цієї ідеї йдуть два важливих постулати:

1. свідомість людини, як відомо, полягає в її здатності відображати навколишній світ. А оскільки людина є частиною буття, то його свідомість, по суті, являє собою особливу властивість буття відображати саму себе.

2. пізнаючи себе, свою внутрішню природу, людина тим самим пізнає і навколишній світ (і навпаки), оскільки їх внутрішня природа єдина.

Розкриттю ідеї про онтологічну єдність людини і світу присвячена робота С.Л. Рубінштейна «Буття і свідомість» [32]. Дослідження особливостей «людського способу існування у світі», тобто виявлення сутнісних властивостей людини, було зроблено в його останній роботі «Людина і світ» [35]. При цьому С.Л. Рубінштейн не ставив перед собою завдання відповісти на пряме запитання «Хто я?». Основною метою його останнього дослідження був пошук відповіді на класичне філософське питання про природу людини (тобто «Що є людина?») і її місці в світі.

В якості базових положень психологічної теорії С.Л. Рубінштейна можна відзначити наступне:

1. Основною особливістю людини є її здатність бути суб'єктом і усвідомлювати себе суб'єктом.
2. Світ стає об'єктом, коли в бутті з'являється людина як суб'єкт.
3. Внутрішня природа світу і людина єдині, загальна і нескінченна, вона проявляється в кінцевих і реальних об'єктах світу, а також в окремих індивідах.
4. Внутрішня природа світу і людини сама по собі не пізнавана, тобто її опис в наукових категоріях неможливий. Все, що можна з'ясувати про неї за допомогою логіки - це те, що вона існує і вона єдина і всезагальна.
5. Людина може пізнати себе і повністю реалізувати себе в процесі різносторонньої взаємодії зі світом і з іншими людьми [32].

Отже, основною особливістю людини є можливість усвідомити себе і навколишній світ, змінити своє життя, своє буття за допомогою власної активної діяльності. Причому людина усвідомлює себе як суб'єкт. «Бути суб'єктом» означає, перш за все, бути активним діячем в процесі усвідомлення і зміни власного буття.

Здатність усвідомлювати себе є сутнісною характеристикою суб'єкта, тому суб'єктом може виступати тільки людина. Який-небудь предмет може виступати в якості об'єкта тільки в процесі його пізнання суб'єктом, тобто предмет стає об'єктом, коли є хтось, хто усвідомлює цей предмет. При відсутності суб'єкта предмет залишається предметом задоволення потреби, але не об'єктом

усвідомлення: «Об'єктивною реальністю в сенсі об'єкта для суб'єкта буття, матеріальний світ стає в ході еволюції, коли в процесі його розвитку виникають індивіди, здатні усвідомлювати, пізнавати його» [33].

Тому згідно з теорією С.Л. Рубінштейна, автентична особистість (тобто людина, що живе справжнім життям) вона самовизначилася, сформувала своє свідоме ставлення до всього буття і, тим самим, подолала своє відчуження від світу та інших людей.

Розвиток автентичності, на думку М. Рагуліної, як системної якості у процесі актуалгенезу забезпечується психологічними ресурсами двох складових: соціальності (діалогічності свідомості) та потреби пізнання (індивідуальності та трансцендентності). Соціальність як потреба і як якість зумовлена особистісною і соціальною рефлексією, які дозволяють розвивати цілий комплекс якостей, притаманних людині – суб'єкту спілкування. Пізнавальні потреби забезпечують людині розвиток індивідуальності, а отже, усвідомлення й осмислення свого індивідуального світу, що дозволяє людині керувати механізмами психологічного захисту і розширювати психологічні кордони. Емпіричними дослідженнями М. Рагуліної встановлено, що існує зв'язок автентичної установки з відкритою позицією особистості, спрямованістю при взаємодії на співпрацю, що забезпечує особистості розвиток індивідуальності і можливість вирішення завдань не стільки адаптації, скільки оптимізації свого існування; крім того, розвиток індивідуальності й автентична установка пов'язані зі спрямованістю на самоактуалізацію, але цей процес більшою мірою є визначенням й уточненням своєї екзистенції як континууму власних можливостей [28, с. 206-212].

Системоутворюючим чинником, що впливає на особливості функціональної структури автентичності, є установка особистості, як психологічна готовність задовольняти системні потреби і здійснювати цілі екзистенціального пізнання життя.

У працях М. Рагуліної досліджено три типи установок особистості: автентичну, просоціальну і ригідну. Тип установки визначається мотиваційно-ціннісним і смисловим змістом свідомості особистості, який впливає на способи

задоволення базальних пізнавальних потреб, блокує чи зміцнює автентичність як якість, що виявляється тільки при збалансованості процесів соціалізації та індивідуалізації. Важливим вибором автентичної особистості є вибір соціальності як усвідомленої позиції, як екзистенціальне розуміння того, що самопізнання можливе лише через причетність до універсальних надситуативних змістів буття, які людина відкриває в світі у контексті свого індивідуального бачення [28, с. 206-212].

Аналізуючи поняття «світогляд» у контексті екзистенційно-феноменологічних традицій, М. Арутюнян наголошує, що людина є автентичною від природи, але розвивається й «окультурюється» за допомогою освіти. Втім, задля збереження автентичності особистості необхідно переорієнтувати освіту з науково-технократичної чи гуманітарної парадигми освіти у світоглядну. Відповідно, мета освіти полягає у формуванні світоглядного ставлення до дійсності, перетворенні процесу освіти у безперервну смисложиттєву активність людини. Знання перетворюються в особистісні світоглядні смисли завдяки розкриттю в освітньому процесі потенціалу таких феноменів свідомості, як розум, віра, надія, любов, переконання [2].

Розглядаючи поняття «автентичність особистості», С. Нартова-Бочавер тісно пов'язує його з суверенністю особистісного простору. Здатність людини контролювати, захищати і розвивати свій життєвий простір який позначається поняттям «психологічна (особистісна) суверенність». Особистісна суверенність базується на узагальненому досвіді успішної автономної поведінки, проявляється у переживанні автентичності власного буття (впевненості людини у тому, що вона поводить згідно власних бажань і переконань), відчутті своєї доцільності у просторово-часових і ціннісних обставинах свого життя. Протилежна суверенності характеристика позначається як депривованість, яка проявляється у переживанні підпорядкованості, відчуженості, фрагментарності власного життя і характеризується складнощами у пошуку об'єктів середовища, з якими людина себе ідентифікує [26].

З.І. Рябікіна дає визначення автентичній особистості як «організації людиною свого життя згідно з її природою», «наслідок самоактуалізації особистості», «процес втілення змісту особистості в фактах середовища перетворень». Автентичне буття визначається дослідницею як «процес переструктурування середовища відповідно до структури особистісних смислів». Автентичне буття є «відтворення і трансляція в середовище формально освоєних особистістю соціальних приписів» - відсутність змістовного зв'язку між способами поведінки і глибинними ядерними утвореннями особистості (її смислами). Автентичне буття на думку автора є наслідком відносин, що склалися у особистості з середовищем [36].

У своїй роботі «Автентичність» Е. Осін, розглядає чотири умови для прояву автентичності особистості.

Першою і основною умовою автентичності є усвідомлення, або відкритість досвіду внутрішньому і зовнішньому, або чутливість до самого себе, здатність слухати себе. Це не абстрактно-відірваний пошук чогось в собі в протизагаду світу. Навпаки. Людина слухає себе і переживає себе через світ. Кожна зовнішня подія викликає у неї деяку реакцію, яка не завжди є бажаною. Людина не завжди відчуває те, що вона, за її уявленнями, «повинна» відчувати. І те, чого вона відчувати «не повинна», вона витісняє, проектує чи якомось інакше відокремлює від «себе». Але людина здатна пережити себе як суб'єкта тільки якщо вона активно реагує на зовнішній світ, тому витіснення власних почуттів обертається для неї відчуженням від самої себе, втратою почуття «Я» і веде її до безсилля, невпевненості, внутрішньої порожнечі, відсутності сенсу. Адже сенс - це упередженість, коли людині «не байдуже», коли в житті є щось, що має сенс для неї.

Події, які відбуваються в житті людини, завжди відбуваються з нею, і тому неминуче значимі для неї, якщо нам здається, що в нашому житті не відбувається значущих подій, справа не в житті, а в нашій здатності сприймати цю значимість, слухати голос свого живого внутрішнього «Я», а не зовнішнього, відчужено-мертвого розуму. Першим кроком до автентичності є відкриття для себе і

прийняття людиною власних почуттів, усвідомлення свого права відчувати, переживати, тобто, бути. Чим ширше життєвий світ людини, чим більше він наповнений смислом, чим більше того, що для неї має значення тим більш автентичне її буття.

Першим кроком до автентичності було усвідомлення. На цьому етапі людина усвідомлює власні почуття як даність, як щось «об'єктивне». Але для того щоб стати вільною по відношенню до цих почуттів і прийняти на себе відповідальність за них, людині необхідний другий крок. Це набуття довіри до самого себе, або внутрішньої згоди зі своїми почуттями. Людині необхідно повірити, що її внутрішнє джерело приносить їй більш справжні думки, ніж зовнішні авторитети. Будь-які зовнішні авторитети є відчуженими, уявними, якщо довіра до них не підкріплена внутрішньою згодою.

Довіряти собі потрібно лише тому, що якщо ти довіряєш собі, своїм почуттям, то тоді ти можеш довіряти іще комусь. Але що значить «довіряти»? Мої почуття не приносять мені об'єктивної істини про світ, а лише істину про моє власне буття. Вони стають істиною про світ в тій мірі, в якій я належу до світу. Якщо людина усвідомила лють чи гнів, які вона відчуває, довіритися їм - не означає піти і знищити їх об'єкт. Це означає прийняти їх як якусь істину, інформацію про те, що щось в бутті людини є для неї загрозливим, тобто, значущим реально - навіть якщо воно не є значимим з точки зору всіх зовнішніх критеріїв або «взагалі не повинно» бути значущим, на думку цієї людини. Таким чином, довіряти власним почуттям не означає довіряти сліпо, прагнути до їх безпосередньої реалізації, але розглядати їх як матеріал для рефлексії, як деякі істини про життєвий світ суб'єкта, до яких можна і треба якось поставитися до рефлексії і в дії.

Третім кроком до автентичності є набуття здатності до прийняття рішень. Коли щось для людини значимо, вона вирішує, що з цим робити. Але на етапі вирішення вона безперервно співвідносить можливі варіанти дії зі своїм внутрішнім голосом: вона усвідомлює, вона сфокусована, утримується у фокусі себе. Інакше прийняте рішення може бути неправильним. Правильне рішення - це

внутрішньо виправдане рішення. Навіть якщо в результаті обрана альтернатива виявиться не ідеальною з точки зору зовнішніх критеріїв, людина може сказати, що вона вчинила так, як вона вважає за потрібне.

Довіра до самого себе лежить в основі вільного вибору, будучи єдиним його «достовірним» критерієм. Однак парадоксальним чином вона обмежує «формальну» свободу людини. Замість різноманітності шляхів, так само чужих і байдужих, вона починає бачити той єдиний шлях, який по-справжньому є її власним. І людина постійно вибирає, слідувати цим шляхом або відмовитися від нього.

Четвертий крок до автентичності - здатність здійснювати дію навіть у ситуації, коли «внутрішня очевидність» перестає бути людині явленою. Це теж довіра самому собі, але довіра «ретроспективна», яка дозволяє діяти з власної волі, слідувати власним вибором, прислухаючись до сумнівів і запитуючи їх, але не дотримуючись їх завчасно, сліпо. Людина не може постійно утримуватися в фокусі себе, але якщо вона вірить в те, що обраний нею шлях є вірним, якщо вона приймає на себе відповідальність за цей шлях, у неї більше шансів знову опинитися у фокусі себе [27].

Психологічний смисл автентичності визначається як узгоджений, цілісний, взаємозалежний прояв основних психологічних процесів і механізмів, що обумовлюють особистісне функціонування. Прояв або невияв автентичності спостерігається при зіткненні особистісних мотивів і інтересів з соціальними нормами, домінуючими тенденціями суспільної свідомості.

Отже, незважаючи на всю різноманітність підходів і термінологічну розбіжність можна виділити загальні положення тих теоретичних поглядів, які тим чи іншим чином пов'язані з поняттям «автентичність»:

- можливість автентичності закладена в самій природі людини, як збалансованої самоорганізації соціальних та індивідуальних якостей;
- автентичність пов'язана з проявами індивідуальності, самості, самоактуалізації, ідентичності - всіх феноменів, які означають перехід на автономність існування, на режим самозабезпечення, коли особистість здатна

виявляти ресурси в будь-якому середовищі і використовувати їх як можливості розвитку. Типологічно індивідуальність можна описати як психологічний простір особистості. Автономність - це чітко окреслення меж, але вони гнучкі і рухливі.

- автентичність пов'язана з індивідуальністю і суб'єктністю; суб'єктність визначає вміння робити вибір і приймати відповідальність, індивідуальність визначає поле альтернатив вибору (вибір як життєтворчість);

- автентичність - якість особистості, для якої діалог найбільш ефективний спосіб пізнавальної діяльності в найширшому сенсі, що сприяє максимальному розкриттю індивідуальності, а значить «авторству» власного життя.

- автентичність пов'язана з глибокою свідомістю існування, автентичне, перш за все, це осмислене існування, що теж пов'язане з потребою пізнання, самопізнання;

- автентичність - глибока внутрішня зв'язаність зі світом, як розвиток соціальності при дотриманні балансу соціальності та індивідуальності. Соціальність автентичної особистості має дещо іншу якісну основу; вона характеризується включеністю в життя і включеністю у відносини з іншим на основі принципу «окремі-але-пов'язані» (Дж. Бьюдженталя). Для автентичної особистості світ - джерело пізнання, вона здатна на більш інтимні, ніж договірні відносини (С. Мадді), які вимагають більшої відповідальності, простір взаємодії будується на діалоговій основі.

Необхідною умовою збереження і зміцнення автентичності є прийняття особистістю складності і невизначеності світу, в якому загострюється проблема вибору і прийняття нею відповідальності[29].

Список використаних джерел:

1. Абрамов Н. Словарь русских синонимов и сходных по смыслу выражений [Электронный ресурс] / Н. Абрамов - М.: Русские словари, 1999 – Режим доступа:<http://www.ivanov-portal.ru/abramov1.html>

2. Арутюнян М.П. Феномен мировоззрения / М.П. Арутюнян. Хабаровск: Изд-во ДВГТУ, 2006. – 322 с.
3. Бардадымов В.А. Аутентичность личности подростков на разных стадиях аддитивного поведения : автореф. на соиск. уч. степени канд. психол. наук.: спец. 19.00.10 «коррекционная психология». / В.А. Бардадымов. – Москва. 2012. – 20 с.
4. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. — СПб.: Питер, 2001. — 304 с.
5. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии/Пер. с англ. А.Б. Фенько / Дж. Бьюдженталь. — Москва: Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.
6. Гайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – М.: Академический проект, 2011. – 460 с.
7. Гераскевич Н.В. Понимание аутентичности в гуманитарном дискурсе / Н.В. Гераскевич // Филологические науки. – 2014. – Вып. 11(10). – С. 18-24.
8. Горни К. Наши внутренние конфликты / Пер. с англ./ К.Хорни. – М.: Изд-во «ЭКСМО», 2003. – 256 с.
9. Давидов В.Н. Культурная аутентичность и коренные народы: институциональные процессы и политика идентичности. / В.Н. Давидов // Журнал социологии и антропологии. – 2006. – Том IX. – № 3 (36). – С. 103.
10. Деррида Ж. Голос и феномен и другие работы по теории знака Гуссерля / Ж. Деррида. – СПб.: Алетейя, 1999. – 208 с.
11. Зливков В. Л. Термінологічні аспекти використання поняття «автентичність» у сучасній психологічній науці / В. Л. Зливков // Збірник наукових праць. Психологічні науки. Випуск 2.13 (109). С. 75–79.
12. Зотов А.Ф. Западная философия XX века./ А.Ф. Зотов, Ю.К. Мельвиль — М.: Интерпракс. 1994. – 432 с.
13. Лэнгле А. Жить аутентично: как, несмотря ни на что, стать самим собой? // Развитие личности. – №1. – 1999. – С.26–34.
14. Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как

антропологическо-экзистенциальный феномен // Московский психотерапевтический журнал - №2. – 2002. – С. 34–58.

15. Лэнгле А. Жизнь наполненная смыслом / Пер. с немецкого А. Боковиков, С. Хальбруннер, А. Локтионова / А.Лэнгле. – М.: Генезис. 2004. – 128 с.

16. Лэнгле А. Person. Экзистенциально – аналитическая теория личности / А. Лэнгле. – М.: «Генезис». – 2005. – 206 с.

17. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле. – М.: Генезис. 2008. – 235 с.

18. Леонтьев Д.А. Симбиоз или адаптация или автономия и трансценденция выбор личности в непредсказуемом мире// Д.А. Леонтьев / Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнетворчества / Под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: ИПК «Графика», - 2002. – С. 3 – 34

19. Лопатина, Л.В. Толковый словарь современного русского языка. / Л.В. Лопатина, В.В. Лопатин. – М.: Эксмо. 2008. – 928 с.

20. Лукомська С.О. Автентичність у психоаналізі та екзистенціальній психології / С.О. Лукомська, О.В. Федан // Матеріали І науково-практичної конференції «Особистість у критичних ситуаціях життя» (м.Суми, 19-20 лютого 2015 р.). – С. 65–68.

21. Лукомська С.О. Поняття «ідентичність» й «автентичність» у сучасній зарубіжній психології //С.О. Лукомська / Збірник наукових праць. «Психологічні науки». – Вип. 2.13 (109) – 2014. – С. 122–126.

22. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // С.Р. Мадди / Психологический журнал. – Т. 26. – № 6. – 2005. – С. 87–101.

23. Мадди С. Теории личности: Сравнительный анализ / Пер. с англ. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева / С. Мадди. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 539 с.

24. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – К.: «Рефл-бук». «Ваклер». 1997. – 304 с.

25. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. / А.Маслоу. – М.: Смысл. 1999. – 425 с.
26. Нартова-Бочавер С. К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования / С К Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2011. – С. 18–29.
27. Осин Е. Аутентичность / Е. Осин // Экзистенциальная трагедия: философия, психология, психотерапия. – Вып. 2(5). – 2004. – С. 88-93.
28. Рагулина М.В. Ценностно-смысловое содержание понятия «аутентичность» как системного качества личности / Вестник Томского государственного университета. - Томск, 2007. - №296, - С. 206-212
29. Рагулина М.В. Аутентичность: системное качество экзистенции личности. Монография / М.В. Рагулина. – Хабаровск: издательство ДВГГУ, 2009. – 179с.
30. Рассел Б. История западной философии: В 2 т. Т. 1. / Б. Рассел. - М.: "Мысль", 1993. – 480с.
31. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М.: 2002. – 976 с.
32. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 328 с.
33. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Издательство Академии Наук СССР, 1959 – 356 с.
34. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.: В2 т. Т II. / Рубинштейн С.Л. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
35. Рубинштейн С Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 190 с.
36. Рябикина З.И. Бытийный подход к рассмотрению личности и личностный подход к рассмотрению бытия // З.И. Рябикина /Психология личности и ее бытия: теория, исследования, практика / Под ред. З.И. Рябикиной, А.Н. Кимберга,С.Д. Некрасова. – Краснодар, 2005. – С. 10–36.
37. Сартр Ж. -П. Буття і ніщо / Ж.-П. Сартр. – К.: «Основи», 2001. – 854 с.

38. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм. В кн. Сумерки богов / Ж.-П. Сартр.–М.: «Политиздат», 1989. – С. 319–344.
39. Словник українських синонімів [Електронний ресурс] Режим доступа: <https://ukrainskamova.com/search/?q=автентичність&t=0>
40. Философский энциклопедический словарь ./ Ред.-сост. Е. Ф. Губский, Г. В. Кораблева, В. А. Лутченко. – М.: ИНФРА-М, 2003. – 576 с.
41. Федан О.В. Теоретичний аспект поняття «автентичність» у філософських та психологічних науках / О.В. Федан // Молодий вчений. – 2016. – №11 (38). – С. 330–335.
42. Франкл В. Человек в поисках смысла. [Електронний ресурс]/ В.Франкл. – Москва, «Прогресс». 1990. Режим доступа: <http://www.proctology.narod.ru/Francl-smisl.pdf>
43. Фрейд З. Психология бессознательного. [Електронний ресурс]/ З.Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. Режим доступа: <http://book-online.com.ua/read.php?book=2166>
44. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни [Електронний ресурс] / З.Фрейд. - Просвещение; Москва. 1990. Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/freyd/psih.php
45. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А. В./Э.Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.
46. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени./ К. Юнг. – М.: «Прогресс», 1994. – С. 293–316.
47. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ялом И. - М.: Независимая фирма «Клас», 1999 – С.5–33, 231–340.
48. Barrett-Lennard G. T. The Roosevelt years: Crucial milieu for Carl Rogers' innovation / G. T. Barrett-Lennard // History of Psychology. – 2012. – 15 (1). – P. 19–32.
49. Bendix R. In search of authenticity: The formation of Folklore Studies / R.Bendix. – Madison: University of Wisconsin Press, 1997. – 51 p.

50. Bugental J. Values and Existential Unity / Bugental J // The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective / ed. by C. Buhler, F. Massarik. N.Y., 1968. – P. 383–392.
51. Brugger J. Authenticity and Identity / Bugental J // Conference on Authenticity in Relation to the World Heritage Convention. Preparatory Workshop / Ed. by K.E. Larsen, N. Marstein. Norway: Tapir Publishers, 1994. – P. 117–120.
52. Jung C.G. Psychologische Typologie / C.G. Jung // Süddeutsche Monatshefte. – 1936. – Vol. XXXIII, № 5. – S. 264–272.
53. Larsen K.E. (Ed.) Nara Conference of Authenticity. In relation to the World Heritage Convention. Trondheim: Tapir Publishers, Norway, 1995.
54. Leonore R. Differential effectiveness of three clinical interventions for different socioeconomic groupings/ R. Leonore, J. Bugental, E. Daphne // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1972. – Vol. 39(3), Dec. – P. 347–360.
55. Taylor Gh. The Politics of Recognition / Ch. Taylor // Multiculturalism, examining the politics of recognition // Ch. Taylor... [et al.]; ed. and introd; by A. Gutmann. – Princeton N. J.: Princeton University Press, 1994. – P. 25–73.

1.3 Сучасні моделі автентичності особистості (С.О. Лукомська)

У багатьох сучасних теоретичних та емпіричних дослідженнях автентичність розглядається як *диспозиційна риса* (L. Slabu, A. P. Lenton, C. Sedikides, M. Bruder, 2014; W. Fleeson, J. Wilt, 2010) [43], тобто схильність людини думати, відчувати та діяти певним чином у різних ситуаціях, при цьому автентичність практично завжди вважається передумовою психологічного благополуччя. Ситуаційний контекст автентичності підкреслюється її поділом на два види: «щоденну» та «екстраординарну» (R. A. Sherman, C. S. Nave, D. C. Funder, 2012) [42].

Автентичність як *показник «сили» характеру* аналізується насамперед у контексті позитивної психології. С. Peterson і М. Seligman серед 24-х сильних рис характеру виділили автентичність у її тісному зв'язку із цілісністю (інтегрованістю), чесністю та мужністю. Сила автентичної особистості

виявляється насамперед у її вмінні лишатися самою собою при досягненні навіть найскладніших цілей попри сильний супротив зовнішніх обставин. На думку С.Peterson і М.Seligman, автентичність – це емоційна природність і психологічна глибина, без яких неможливе повноцінне функціонування людини. Як показник сили характеру та диспозиційна риса, автентичність вважається унітарним, одновимірним феноменом, який вимірюється не за вираженістю компонентів, а лише за фактом її наявності або відсутності [36].

Автентичність як майнфулнесс. Дана концепція натеper є найбільш суперечливою, оскільки незважаючи на численні спільні риси, ці два поняття є відносно незалежними одне від одного. Майндфулнесс насамперед це усвідомлення власного теперішнього досвіду, своїх переживань «тут і зараз», які не оцінюються особистістю, а лише визнаються як даність (*in situ*), натомість автентичність завжди передбачає усвідомлену оцінку власного досвіду, прийняття себе із усіма своїми чеснотами та недоліками (С.Е.Lakey, М.Н.Kernis, W.L.Heppner, С.Е Lance, 2008) [27].

Натеper найвідомішими у зарубіжній психології є концепції автентичності М.Н. Kernis і В.М.Goldman (чотирьохкомпонентна модель автентичності у контексті психологічного благополуччя особистості) [24]; А.М. Wood, Р.А. Linley (трьохкомпонентна особистісно орієнтована модель автентичності) [45], модель D.C. Jack і D.Dill, що базується на теорії соціального конструювання реальності [23], модель автентичних стосунків F. G.Lopez і К. G. Rice [30], інтегративна модель автентичності S. Harter [15]. Розглянемо ці концепції детальніше.

Чотирьохкомпонентна модель автентичності у контексті психологічного благополуччя особистості (М. Н. Kernis, В. М.Goldman)

Згідно із М. Н. Kernis і В. М.Goldman автентичність – це постійний вираз власного справжнього Я у повсякденному функціонуванні людини. Вони визначили наступні компоненти автентичності: усвідомлення, об'єктивність, поведінку та стосунки з оточуючими. *Усвідомлення* або довіра до себе – це розуміння власних мотивів, бажань, почуттів і думок; знання і прийняття своїх переваг і недоліків, особистісних властивостей та емоцій і їх роль у власній

поведінці. *Об'єктивність* – не спотворення, не ігнорування власних думок і досвіду, прийняття себе такою, якою людина є, зі своїми сильними та слабкими аспектами. *Поведінка* відповідно до власних цінностей, переконань і потреб, не спрямованість на задоволення очікувань інших людей та відсутність самозвинувачень, якщо людина діє всупереч бажань оточуючих. *Орієнтація на стосунки* – відкритість у стосунках з іншими людьми, відсутність прагнення бути позитивно оціненими оточуючими, вибір власної участі чи не участі у тих чи інших стосунках [24].

Теорія автентичності М. Н. Kernis і В. М. Goldman базується на ідеях Аристотеля, Декарта, Д.Юма, С. К'єркегора, Ж.-П. Сартра, Ф. Нітше і М. Гайдеггера. Зокрема із філософії Аристотеля було запозичено поняття евдемонії (благополуччя) і спрямованість на отримання всіляких благ через культивування власних чеснот. Концепт суб'єктивності, що базується на усвідомленні та об'єктивності походить від теорії Декарта, а погоджуючись із Д.Юмом, автори розрізняють штучні і справжні цінностей, при цьому штучні цінності походять від соціальних норм, а справжні – відповідають природі людини. Базуючись на теорії С. К'єркегора М. Н. Kernis і В. М. Goldman наголошують, що справжнє Я виявляється лише у самостійному виборі поведінки, яка зумовлена власними, а не зовнішньо визначеними цілями. Аналогічно, відповідно до Ж.-П. Сартра, особистість є сумою своїх виборів, а тому слід розрізняти *фактичність* (власний досвід, риси особистості, соціокультурний і ситуаційний контекст) і *трансцендентність* (здатність бути вище за фактичністю життя). Тобто рівень автентичності визначається ступенем, за яким людина а) усвідомлює свої можливості до трансцендентності, базуючись на власній фактичності і б) вибір способу поведінки задля максимального досягнення трансцендентності. М. Н. Kernis і В. М. Goldman наголошували, що реалізація особистістю свого внутрішнього потенціалу неможлива без відмови від зовнішніх самообмежень (за Ф. Нітше), водночас у досягненні автентичності велике значення має прийняття особистісної відповідальності за власні вчинки, оскільки без відповідальності буття у світі неможливе (М. Гайдеггер). З теорії

самодетермінації М. Н. Kernis і В. М. Goldman запозичили поняття автономії, власнообраної поведінки, усвідомлення та об'єктивності, а із гуманістичних теорій – акцент на особистісному зростанні шляхом самоактуалізації.

Не-автентичність М. Н. Kernis і В. М. Goldman визначають як якість, прямо протилежну автентичності, тобто неврахування власних потреб, бажань і когніцій, відсутність саморозуміння, неприродна поведінка та орієнтованість на підтримання позитивних стосунків шляхом «закритості» власного Я [24].

Трьохкомпонентна особистісно орієнтована модель автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley)

А.М. Wood, Р.А. Linley розглядають автентичність як багатокомпонентне поняття, що складається із таких аспектів як автентичне життя, сприймання зовнішніх впливів та самовідчуження. *Автентичне життя* – рівень за яким поведінка людини відповідає її усвідомленню власних переживань та досвіду; *сприймання зовнішніх впливів* – рівень за яким міжособистісні стосунки визначають поведінку людини та *самовідчуження* – ступінь втрати контакту особистості із самою собою, невідповідності справжньому Я [45]. Їхня концепція базується на теорії К.Роджерса [9] про повноцінно функціонуючу особистість (fully functioning person) та особистісно орієнтованій моделі автентичності G. T. Barrett-Lennard. З філософської точки зору теорія автентичності ґрунтується на поглядах про особистість сучасних екзистенціалістів (Р. С. Vitz і S. М. Felch, 2006) [44]. Зокрема, поняття «справжнє Я» запозичено саме із сучасного екзистенціалізму, професор університету Нью-Йорка Р. С. Vitz зі своєю дружиною S. М. Felch, базуючись на власних результатах дослідження зв'язку психології із християнством, прийшов до висновку, що криза постмодернізму зумовила появу нової особистості – самовідчуженої, нецілісної та дезорієнтованої, відповідно наступним кроком у її розвитку має стати досягнення трансцендентності, повноцінне функціонування у тісному зв'язку із вищими силами і в гармонії із самою собою.

Теорія автентичності А.М. Wood базується також на психодинамічному підході (К.Горні) та екзистенційних теоріях (Р.Мей, І.Ялом). Насамперед це

стосується необхідності відрізнити справжнє Я від несправжнього та акцентувати увагу на усвідомленій свободі (автономії) як протидії екзистенційній ізоляції (тобто відчуженню від себе та від інших) [45].

Модель, базована на теорії соціального конструювання реальності

(D.C. Jack, D.Dill)

Базуючи на теорії соціального конструювання реальності (П.Бергер, Т.Лукман, 1967) D.C. Jack і D.Dill стверджували, що автентичність складається із чотирьох взаємопов'язаних компонентів: екстерналізованої Я-перцепції, турботи як самопожертви, «мовчазного Я» та розділеного Я. *Екстерналізована Я-перцепція* – це рівень, за яким людина оцінює себе відповідно до зовнішньо визначених стандартів. *Турбота як самопожертва* – тенденція більше турбуватися про задоволення потреб інших людей, аніж своїх власних, при цьому надзвичайно важливим є емоційний зв'язок із іншими при втраті контакту із самою собою. *«Мовчазне» Я* – не бажання виражати свою автентичну (справжню) особистість задля уникнення конфліктів з оточуючими. *Розділене Я* – функціонування у межах окремих соціальних ролей, заперечення необхідності особистісного зростання, своїх справжніх емоцій та почуттів. Усі ці компоненти на думку D.C. Jack і D.Dill відповідають низькому рівню автентичності [23].

Найбільш відомою у зарубіжній психології методикою вивчення втрати Я-концепції є Шкала «Мовчазного» Я (STSS, D.C. Jack і D.Dill, 1992), яка складається із 31 пункту, що відображають основні когнітивні схеми жінок у стані депресії. На думку авторів методики втрата Я-концепції, а відповідно й втрата автентичності більше властиві жінкам аніж чоловікам та часто зумовлює появу симптомів депресії. D.C. Jack і D.Dill пояснюють це тим, що у нашому суспільстві існують певні соціальні стандарти, за якими основною функцією жінок є турбота про інших, задоволення не своїх, а чужих потреб, що у кінцевому рахунку призводить до психологічного дистресу, проблем зі соматичним і психічним здоров'ям.

Модель автентичних стосунків (F. G.Lopez, K. G. Rice)

Теорія базується на новітніх психоаналітичних (S. A. Mitchell, 1992) та соціально конструктивістських (K. J. Gergen, 1991) концепціях, які відображають постмодерний погляд на природу Я. F. G.Lopez і K. G. Rice (2006) визначили *автентичність у стосунках* як реляційну схему взаємних обмінів реальним особистим досвідом у відносинах із партнером задля уникнення дискомфорту й непорозумінь партнерів один із одним. Відповідно, *автентичність* –це специфічна міжособистісна схема, що складається із двох компонентів – неприйнятності неправди у стосунках (репрезентація лише справжнього Я) і прийняття можливих ризиків від своїх вчинків (насамперед у стосунках партнерів один з одним). Зазначимо, що F. G.Lopez і K. G. Rice розглядають автентичність у контексті романтичних відносин, наголошуючи, що вона може виявлятися лише у межах міжособистісної взаємодії, а не бути окремою особистісною характеристикою, що існує поза стосунками. F. G.Lopez і K. G. Rice вважають автентичні стосунки безпечними, тобто такими, що зумовлюють психологічне благополуччя усіх партнерів і унеможливають виникнення конфліктних ситуацій [30]. На кшталт D.C. Jack і D.Dill, автори концепції автентичних стосунків стверджують, що існують гендерні відмінності у проявах автентичності, однак завданням як науковців, так і практиків є нівелювання гендерних норм ще із дитинства, а у підлітковому віці слід приділяти особливу увагу розвитку автентичності, а не слідуванню гендерним стереотипам.

Базуючись на власній теорії, F.G.Lopez і K.G. Rice розробили діагностичну методичку вивчення проявів автентичності у міжособистісній взаємодії (The Authenticity in Relationships Scale, AIRS). Даний опитувальник містить 37 тверджень, які респондент оцінює за 9-бальною шкалою (від 1 – «це мені не властиво» до 9 – «це твердження дуже точно описує мене»). Усі твердження поділено на дві шкали – «неприйнятність неправди» (UOD) та прийняття можливих ризиків від своїх вчинків (IRT). Бали шкали UOD варіюють у діапазоні від 13 до 17, а шкали IRT – від 11 до 99. Чим більшу кількість балів отримує респондент, тим вищий його ступінь автентичності у міжособистісних стосунках.

Емпіричні дослідження F.G.Lopez і K.G. Rice присвячено зв'язку автентичності із самооцінкою, захищеністю і емоційним дистресом. Ними доведено, що адекватна самооцінка позитивно корелює із автентичністю, а різного роду ідентичності (наявність певних соціальних «масок») навпаки, не сприяють проявам автентичності особистості у стосунках з іншими [23]. Безпека у міжособистісній взаємодії пов'язана із помірним рівнем автентичності, оскільки цілковита відкритість далеко не завжди сприяє задоволеності стосунками, а й навпаки, часто призводить до виникнення непорозумінь і конфліктів. На відміну від D.C. Jack, D.Dill, F. G.Lopez, K. G. Rice стверджують, що більш автентичними є жінки, а не чоловіки, відповідно, у стосунках саме жінки більше виявляють своє справжнє Я, тоді як чоловіки намагаються старанно його приховати.

Інтегративна модель автентичності S. Harter

Найбільш відомий дослідник автентичності S. Harter визначає автентичність як поступовий і динамічний процес виразу особистістю власного Я у своїх цінностях, емоціях та бажаннях. Відповідно, Я ділиться на «справжнє» і «хибне», які у своєму зв'язку складають «множинну особистість». Хоча процес досягнення конгруентності між власним досвідом та його зовнішнім виразом доволі індивідуальний, автентичний самовираз зумовлений не лише міжособистісними стосунками (як це стверджують F.G. Lopez і K. G. Rice), а здебільшого таким соціокультурними складовими як гендер, статус і рівень автономності особистості.

Значною мірою модель автентичності S. Harter подібна до концепції A.M. Wood, оскільки наголошує на існуванні складних взаємних зв'язків між актуальними внутрішніми переживаннями (власним досвідом), усвідомленням цих переживань і їх виразом у поведінці та емоціях. Тобто автентичність по суті є наслідком динамічної взаємодії між Я-перцепцією та Я-презентацією [15].

Хоча теорія Harter не базується на жодній психологічній концепції, вона імпліцитно відображає постмодерні погляди на природу особистості (P. C. Vitz і S. M. Felch, 2006), яка, у свою чергу, ґрунтується на інтегративній моделі особистості W.Mischel і C.C. Morf (2003). У контексті інтегративної тенденції

дослідники акцентують увагу не на конкретних особливостях Я, а на його цілісній природі, зрозуміти яке неможливо без аналізу системних якостей, взаємозалежних компонентів у межах загальної структури. W.Mischel і С.С. Morf відзначають, що їх модель є описовою та пояснювальною. На описовому рівні в Я виділяються такі характеристики, як стабільність і варіативність, узгодженість і неузгодженість, раціональність та ірраціональність, запланованість та автоматизм, ініціація й обумовленість. Я розглядається одночасно як когнітивна структура («Я є тим, що я знаю про себе») та ініціююча інстанція (діяльна і відчуваючає), зумовлена емоціями і керована пізнавальними процесами. Центральними характеристиками Я є усвідомлення Я і саморефлексія. Однак переживання Я може відбуватися також імпліцитно, за межами усвідомлення і саморефлексії. На пояснювальному рівні приймається до уваги комплексність феноменів Я і його два ключові параметри: (1) Я як організована динамічна когнітивно-афективно-діяльна система, і (2) Я як система, побудова якої здійснюється в умовах міжособистісних відносин і взаємодій. Таким чином, динамічна модель Я як устрою для переробки інформації W.Mischel і С.С. Morf стала результатом концептуалізації Я не як колекції його окремих атрибутів, а як цілісної організації ментальних (когнітивно-емоційних) репрезентацій. Джерела ментальних репрезентацій можуть бути внутрішні (наприклад, роздуми про себе, про власні цілі, переконання, емоції та цінності) і зовнішні (наприклад, стратегії соціальної поведінки) [31].

На певних етапах життєвого шляху може наступати криза автентичності, яка характеризується певною трансформацією або руйнуванням всіх сфер життєдіяльності людини і, в тому числі її уявлень і про себе та інших людей і ставлення до них. Подібного роду кризи супроводжуються медичними, психологічними та соціальними проблемами (з'являються симптоми психічних і поведінкових розладів, виникають явища соціальної дезадаптації, формуються різного роду аддикції, скоюються суїциди тощо). Питання про прийняття нової автентичності може бути дуже болючим і проблематичним.

Особистісний криза, як психічний стан, описується у якості важливого, неминучого і природного етапу духовного зростання і розвитку особистості, що

веде до активного переосмислення суб'єктом його життя і створення ним нової життєвої стратегії, прийняття життєво важливих рішень, реінтеграції його «Я-концепції», становлення нового сприйняття Інших і відносин з ними. Можна відзначити, що в більшості досліджень окреслені «позитивні» для суб'єкта наслідки особистісної кризи, що закладають основи подальшого прогресивного розвитку особистості.

Традиційно криза ідентичності окреслюється як особлива ситуація свідомості, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце в суспільстві, здаються такими, що втратили свої межі і свою цінність. У соціально-психологічній традиції, згідно з Г.Андрєєвою [1], криза ідентичності неминуче пов'язана зі зміною ролі у референтній групі. Розрив між групою членства та референтною групою стає основою для включення в процес ідентифікації проблеми цінностей: чужа група виявляється більш позитивною, зокрема тому, що її система цінностей виглядає більш привабливою. Значну роль в процесі такого роду «переносу» ідентичності відіграють характеристики сучасного інформаційного середовища, що збільшують глибину кризи [6].

Криза автентичності також описується як усвідомлення та / або переживання суб'єктом процесів самотворення і структурування свого буття, які суперечать «Я-концепції», життєвим стратегіям, структурі особистісних смислів і цінностей, неузгодженості з ними, втілення формально заданих соціальних розпоряджень, а не власних виборів і рішень. Криза автентичності, розглядаючись у якості важливого, складного моменту особистісного буття, однак, не вважається переломним періодом життєвого шляху особистості. Втрата автентичності призводить до втрати щирості, схильності до ігор, відчуженості, розщеплення, втрати цілісності й сенсу існування [7].

На нашу думку доцільно виділити такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя: кризи розвитку (вікові кризи); деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки); травматичні кризи; кризи відносин; кризи сенсу життя; морально-етичні кризи.

Кризи розвитку (вікові кризи). Нетривалий проміжок часу в онтогенезі, що характеризується різкими психологічними змінами, пов'язаними із переходом на новий етап розвитку. П'ять вікових криз припадають на дитячий вік. За часом вони чітко локалізовані і чітко визначені: криза новонароджених (до 1 міс.), криза одного року, криза (3 років), криза (6-7 років), підліткова криза (11-12 років) і юнацька криза (16-17 років). На думку Л.С. Виготського, криза, або критичний період – час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на новий, вищий щабель розвитку. Зазвичай положення Л.С. Виготського застосовуються і для розуміння закономірностей розвитку дорослих [4]. Проте наголошується, що кризи дорослих, порівняно із кризами дітей, не мають такої жорсткої прив'язки до віку. Найчастіше вони зріють поступово, але можуть виникати і раптово – у випадку різких змін у соціальній ситуації людини. У зарубіжній психології вікові кризи (maturational, developmental crises) зазвичай асоціюються із теорією психосоціального розвитку Е.Еріксона [11].

Деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки). Депривація – психічний стан, який виникає у людей, які тривалий час відчувають недостатнє задоволення своїх потреб. Прикладами деприваційної кризи є розлучення, нещасний випадок, втрата близької людини. Переживання подібної кризи як гострого горя описується Е. Ліндеманном, згідно з яким нормальна реакція на горе охоплює п'ять складових: 1) поглиненість образом померлого, 2) ідентифікація з померлим, 3) почуття провини та недоброзичливість стосовно оточуючих, 4) порушення повсякденного функціонування, 5) погіршення самопочуття (соматичні скарги). П'ять стадій переживання горя виділено Е.Кюблер-Росс (1969, 2005): заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. У 2004 р. разом із D.Kessler вона опублікувала оновлену версію своєї моделі, де визнала, що горе не є лінійним процесом, люди не проходять через усі стадії, порядок яких може змінюватися та залежить від індивідуальних особливостей людини, її соціального оточення [26]. Чотири завдання горювання визначені W.Worden (2002): 1) прийняти реальність втрати, 2) працювати із душевним болем (так звана «робота горя»), 3) скоригувати своє середовище без померлого, 4) емоційно віддалитися від померлого та

продовжувати жити далі [46]. У моделі горювання С. М. Parkes (1970, 2001) виділив п'ять фаз: 1) шок, заціпеніння (початкова реакція на горе, що полягає у невірі в те, що сталося, емоційній анестезії), 2) туга (реальність приймається, але людина все же думками з померлим: вона може говорити з ним, чекати на телефонний дзвінок від нього, особливо яскраво ця фаза виявляється у подружжя, яке багато років прожили разом), 3) дезорганізація (порушення соціального функціонування, людина запитує себе: «Хто я тепер?» та поступово вчиться жити без померлого), 4) реорганізація (прийняття втрати, стабілізація повсякденного життя) [35]. Згідно зі шляхами переживання горя, S. A. Berger (2009) виділила п'ять типів ідентичностей. 1) Кочівники (не прийняли втрату та не розуміють як втрата вплинула на їхнє життя; у гострій стадії горя, більшість тих, хто вижив, кочівники, однак якщо ця стадія затягується, то і через 30 років після втрати, вони лишаються дезорієнтованими, не можуть організувати своє подальше життя). 2) Меморалісти (спрямовані на збереження пам'яті про померлу людину, вони часто відвідують кладовища, спілкуються із померлими, розповідають їм про свої справи, пишуть вірші та пісні на їх згадку). 3) Нормалізатори (спрямовані на відновлення свого життя після втрати, на пошук нового сенсу свого життя, вони зосереджуються на сім'ї та друзях, часто повторно одружуються, народжують другу дитину). 4) Активісти (спрямовані на допомогу іншим людям, наприклад хворим на ту ж хворобу, від якої померла їх близька людина, такі люди часто стають волонтерами чи громадськими активістами). 5) Шукачі (спрямовані на пошук сенсу життя у релігійних і філософських вченнях) [14].

Травматичні кризи (психотравма). Наслідок непередбаченої, раптової, приголомшливої події, реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю. Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів). Найбільшого поширення поняття «психологічна травма» отримало в рамках теорії посттравматичного розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років ХХ ст. Найчастіші причини психотравми: фізична травма, що призвела до

інвалідизації, хронічна невиліковна хвороба, раптова смерть близької людини, ДПТ, розрив значущих стосунків, приниження або глибоке розчарування в людях. Психологічні симптоми психотравми: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших. Фізичні симптоми психотравми: безсоння або нічні жахи, переляк за відсутності причин, сильне серцебиття, біль, втома, знервованість, ажитація, напруження м'язів [6].

Кризи відносин. Криза, зумовлена проблемами у стосунках, а часто й їх розривом, ініційованим одним із партнерів. Згідно із психологічною моделлю L. Lee існує п'ять стадій розриву стосунків: 1) Незадоволеність (у одного або двох партнерів посилюється незадоволеність стосунками); 2) Розголос (обидва партнери повідомляють один одному про свої переживання); 3) Переговори (обидва партнери намагаються домовитися про вирішення проблем); 4) Вирішення і трансформація (обидва партнери втілюють результати переговорів); 5) Припинення стосунків (прийняте рішення не покращило стосунки та не вирішило проблем) [6].

Кризи сенсу життя (екзистенційні кризи). Стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування. Найбільш поширений у культурах, де основні потреби для виживання вже задоволені. Екзистенційна криза часто зумовлена значущою подією або зміною в житті людини. Зазвичай це змушує її замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок [34]. Типовими прикладами подібних подій є смерть коханої людини, реальна загроза власному життю, використання психоделіків на кшталт LSD, досягнення певного віку або тривале ув'язнення в одиночній камері. Норвезький філософ П.Цапффе¹ у своїй книзі «Останній Мессія» (норв. Den sidste Messias; 1933) окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної кризи: фіксація (зосередженість на певних усталених

¹ Zapffe, Peter Wessel, "The Last Messiah". Philosophy Now. Retrieved April 2, 2008 // https://philosophynow.org/issues/45/The_Last_Messiah

ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє); ізоляція (цілковите звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів); відволікання (зосередженість на інших, не пов'язаних із сенсом життя, проблемах); сублімація (переорієнтація із негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичних позицій). Сам П. Цапффе зазначав, що усі його праці були продуктом сублімації.

Морально-етичні кризи (кризи духовних цінностей). З духовною кризою тісно пов'язана морально-етична криза, зумовлена руйнуванням системи цінностей особистості, що живе на зламі століть [2]. Відома китайська мудрість говорить: «Не дай тобі Боже жити в епоху змін», що найповніше відображає кризу в свідомості людей. Попередні цінності нівелюються, і на зміну їм або не з'являються інші, або приходять нові, які в більшості своїй запозичуються із інших культур, чужих людині.

Так, Р.А. Ахмеров [2] ввів в психологію таке поняття, як *біографічні кризи особистості* – переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху, що виявляється таких формах як нереалізованість (непродуктивність минулого), спустошеність (непродуктивність теперішнього), безперспективність (непродуктивність майбутнього), або у їх різних поєднаннях. Діагностичними показниками біографічних криз є низька самооцінка продуктивності життя, низький рівень досягнень, високий або занижений показник реалізованості у картині життя. Все це характеризує як біографічну кризу, так і кризу автентичності. Криза автентичності як психологічний феномен пов'язана із трансформацією всіх сфер життєдіяльності людини і, головним чином, її уявлень про себе та інших людей.

Ми визначаємо наступні критерії кризи автентичності: самовідчуження (усвідомлення особистістю власної несвободи, залежності від соціальних обмежень, відсутність можливостей для самореалізації), депривованість (переживання фрагментарності власного життя, що характеризується складнощами пошуку об'єктів, з якими особистість може себе ідентифікувати), низький самоконтроль (часта зміна настрою, залежність поведінки від

задоволеності чи незадоволеності ситуативних потреб, небажання брати на себе відповідальність за власні вчинки), залежність від соціального оточення (сугестивність, конформізм, відчуття підпорядкованості іншим) та асоціальні копінг-стратегії (агресивність, уникнення ситуацій спілкування, невпевненість у собі, негативізм по відношенню до оточуючих).

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до якого йому слід адаптуватися (наприклад, до нової професійної спільноти). Відчуття гармонійних стосунків із соціумом полягає в тому, щоб виконувати соціальні ролі і обов'язки не тільки збігалися із власними життєвими цілями, а й були підкріплені суспільною потребою у них.

Криза спустошеності виникає коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього. Криза переживається як відсутність конкретних цілей, попри наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Однією з причин такого стану може бути втома після тривалого періоду самовідданої і наполегливої роботи. У цьому випадку людина потребує паузи, відпочинку від надмірної активності та зміни оточуючої обстановки. Інший варіант спостерігається при різкій зміні соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття невизначеності, непередбачуваності майбутнього, коли «не знаєш, за що вхопитися і що чекає вже завтра». Поняття «недільний невроз» (В.Франкл) характеризує пригнічений стан і відчуття порожнечі, яке люди часто відчують після закінчення трудового тижня. Такий стан відбувається через так званий екзистенційний вакуум, що виявляється у відчутті нудьги, апатії і порожнечі. Подолання кризи спустошеності можливе шляхом розвитку своєї суверенності та спонтанності як механізмів набуття та розгортання людиною свого особистісного потенціалу.

Криза безперспективності пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях,

відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи не у невизначену майбутньому (навпаки у його чіткій зрозумілості, наприклад впевненості у відсутності кар'єрних перспектив), а у переживаннях, які стосуються очікування такого гарантованого майбутнього – «попереді мені нічого не світить». У людини є минулі досягнення, важливі особисті та професійні якості, але вона не бачить для себе шляхів самореалізації у нових можливих професійних та соціальних ролях. Реальним показником наявності такої кризи є наявність психосоматичних проблем. Окрім окреслених класифікацій кризових ситуацій, існують й інші. Зокрема критичні ситуації (Ф.Василюк); конфлікти, ситуації фізичної небезпеки, ситуації невідомості (К. Левін); афектогенні життєві ситуації (Ф.Бассін); конфліктні ситуації, що ведуть до психологічної кризи (А.Амбрумова); важкі ситуації (А.Анцупов, А.Шипілов).

На думку Ф. Василюка (1984) необхідними ознаками фруструючої ситуації відповідно до більшості визначень є наявність бар'єрів на шляху досягнення бажаної мети. Відповідно ці ситуації класифікуються за характером мотивів і «бар'єрів» [3]. Зокрема, проведене А. Маслоу розрізнення базових, «вроджених» психологічних потреб (в безпеці, повазі і любові), фрустрація яких носить патогенний характер, і «набутих потреб», фрустрація яких не викликає психічних порушень. Перехід ситуації ускладнення в ситуацію фрустрації здійснюється в двох вимірах – по лінії втрати контролю з боку волі, тобто дезорганізації поведінки, і / або по лінії втрати контролю з боку свідомості, тобто втрати «мотиводоцільності» поведінки, що на рівні внутрішніх станів виражається відповідно у втраті терпіння і надії [10].

Останнім часом концепція автентичності активно розвивається у контексті позитивної психології, представники якої наголошують на необхідності емпіричної перевірки теоретичних конструктів автентичності, розроблених насамперед гуманістичними психологами, задля його ефективного використання у консультативній практиці (Р.А. Linley, S. Joseph). Зазначимо, що у традиційній психології консультування автентичність розглядається як найбільш

фундаментальний аспект благополуччя (К. Горні, Р. Мей, К. Роджерс, Д. Віннікот, І. Ялом), однак емпіричних доказів прямого зв'язку даного феномену із психологічним здоров'ям чи неавтентичності із психопатологією наведено не було. У працях К. Горні, Д. Віннікота акцентується, що інтеріоризація зовнішніх впливів у дитячому віці призводить до самовідчуження, яке, у свою чергу, зумовлює психопатологію. Екзистенційні та сучасні гуманістичні психологи (І. Ялом, Р. Мей, Р.А. Linley, S. Joseph) аналізують самовідчуження як аспект посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зазначаючи, що перебіг стресового розладу ускладнюється наявністю екстернального локус контролю. Однак й ці розвідки мають виключно теоретичний характер [10].

Починаючи з 2000-х рр. з'являються окремі емпіричні вивчення диспозиційної автентичності. Зокрема дослідженнями К. М. Sheldon, Т. Kasser [40], М.Н. Kernis і В.М. Goldman виявлено сильні позитивні кореляції між автентичністю, самооцінкою та суб'єктивним благополуччям [24]. F. G. Lopez, K. G. Rice [30] також виявили кореляції між автентичністю та задоволеністю відносинами, що характерно як для жінок, так і для чоловіків, однак конструкт самовідчуження у даному контексті не аналізувався.

У соціально-психологічних дослідженнях В.В. Roberts, Е.М. Donahue (1994) емпірично доведено вплив зміни соціальних ролей на автентичність, а саме за умов частой зміни ролей, особа відчуває себе менш справжньою, неавтентичною. Негативні кореляційні зв'язки автентичності виявлено із тривожністю, депресією, натомість високі – із адекватною позитивною самооцінкою [37].

Одним із актуальних натеper напрямків досліджень у зарубіжній психології є визначення орієнтацій ідентичності, на яких базується самовизначення особистості (J.M. Cheek, 1989) [17]. Створення методики «Опитувальник аспектів ідентичності» (AIQ) спочатку ґрунтувалося на переліку характеристик ідентичності Е. Е. Sampson, що насамперед відображали ідентичність особистісну та соціальну (версія 1-2) [39]. Факторний аналіз дозволив виділити серед визначених рис ще й колективну (так звану «комунальну») ідентичність (версія 3), а згодом й таку, що безпосередньо пов'язана із найближчим колом спілкування

людини: її рідними та друзями – ідентичність реляційну (версія 4). *Опитувальник аспектів ідентичності* (AIQ-IV, J.M. Cheek, S.R. Briggs, 2013) [18] містить 45 тверджень, які досліджуваній оцінює за 5-ти бальною шкалою, від 1 – «це зовсім для мене не важливо» до 5 – «це дуже важливо для мене» (наприклад, (2) Мої особисті цінності та моральні стандарти; (11) Мої емоції та почуття, (36) Мій вибір професії та кар'єрні перспективи). Методика складається із чотирьох шкал: Особистісної, Реляційної, Соціальної та Колективної ідентичності. Персональна орієнтація ідентичності (Особистісна ідентичність) базується на власних цінностях, сенсах, життєвому досвіді та знаннях про себе; Орієнтація ідентичності на стосунки (Реляційна ідентичність) стосується близьких відносин із іншими людьми; Соціальна орієнтація ідентичності (Соціальна ідентичність) базується на репутації та враженнях інших людей про особистість досліджуваного і, нарешті, Колективна орієнтація ідентичності (Колективна ідентичність) зумовлена нормами та очікуваннями значущих людей і референтних груп. Концепція J.M. Cheek [18] тісно пов'язана із класифікацією ідентичностей M.B. Brewer, W. Gardner (1996) [16], де орієнтації ідентичності визначаються як певні аспекти самопрезентації (персональна, реляційна та колективна), при цьому контексту автентичності стосується насамперед персональна самопрезентація тобто уявлення людини про себе, визнання своєї цілісності та конгруентності [22].

Шкала соціальної та персональної ідентичності (SIPI, M. R. Nario-Redmonda 2004) спеціально створена для диференціації основних видів ідентичностей, при цьому наголошується, що соціальна ідентичність тісно пов'язана із етнічною, расовою ідентичністю, а персональна (особистісна) – із автентичністю особистості. Методика складається із 16 тверджень, які респондент оцінює за 9-бальною шкалою від 1 – «зовсім не важливо» до 9 – «дуже важливо» (наприклад, (6) Креативність; (14) Нонконформізм, (16) Відчуття незалежності від інших). Натепер дана методика найчастіше використовується у контексті вивчення задоволеності стосунками, насамперед у родині та значною мірою стосується психологічного благополуччя людини (аналогічно до методик вивчення автентичності) [33].

Концепція складності Я у контексті профілактики стресів натеper стає дедалі популярнішою. Створена ще наприкінці 80-х рр. ХХ ст. Р. Linville останнім часом все більше пов'язується до дослідниками із автентичністю, оскільки чим більше узгоджених між собою різних аспектів власного Я має людина, тим краще вона знає себе і може поводитися природнім чином у стосунках з оточуючими [28]. *Методика оцінки складності Я Р. Linville (1987)* є частково проєктивною, досліджуваному пропонується протягом 30 хвилини розташувати 43 картки із описами позитивних і негативних особистісних якостей відповідно до власних пріоритетів, так щоб якнайкраще описати ними свою особистість. Зазвичай респонденти обирають від 3 до 16 Я-аспектів, що відображають їх сприйняття себе [29].

Американськими вченими О. С. Robinson, F. G. Lopez, K. Ramos спільно із російською дослідницею С.Нартовою-Бочавер було проведено емпіричне вивчення феномену автентичності (2012). Дослідження проведено на вибірках Англії, США та Росії. В ньому взяли участь 628 дорослих: 196 зі Сполучених Штатів, 240 з Англії, і 192 з Росії. Загальна вибірка складалася з 151 чоловіків і 477 жінок з середнім віком 27 років (діапазон = 18 до 56). Автентичність оцінювали як загальну та специфічну риси у чотирьох контекстах: з партнером, батьками, друзями та колегами по роботі. Самопочуття вимірювалося за шкалою позитивного психічного здоров'я. Виявлено, що досліджувані із Англії та США мають вищий рівень автентичності, ніж представники Росії. При цьому спостерігається однакова для досліджуваних із різних країн тенденція: найвищий рівень автентичності спостерігається у стосунках з партнером, потім – із друзями, батьками й найнижчий – з колегами [38].

За таких умов цікавими є дослідження зв'язку автентичності і загального благополуччя людини зокрема й у контексті її міжособистісних стосунків, насамперед романтичних. Романтичні стосунки є однією із основних потреб кожної людини. У своєму дослідженні Т. Е. DiDonato, М. С. Bedminster, J. J. Machel (2013) [19] поєднують модель К.Роджерса (1961) [9], за якою підтримуючі стосунки позитивно впливають на особистісний ріст індивіда та феномен

Мікеланджело, коли партнери нерозривно пов'язані один з одним і при цьому залишаються самостійними особистостями, що у свою чергу, сприяє розвитку автентичності особистості обох партнерів. За таких умов задля досягнення автентичності необхідні як прийняття людини іншими, її залученість у міжособистісні стосунки, так і свобода у думках, почуттях та активності, що не обмежується ні партнерами по спілкуванню, ні соціальними нормами. Подібних поглядів дотримуються й М. W. Kraus, S. Chen, D. Keltner (2011). Коли людина позитивно оцінюється значущими для неї людьми, її розуміють та підтримують інші, настає період автоматичної переоцінки власної особистості, позитивне ставлення сприймається як певне обмеження свободи, ставляться нові життєві цілі, актуалізуються інші перспективи [25].

Отже, у психології автентичне зазвичай визначається як усвідомлюване людиною як те, що стосується її самості. У широкому сенсі поняття «автентичність» означає реалістичний контакт із самим собою і зі світом. Індикаторами високого рівня автентичності є власне автентичне існування, суверенність, високий самоконтроль, здатність протистояти впливу середовища, активні види копінгу: асертивна поведінка з використанням внутрішніх ресурсів і ресурсів соціального оточення. Автентичність як ресурс особистісної самоорганізації, через свою унікальність і цілісність, може проявлятися як в ситуаційному аспекті, сприяючи специфічному (не завжди адекватній з точки зору стороннього спостерігача) взаємодії з соціумом, так і в екзистенціальному аспекті, в плані пізнання світу, себе і себе в цьому світі.

Системоутворюючим фактором, що впливає на особливості функціональної структури автентичності, є установка особистості, як психологічна готовність задовольняти системні потреби і здійснювати цілі екзистенціального пізнання життя. Важливим вибором автентичної особистості є вибір соціальності як усвідомленої позиції, як екзистенціальне розуміння того, що самопізнання можливе лише через причетність до універсальних надситуативних змістів буття, які людина відкриває в світі у контексті свого індивідуального бачення

На певних етапах життєвого шляху може наступати криза автентичності, яка характеризується трансформацією або руйнуванням окремих, або усіх сфер життя людини і, в тому числі її уявлень і про себе та інших людей. Подолання кризи ідентичності призводить до свободи у прийнятті своїх унікальних особливостей і неповторної стратегії побудови власного життя.

Список використаних джерел

1. Андреева Г.М. Интеракционистская ориентация / Г.М.Андреева, Н.Н.Богомолова, Л.А. Петровская // Зарубежная социальная психология XX столетия. Теоретические подходы. – М.: Аспект-пресс, 2001. –288 с.
2. Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни / Р.А. Ахмеров // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути.- Москва: "Прогресс"- "Культура", 1993. – С. 140-151.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). / Ф.Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
4. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Гофман И. Ритуал взаимодействия: очерки поведения лицом к лицу / И.Гофман. Пер. с англ. С. С. Степанов, Л. В. Трубицына. Под ред. Н. Н. Богомоловой и Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2009. – 319 с.
6. Зливков В.Л. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Миколаїв: Іларіон, 2016. – 342 с.
7. Зливков В.Л. Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк, 2015. – С. 158–166.
8. Зливков В.Л. Проблеми ідентичності у сучасній західній соціально-конструктивістській теорії дискурсу / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О.

- Сухомлинського. – Т.2. – Вип. 9. – Миколаїв; МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2012. – С. 114–118.
9. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М.: ЭКСМО; Апрель-пресс, 2002. – 976 с.
 10. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Издательство «Питер», 2008. – 608 с.
 11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
 12. Authenticity in culture, self and society / [Ed. by P. Vannini, P. Williams]. — Farnham, UK : Ashgate, 2009. – 490 p.
 13. Baumeister R. F. Identity as adaptation to social, cultural, and historical context / R.F.Baumeister, M.Muraven // Journal of Adolescence. – 1996. – Vol. 19. – P.405–416
 14. Berger S. A. The Five Ways We Grieve: Finding Your Personal Path to Healing After the Loss of a Loved One. Boston / S. A. Berger: Shambhala Publications, Inc, 2009. – 300 p.
 15. Boyraz G. Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis / G.Boyraz, J.B.Waits, V.A. Felix // Journal of Counseling Psychology. – 2014. – Vol. 6(3). – P. 498–505.
 16. Brewer M.B. Who is this “we”? Levels of collective identity and self representations / M.B.Brewer, W.Gardner // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – Vol. 71. – P. 83–93.
 17. Cheek J. M. Identity orientations and self-interpretation / J. M. Cheek. – In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions. – New York: Springer-Verlag, 1989. – P. 275–285.
 18. Cheek J. M. Relational identity orientation: A fourth scale for OIQ / J.M.Cheek, S.M.Smith, L.R. Tropp // Paper presented at the meeting of the society for Personality and Social Psychology. – 2002 (February). – Savannah, GA. – 200 p.

19. DiDonato T. E. My funny valentine: How humor styles affect romantic interest / T. E. DiDonato, M. C. Bedminster, J. J. Machel // *Personal Relationships*. – 2013. – Vol. 20 (2). – P. 374–390.
20. Fleeson W. The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? / W. Fleeson, J. Wilt // *Journal of Personality*. – 2010. – Vol. 78. – P. 1353–1382.
21. Gergen K. J. *The saturated self* / K. J. Gergen. – New York: Basic Books, 1991. – 307 p.
22. Harbus A. The medieval concept of the self in Anglo-Saxon England / A. Harbus // *Self and Identity*. – 2002. – Vol 7(1). – P. 77–97.
23. Jack D.C. The silencing the self scale: Schemas of Intimacy Associated With Depression in Women / D. C. Jack, D. Dill // *Psychology of Women Quarterly*. – 1992. – Vol. 16. – P. 97–106.
24. Kernis M.H. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research / M.H. Kernis, B.M. Goldman // *Advances in Experimental Psychology*. – 2006. – Vol. 38. – P. 283–356.
25. Kraus M. W. The power to be me: Power elevates self-concept consistency and authenticity / M. W. Kraus, S. Chen, D. Keltner // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2011. – Vol. 47. – P. 974–980.
26. Kübler-Ross E. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* / E. Kübler-Ross, D. Kessler. – Simon & Schuster Ltd, 2005. – 256 p.
27. Lakey C. E. Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness / C.E. Lakey, M.H. Kernis, W.L. Heppner, C. E. Lance // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol. 42. – P. 230–238.
28. Linville P. W. Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression / P. W. Linville // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1987. – Vol. 52. – P. 663–676.

29. Linville P.W. Self-complexity and affective extremity: Don't put all your eggs in one cognitive basket / P. W. Linville // *Social Cognition*. – 1985. – Vol. 3. – P. 94–120.
30. Lopez F. G. Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity / F. G. Lopez, K. G. Rice // *Journal of Counseling Psychology*. – 2006. – Vol. 53(3). – P. 362–371.
31. Mischel W. The self as a psycho-social dynamic processing system: A meta-perspective on a century of the self in psychology / W. Mischel, C.C. Morf. – In M. R. Leary and J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. – New York. London: The Guilford Press, 2003. – P. 15–43.
32. Mitchell S. A. True selves, false selves, and the ambiguity of authenticity / S. A. Mitchell. – In N. J. Skolnick & S. C. Warshaw (Eds.), *Relational perspectives in psychoanalysis*. – Hillsdale, NJ: Analytic Press, 1992. – P. 1–20.
33. Nario-Redmonda M. R. The Social and Personal Identities Scale: A Measure of the Differential Importance Ascribed to Social and Personal Self-Categorizations / M. R. Nario-Redmonda, M. Biernat, S. Eidelman, D. J. Palenke // *Self and Identity*. – 2004. – Vol. 3, Is. 4. – P. 143–175.
34. Park N. Strengths of character and well-being / N. Park, C. Peterson, M.E.P. Seligman // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2004. – Vol. 23. – P. 603–619.
35. Parkes C.M. Psychosocial transition: Comparison between reactions to loss of a limb and loss of a spouse / C.M. Parkes // *British Journal of Psychiatry*. – 1975. – Vol. 127. – P. 204–210.
36. Peterson C. Strength of character and post-traumatic growth / C. Peterson, N. Park, N. Pole, W.D'Andrea, M. Seligman // *Journal of Traumatic Stress*. – 2008. – Vol. 21(2). – P. 214–217.
37. Roberts B. W. One personality, multiple selves: Integrating personality and social roles / B.W. Roberts, E.M. Donahue // *Journal of Personality*. – 1994. – Vol. 62. – P. 199–218.

38. Robinson O.C. Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis / O.C. Robinson, F. G. Lopez, K. Ramos, S. Nartova-Bochaver // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2012. – Vol. 44(5). – P. 719–737.
39. Sampson E. E. Personality and the location of identity / E.E.Sampson // Journal of Personality. – 1978. – Vol. 46. – P. 552–568.
40. Sheldon K. M. Psychological threat and goal striving / K. M. Sheldon, T.Kasser // Motivation and Emotion. – 2008. – Vol. 32. – P. 37–45.
41. Sheldon K. M.. Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective well-being / K.M. Sheldon, R.M. Ryan, L.Rawsthorne, B.Ilardi // Journal of Personality and Social Psychology. – 1997. – Vol. 73. – P. 1380–1393.
42. Sherman R. A. Properties of persons and situations related to overall and distinctive personality-behavior congruence / R. A. Sherman, C. S. Nave, D. C. Funder // J. Res. Personal. – 2012. – Vol. 46. – P. 87–101.
43. Slabu L. Trait and State Authenticity Across Cultures / L Slabu, AP Lenton, C Sedikides, M Bruder // 2014 Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2014. – Vol. 45 (9). – P. 1347–1373.
44. Vitz P. C. The self: beyond the postmodern crisis / P.C.Vitz, S. M.Felch. – Wilmington, De., 2006. – 341 p.
45. Wood A.M. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / A.M.Wood, J.Maltby, M.Caliouis, P.A.Linley, S.Joseph // Journal of Counseling Psychology. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.
46. Worden W. Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner / J. William Worden. – Springer Publishing Company, 2008. – 328 p.

1.4 Діалого-культурологічний підхід у дослідженні й формуванні автентичності фахівця соціономічних професій

(С.О. Копилов)

1. Соціально-історичні витоки та зміст поняття автентичності як регулятивної ідеї новітньої культури

Як зазначається в сучасних оглядах психологічних досліджень особової автентичності, проблема «буття самим собою» (цей вираз, очевидно, є найближчим загальноживаним відповідником зазначеної категорії) фактично хвилювала людей з найдавніших часів [6; 7]. Однак зсування цієї категорії у центр розумової уваги, її перетворення на одну з найбільш значущих та «активних» у найрізноманітніших галузях науки та суспільного життя (а під впливом психологічних практик - і у побутовій свідомості) – «явище відносно нове», пов'язане з Новою добою [10, с. 27], а надто з ХХ ст. Тож, очевидно, є слушність у визначенні новітньої культури сучасним мислителем Ч. Тейлором як «культури автентичності» [15]. Справді, питання про *самовідповідність*, достеменність, «справжність» індивідуального життя могло набути всезагальності й граничної гостроти лише на тлі глобальної «кризи свідомості», сумніву в найперших засадах буття, що властиве «зламу століть». Саме у першій третині ХХ ст. людина, за висловом М. Шелера, «стала глибоко і безумовно «проблематичною» для самої себе, коли вона не знає, ким вона є, і водночас знає, що вона цього не знає» [17, с. 146]. Це рефлексивний, пізнавальний «зріз» *реально-буттєвої*, екзистенційної ситуації, окресленої, зокрема, К. Ясперсом: «...Людина виявляється відірваною від свого коріння... Вона ніби не може більше утримувати буття... Ми ж хочемо проникнути в основи дійсності, в якій ми живемо... Після того, як єдність, яка не викликала сумнівів, виявилася розбитою вщент, ми бачимо тільки існування, з одного боку, і усвідомлення нами й іншими людьми цього існування - з іншого боку» [17, с. 102].

Саме це глобальне відчуття «не вкоріненості», руйнування базової буттєвої «єдності», радикального *неспівпадання з собою* («розриву» між «існуванням» та

його «усвідомленням», між різними аспектами індивідуального та соціального життя, різними універсальними ціннісно-смісловими настановленнями...) стало поштовхом для актуалізації й інтенсивного розвитку ідеї особової автентичності, «справжності» - спочатку головним чином в екзистенціальній філософії, а згодом в екзистенціально-гуманістичній психології, психотерапії та консультуванні. Наразі ж, як відомо, ця категорія застосовується й іншими напрямками персонологічних досліджень, зазнавши значного розвитку й розгалуження. Уявлення про численність тлумачень поняття автентичності, деякі з яких суттєво суперечать одне одному, може дати наступний (вельми стислий та неповний!) перелік з енциклопедичного словника: «Часто у якості синонімів терміна «автентичність» використовуються такі визначення, як особистість, що повноцінно функціонує (К. Роджерс), свобода (Г. Олпорт), самість, цілісна особистість (Ф. Перлз), конгруентність (Дж. Гриндер, Р. Бендлер) [12].

На цьому тлі, попри інтегративні тенденції останнього часу, занадто оптимістичною й передчасною виглядає констатація сучасними авторами (А. Вуд, М. Лінлі та ін.) «досягнення консенсусу» у середовищі психологів-дослідників щодо сутності цього поняття. До того ж наразі очевидно, що жаданого «інтегративного» розуміння автентичності, - втім, як і інших універсально-значущих психологічних категорій – не можна досягнути ані шляхом механічного «складання до купи» різних (часом відмінних на всезагально-засадничому рівні!) тлумачень, ані завдяки «перемозі» однієї з найвпливовіших конкуруючих парадигм і, відповідно, маргіналізації решти. Тобто, залишається відкритим загально-методологічне питання про сенс, логічну форму (принципову модель) та конкретні механізми того «синтезу» чи інтеграції психологічного знання, про які стільки кажуть останніми десятиліттями.

Нарешті, поряд з продуктивним оновленням та поглибленням концепту автентичності, мірою його «популяризації» часто спостерігається змістове розмивання й вихолощення. При цьому, як слушно зазначає С.К. Нартова-Бочавер, «мода» на поняття автентичності часом робить його «цілком спекулятивною, тієї самою «зайвою сутністю», від введення якої застерігали

середньовічні номіналісти» [10, 1]. Водночас, як сказано вище, не підлягає сумніву значущість ідеї автентичності як такої, що інтенсивно відбила, акумулювала у собі розумово-екзистенційні шукання Новітньої доби. Провідною методологічною проблемою при цьому постає коректна «проекція» цих пошуків та здобутків філософії, соціально-гуманітарних наук, мистецтва тощо у площину науково-психологічних досліджень. Адже у вітчизняній психології останніх десятиліть, перед якою відкрилося неосяжне розмаїття філософських та «іншонаукових» концептів, на жаль, часто спостерігається їх некритично-беззастережне застосування, що веде до фрагментарності, еkleктизму, а часом і до втрати відчуття специфіки психологічного пізнання. Натомість треба, з одного боку, осягати й утримувати у свідомості вихідний культурно-змістовий потенціал тієї чи іншої ідеї, категорії, з іншого ж - свідомо й цілеспрямовано виокремлювати ті моменти цього змісту, що найбільш актуальні у контексті конкретних дослідницьких завдань, абстрагуючись від решти. Така методологічно виважена «редукція», як і процедури операціоналізації загальних понять, є неминучими і не тотожні простому ігноруванню, «забуванню» їх цілісного соціокультурного сенсу й контексту. Що ж до поняття автентичності, сучасні дослідники констатують значні труднощі його психологічної асиміляції, «термінологізації».

Актуальність поняття автентичності, як і вищезгадані труднощі його застосування, чи не найгостріше виявляються у тій сфері психології, де ця категорія здобула своє місце порівняно недавно – у дослідженнях професійної діяльності та формування особистості фахівця. Зокрема, зрозуміло, що проблема автентичності професійних дій «впирається» передусім у колізію *соціального* (наявних у даній культурі норм, стереотипів діяльності, «образу» фахівця) та *індивідуальних* прагнень, ціннісно-сміслових настановлень, інтересів, здібностей. Так само очевидно, що у контексті ідеалу автентичності, «самовідповідності» професійну підготовку й подальший саморозвиток фахівця слід розглядати як процес взаємного узгодження, взаєморозвитку *ідеального концепту* своєї професійної діяльності, з одного боку, та емпіричних дій, поведінки – з іншого. Саме дослідження цих вельми складних, динамічних відносин дозволить

побудувати й реалізувати психологічну модель автентичності фахівця. Водночас остання, як показано вище, має спиратися на загальну концепцію автентичності буття, орієнтовану на провідні соціокультурні реалії та тенденції сьогодення.

Так чи інакше, методологічно коректне застосування філософсько-антропологічної та загальнонаукової категорії автентичності у психологічних дослідженнях (і у перспективі – побудова цілісної *психології автентичного життя*, що видається давно назрілим завданням) вимагає передусім докладнішого окреслення й утримання вихідного змісту цього поняття в його складності й глибині, "конгеніальній" проблематиці буття людини Новітньої доби.

У цьому плані насамперед важливо зазначити, що мірою усвідомлення вищезгаданої «кризи європейського людства» (Е. Гуссерль) від початку ХХ ст. у різних сферах та напрямках думки, культури визрівала налаштованість на *відновлення, створення наново* тих «основ дійсності» - першозasad буття та його розуміння, - про які йшлося у наведеному раніше вислові К. Ясперса. Імперативне настановлення на самотворення індивідуального та суспільного життя - невід'ємний зворотній бік того відчуття радикального розриву (неспівпадіння) з собою, про яке згадувалося вище. При цьому одним з провідних вимірів цієї проблеми несамототожності від початку постала усвідомлювана двозначність, суперечливість людської природи (сутності) як *індивідуально-унікальної* і водночас *всезагально-родової*. Відтак бути собою означає бути саме *цим*, єдиним у світі «Я» - аж до граничної можливості заперечення буття інших осіб. І водночас це означає бути *справжньою людиною*, якій «не чуже ніщо з людського», - здійснювати потенції загальнолюдської природи (зокрема, реалізувати притаманне певній культурі уявлення про взірець людини – «регулятивну ідею особистості», за виразом В.С. Біблера [4]), еднаючись в такий спосіб з іншими індивідами й спільнотами. ХХ століття доводить до граничної межі, часом до самонищівних наслідків обидві ці тенденції як окремішні - крайній індивідуалізм самоствердження «себе єдиного» та тотальний колективізм, добровільну чи примусову масовізацію індивідуальної свідомості й поведінки,

відмову від «Я» заради усередненого надпотужного «Ми». І водночас, власне, вся думка Новітньої доби б'ється над розв'язанням цієї проблеми зіткнення й жаданого сполучення соціального та індивідуального планів існування особи...

Відтак ідеально-регулятивне настановлення на автентичність, «достеменність» життя індивіда передбачає єднання, *взаємне втілення* (але не нівелююче злиття!..) індивідуального та універсального. Натомість у деяких сучасних психологічних концепціях та відповідних психотерапевтичних практиках досягнення автентичності розуміється як однозначне розв'язання цього внутрішнього напруження «на користь» особистого, витлумаченого як асоціальне. (Це, природно, відбувається на тлі вкрай спрощеного розуміння «соціальності» як суто зовнішньої сили, що придушує, нівелює індивідуальне, «внутрішнє»). Як наслідок, досить поширеним є розуміння автентичної поведінки як цілковито спонтанної, «природної» у сенсі «звільнення» від соціокультурних норм, функціонально-рольових настановлень тощо. На нашу думку, альтернативою такому застарілому й нереалістичному, але досі не подоланому підходу має бути докладне моделювання автентичного життя саме як продуктивного *взаємопокладання*, «синергії» індивідуального й соціального (від суспільно-групового до загальнолюдського). Визначити конкретні механізми такого взаємовизначення - одне з найнагальніших практично-значущих завдань сучасної психології.

Ще одна універсальна колізія буття сучасної людини, «акумуляована» в понятті особової автентичності, - суперечність між своєю *ідеальною* (бажаною, належною...) «сутністю» чи природою, з одного боку, та безпосереднім переживанням *емпірії* свого існування. Природно, такий суб'єктивний розрив існував за всіх часів, але у зламні епохи (утім, як і в кризові періоди індивідуального життя) це відчуття загострюється, стає тотальним. Згадана вище втрата «справжнього буття» переживається на тлі триваючого *існування*: адже почуття власної постійно-самототожної «присутності» - сутність *свідомості* як такої – попри всі його деформації та редукації не зникає. Проте саме це спонтанно «дане собі самому» й «самоплинне» існування дедалі частіше й тотальніше

відчувається як *несправжнє* – ілюзорне, неправдиве, неповне, фрагментарне, самовідчужене, таке, що не здійснює власний глибинний сенс («не досягає себе») й т. ін. Життя *наявне* – і водночас завжди тільки можливе, а не дійсне; існування обертається «нездобуттям», часом - *небуттям*... Але це парадоксальне самоочуття передбачає певне - бодай нечітке - уявлення про вищезгадану індивідуальну й водночас всезагальну сутність, природу. Отже, я *володію* нею (ідеально, у незнаній «глибині» свідомості, - у *думці*) – і, проте, моя зовнішня, повсякденна поведінка й діяльність докорінно, нездоланно розбіжні з цим «істинним Я». Але ж і *наявне* існування, «екзистенція», має свою правду, ба навіть - за відомим твердженням новітньої філософії – «передує сутності». Мисленнєве й емпіричне (в іншому ракурсі - внутрішнє та зовнішнє) сперечаються між собою за те, щоб одноосібно презентувати, обґрунтовувати «достеменне», автентичне життя...

Усі ці вихідні суперечності, і досі не подолані у мисленні й житті, зумовлюють внутрішнє напруження й «саморух» поняття особової автентичності як регулятивної ідеї сучасного буття. І, можливо, провідною колізією тут є те, що автентичне життя особи, створюване нею самою, з одного боку, є доланням цих протиріч, з іншого - живе саме завдяки їм, як утілення «парадоксу людини». *Неузгодженість із собою* як фундаментальна, конститутивна ознака людини постає джерелом не лише «нешасної свідомості», болісних конфліктів, але й саморозвитку, самоздійснення. І можливо, найвиразнішим чином це втілене у наріжній формулі *діалогізму* М.М. Бахтіна: «Людина ніколи не співпадає з собою. До неї не можна застосувати формулу тотожності: $A \in A$... Справжнє життя особистості звершується як би у точці цього неспівпадіння людини з самою собою, у точці виходу її за межі всього, чим вона є як буття речі (*рос.* «вещное бытие». - С.К.) [2, с. 36]. Таким чином, автентичне життя, «буття самим собою» як психологічна проблема від початку актуалізує феномен самовідсторонення, самотрансценденції - у даному випадку «іманентної», в межах індивідуальної свідомості. Остання при цьому неминуче постає, за ще однією відомою бахтінською формулою, як *pluralia tantum* («множина») [3]. І, звичайно, не випадково у вислові М.М. Бахтіна йдеться про «справжнє життя *особистості*»:

саме остання постає внутрішньою «інстанцією»-суб'єктом відстороненого бачення себе очима іншого й відтак - формування цілісного *самоставлення* індивіда. У цьому контексті головним важелем самотрансценденції – а відтак самовизначення й самотворення особистості - постає *мислення, інтелектуальна рефлексія*.

При цьому, як відомо, для М.М. Бахтіна - втім, як і для багатьох інших діалогічно орієнтованих мислителів ХХ ст. - вищеокреслений внутрішній план *співбуття із собою* невіддільний від постійної зверненості до реального Іншого, від повноцінного зовнішнього спілкування: «Поza цією зверненістю до себе та до інших вона [*самосвідомість особи*. - С.К.] не існує взагалі... Тут [*у діалогічному спілкуванні*. - С.К.] людина не лише виявляє себе назовні, але вперше стає тим, чим вона є... не тільки для інших, а й для себе самої» [2]. На нашу думку, саме взаємна «проекція», взаємопородження внутрішнього та зовнішнього планів діалогічного спілкування виступає провідним механізмом формування та розвитку особистості як дійсного *суб'єкта* індивідуального життя. Загалом же з наведених висловів видно, що за М.М. Бахтіним жити «справжнім життям особистості» означає не «спокійно й тупо співпадати з собою», як це властиво неживим речам [3], але ненастанно *ставати собою* («тим, чим вона є насправді»), - виходячи за свої межі в активних, творчих стосунках з людьми та світом, стаючи *іншим* щодо себе самого. Таким чином можна скоригувати відоме визначення К.С. Станіславським акторської діяльності, яка у цьому відношенні постає парадигматичною для людського буття взагалі: «Ставати іншим, залишаючись самим собою».

Можна згадати, що той-таки Ч. Тейлор, беручи до уваги концепцію М.М. Бахтіна, так само пов'язує особисту автентичність з щойно окресленою «внутрішньо-зовнішньою» трансценденцією: «Головна риса людського життя... це його *діалогічний* характер [*виділено автором*. - С.К.]. Ми стаємо повноправними людьми, здатними зрозуміти себе і, отже, визначити свою ідентичність, коли оволодіваємо мовами людського спілкування... *Форми [сучасного життя*. - С.К.], які обирають самоздійснення без зважання (а) на потреби наших зв'язків з іншими

або (б) на будь-які вимоги, породжені чимось більшим або іншим, ніж людські бажання й прагнення [*соціокультурними цінностями, ідеалами тощо.* - С.К.], є саморуйнівними... вони руйнують умови для реалізації нашої автентичності» [15, с. 32; 34]. Це судження, на нашу думку, продуктивно підсумовує спрямованість та результатів найбільш значущих філософських, наукових (передусім соціально-гуманітарних), естетичних, етичних шукань ХХ ст. Усі вони тією чи іншою мірою, більш чи менш свідомо й послідовно пов'язують автентичність людського буття з прагненням та здатністю, по-перше, до *діалогу* (діалогічних стосунків) та, по-друге, до *буття в культурі*, культуротвірної активності. При цьому історіологічний аналіз провідних тенденцій новітньої думки показує, що мірою її розвитку ці дві «регулятивні ідеї» дедалі тісніше пов'язуються одна з одною, «взаємозамикаються» [4; 7].

Утім, самі ці багатозначні й широко вживані категорії вимагають більш точного окреслення. На нашу думку, одним з найбільш логічно окреслених, розгорнутих та евристичних визначень ідей культури та діалогу в їх взаємопокладанні є *філософська логіка культури* В.С. Біблера. Розвиваючи наріжні ідеї М.М. Бахтіна і спираючись на найширший контекст філософського «високого раціоналізму», ця концепція цілісно осмислює розвиток науки, мистецтва, соціально-економічної реальності ХХ ст. Відтак, виходячи переважно з ідей В.С. Біблера, ми надалі розглядатимемо *діалог культур* (у розумінні, яке буде уточнене в ході викладу) як провідну *універсалію* - тобто всезагальне визначення буття й мислення - Новітньої доби (ХХ – початок ХХІ ст.) З цих позицій буде зроблено спробу осмислити у теоретичному та практичному аспектах проблему автентичного життя сучасної особи, зокрема формування автентичності професійної діяльності фахівця. Наступний стислий аналіз найбільш значущих психологічних концепцій автентичності має на меті підтвердити припущення про те, що вони великою мірою явно чи неявно орієнтувалися на ідеї діалогічного спілкування та культури.

II. Діалог та культура як детермінанти автентичності особи

Як відомо, одним з перших, хто фактично окреслив проблему автентичності (буття собою) як наріжну для психології та психотерапевтичної практики, був К. Роджерс. На його переконання, «у глибині душі кожна людина запитує: «Ким я є насправді? Як я можу увійти в контакт з моїм справжнім «Я», що лежить у підґрунті моєї поверхневої поведінки? Як я можу стати самим собою?» [11, с. 154]. У цих запитаннях можна завбачити безпосереднє розгортання, конкретизацію вищенаведеної думки М. Шелера щодо граничної «проблематизації» буття людини, яка наразі «не знає, ким вона є, і водночас знає, що вона цього не знає». Далі, з вислову К. Роджерса випливає, що головною колізією ідеї автентичності - поштовхом для радикального самозапитування й сумніву, для виникнення настанови на пошук та здійснення себе - є відчуття особою радикального *неспівпадання з собою*. А саме, якийсь аспект власного існування («поверхнева поведінка») усвідомлюється особою як «несправжній» на тлі переживання «присутності» певного - хай і не досить чіткого - уявлення про «справжнє Я». Відтак, за влучним спостереженням М. Фрідмана, ідея «буття самим собою» від початку постає вельми суперечливою. Адже, з одного боку, у якійсь глибині, «підоснові» особа *вже є* самою собою, «має» свою сутність, навіть якщо і не осягає її. Та водночас вона *ще не є насправді*, не здійснилася у повному сенсі - адже її емпіричне існування не узгоджується з цією «сутністю», «самістю», «глибинним» або «справжнім Я» (true self, inner self) [6, с. 91]. І якщо знов згадати відому тезу Ж.-П. Сартра (що обертає навпаки класично-філософську настанову) – «Існування передує сутності», - то в тих же таки екзистенціалістських термінах можна окреслити цю парадоксальну ситуацію як *взаємне «передбачення», взаємовизначення «існування» та «сутності»*.

У власне ж психологічному вимірі виявляється, на нашу думку, розбіжність (аж до конфлікту) не просто різних уявлень про себе, але засадничо відмінних *планів* (способів) самосприйняття, самоствавлення, кожен з яких, вочевидь, має власну автономну логіку, свою динаміку функціонування та розвитку. По-друге ж - на чому особливо акцентує К. Роджерс - ідеться про розрив «зовнішніх» проявів,

звернених до інших (і зумовлених переважно їхніми очікуваннями, суспільними нормами поведінки тощо), та «самістю» як чимось суто глибинним. (Варто порівняти це з розвиненим ще у 20-ті - 40-і рр. уявленням М.М. Бахтіна про «ядро особистості, непіддатне озовнішненню» [рос. «овнешнению». - С.К.]). Вельми суттєво, що, на відміну від багатьох інших теоретиків гуманістичної та екзистенціальної психології, К. Роджерс розглядає «ідеальну замість» не як щось природжене, стале й субстанційне, але як змінну структуру «уявлення про себе, яке індивід більш за все прагнув би мати, якому він надає найбільшої цінності...» [5, с. 352]. Окрім того, він виокремлює *самість як таку* - ще один, так само динамічний, план уявлення про себе, що існує у «полі досвіду» як інтеграл окремих моментальних «зрізів» самосприйняття – «гештальт, конфігурація, де зміна незначного аспекту може цілком змінити всю фігуру» [5, с. 352]. Розбіжність між самістю та ідеальною самістю є джерелом внутрішніх конфліктів; їх подолання, з К. Роджерсом, передбачає «прийняття себе» таким, як є, і відтак «більш реалістичне існування». Це, однак, не суперечить постійному розвиткові й самозміні, здатності особи бути «архітектором самої себе». Загалом же ключовим орієнтиром повноцінного функціонування й розвитку особи у його концепції виступає, як відомо, *конгруентність* - висока міра узгодженості між досвідом як цілим, його усвідомленням та зовнішнім «повідомленням» про нього. Відтак психотерапевтична практика часто має справу з неконгруентністю між досвідом та усвідомленням (людина «не розуміє, що вона робить») та між усвідомленням та вираженням (людина не виражає адекватно власних думок, почуттів тощо).

К. Роджерс же вбачає шлях до автентичності і зокрема до відповіді на перше з вищенаведених питань – «Ким я є насправді?» - передусім у встановленні «контакту зі справжнім Я», у досягненні «кращої внутрішньої комунікації» [5, с. 39]. Тобто, фактично він таким чином намічає ідею *спілкування* різних інстанцій свідомості, їх взаємоосягнення.

І ключову роль у цьому процесі самопізнання, інтеграції з собою К. Роджерс відводить *іншій людині-співрозмовнику* - психотерапевту, консультанту, вчителю, - який, будучи спеціально налаштованим на допомогу особі у самовизначенні й

самоздійсненні, ініціює спілкування з екзистенціальних «останніх питань». Забігаючи дещо наперед, зазначимо, що цей сутнісний зв'язок між зовнішнім та внутрішнім діалогом є реальним підґрунтям усіх екзистенціально та гуманістично орієнтованих психотерапевтичних практик, навіть якщо прямо не проголошується ними як методологічний принцип.

Ще одним надзвичайно важливим моментом концепції К. Роджерса є *динамічний* характер автентичності як ненастанного («не завершеного», якщо скористатися ще одним терміном М.М. Бахтіна) «руху від...до...». Нездоланна внутрішня розбіжність, діалогізм свідомості набувають тут амбівалентного значення - як джерело конфліктів, особистих криз, що можуть призводити до страждань, і водночас як стимул *розвитку*, самотрансцендування, самоактуалізації. За думкою сучасних англійських авторів *Wood, Linley et al.*, концепція яких спирається на ідеї К. Роджерса, самовідсторонення, навіть «само відчуження» є тим базовим «досвідом незнання себе», з якого починається автентичність особи. Відтак першою нагальною умовою досягнення автентичності він вважає, як уже згадувалося, самопізнання, формування здатності до «рефлексії». Не розробляючи докладно цього поняття у теоретичному плані, він, однак, дає зрозуміти, що йдеться не просто про інтуїтивне «прислухання» до власних відчуттів, емоцій, потягів «тут і зараз», але про *розумове* осягнення відповідності зовнішніх проявів власним цінностям та смислам; власне, сама інтуїція тут має інтелектуальний план. Так чи так, у К. Роджерса «справжнє Я» постає вельми складним за змістовою структурою; при цьому, акумулюючи й виражаючи цей свій зміст, воно водночас має *спонукальну* силу. Слід припустити, що осягнення його змісту та слідування його настановленням - нагальна умова автентичності - вимагає утворення особливого рефлексивного й мотивуючого «функціонального органу» (інстанції) внутрішнього життя. Утім, більш чітке окреслення внутрішньо-діалогічної будови «Я, що прагне бути собою» можливе лише у ході подальшого аналізу психологічних концепцій автентичності.

Завершуючи ж розгляд підходу К. Роджерса, що, як показано, втілює у первинній, найгострішій формі провідні колізії проблеми «буття самим собою», слід виділити як вельми значуще у цьому плані поняття *самоактуалізації*. Саме у ньому «рух до самого себе» розкривається як процес перетворення *можливості* (яка, однак, уже є «актуальною», реальною) на дійсність. Водночас остання ніколи не є завершеною, «готовою»; так, за К. Роджерсом, для людей, залучених до цього руху за допомогою психотерапії, стає значущим «існування у формі процесу, а не застиглої сутності... повсякчас змінне суцвіття можливостей, а не застигла сума ознак» [5, с. 376]). Тобто, у контексті настановлення й здатності до самоактуалізації (до автентичного життя) буття особи постає, у термінах філософії В.С. Біблера, «актуально-можливісним» - тим, що завжди вже «наявне» і водночас ненастанно *твориться* нею самою. Цей творчий аспект наголошується і самим К. Роджерсом, хоча власне самість, на його думку, скоріше відкривається, ніж створюється індивідом. Між тим ставлення до буття (зокрема власного) як до такого, що має повсякчас творитися людським суб'єктом, є, за В.С. Біблером, сутністю *культури*. У його концепції розум Новітньої доби визначається як «розум культури», з точки зору якого «нескінченне, вічне буття розуміється так, «ніби» воно було... витвором культури... Світ... розуміється в момент свого початку...» [4, с. 233]. Ця спрямованість, на його думку, так чи інакше втілюється у всіх сферах життя та пізнання і водночас стикається з найрізноманітнішими «антитворчими» - деструктивними та стагнаційними - тенденціями (останні, як правило, водночас виявляються суперечними ідеї діалогу, тобто - за визначенням М. Бахтіна - *монологічними*). Це й породжує провідні глобальні колізії новітнього буття й мислення. У культурно-творчій, «авторській» активності, спрямованій на світ і на саму себе, людина постає власне *особистістю* - *суб'єктом самодетермінації* («причиною себе») [4]. Ця здатність до самовизначення, свободи, яка стала ключовим постулатом гуманістичної персонології, розглядається як провідна риса людини і в діалого-культурологічній концепції В.С. Біблера. Водночас, на наш погляд, багатьом сучасним психологічним дослідженням особистості бракує чіткішого окреслення й більш послідовного

застосування ідеї самодетермінації (зокрема, більш універсального її тлумачення, ніж у поширеній останніми десятиліттями концепції Р. Райана та Е. Десі). Зазначимо, що К. Роджерс теж послідовно ототожнює самоактуалізацію, досягнення автентичності зі *свободою*, характеризуючи у підсумку цей рух як «самоініційований процес учіння бути вільним» [5, с. 55].

Цей пафос вільного, творчого пошуку й здійснення особою себе поділяли й інші представники гуманістичної психології. Зокрема, ідея самоактуалізації як самотворення стала, як відомо, наріжною у концепції *А.Маслоу*. Не вживаючи поняття автентичності, він фактично розкриває сутність цього феномену у своїх дослідженнях так званих самоактуалізованих (СА) особистостей, а пізніше - у пов'язаній з цими розвідками концепції буттєвих цінностей. У аспекті, що нас цікавить, найбільш значущими є такі риси самоактуалізованих осіб за А.Маслоу, як «проблемо-центрованість» (спрямованість на «життєве завдання та стурбованість «провідними, вічними питаннями» на противагу «его-центрованості»), автономність («відносна незалежність від фізичного та соціального оточення»), «здатність до глибших та більш всеосяжних міжособових стосунків» та «відчуття спільності з людством»; нарешті – творчість», що «проекується на весь світ» [11, с. 389 - 408]. Співставляючи ці риси, бачимо, що переважна спрямованість назовні («сприйняття та прийняття реальності», осягнення її сутності, здійснення у ній певних ціннісно-сміслових «завдань») аж ніяк не означає «захопленості світом», про яку казав колись Г.Сковорода. «СА-особистість» саме завдяки своїй автономності здатна будувати «глибші стосунки» з навколишніми людьми та проникати у сутність речей – «ідентифікуватися» з зовнішньою дійсністю, як каже А. Маслоу. Можна заважити, що таке парадоксальне поєднання відсторонення із залученням, - мовою філософії М. М. Бахтіна, «позазнаходжуваності» (рос. «внезаходимость») з «учасністю», «проникненням» (рос. «вчувствование») - є сутнісною характеристикою *діалогічних* стосунків. І водночас самоактуалізація, за описом А. Маслоу, передбачає окреслену нами вище спрямованість на *буття в культурі* - на самодетермінацію й творчість (останнє передусім означає породження *культурних*

витворів, що втілюють певні цінності) і водночас на ціннісно-сміслові пошуки у царині «останніх питань». Відтак напрошується припущення, що у цілісній структурі внутрішнього світу й життєдіяльності самоактуалізованих осіб (а потенційно - у кожної людини) ці дві властивості - діалогічність стосунків із світом і собою та «культуро орієнтованість» - є невід'ємно пов'язаними, взаємовизначальними. Утім, такого зв'язку у концепції А. Маслоу не окреслено.

Суттєво, що самоактуалізація за А. Маслоу є затвердженням та здійсненням *цінностей*, визначених ним як «буттєві» - притаманні людині як такій. Отже, осягнення й реалізація унікально-індивідуальних смислових інтенцій не лише не суперечить загальнолюдським цінностям, але здійснюється саме в орієнтації на останні, тобто знов-таки у культуротвірній активності. Щоправда, сам А. Маслоу розуміє «культуру» переважно у *цивілізаційному* аспекті - як сукупність норм та способів діяльності певної спільноти, яким індивід має слідувати. Тож описані ним самоактуалізовані, орієнтовані на творення цінностей особи ставляться до цих суспільних норм толерантно, але не надають їм великої ваги, здатні пристосовуватися до різних зовнішньо-культурних форм, не поступаючись власним стилем життя. Вони тверезо бачать як позитивні, так і негативні риси будь-якого способу життя, не є авторитарними прибічниками етнокультури, у яку «занурені», і постають скоріше «громадянами світу». Однак це і означає орієнтацію на загальнолюдську культуру, з точки зору якої ціннісні інтенції та здобутки всіх спільнот (етнічних, регіональних, соціальних та професійних груп тощо), їхні способи буття й мислення постають рівноправними, однаково значущими. Що ж до запропонованого А. Маслоу переліку загальнолюдських цінностей, то, звісно, він може бути й іншим; так чи так, кожна особа, очевидно, актуалізує для себе певний їх «набір», по-своєму вибудовуючи їх зв'язки та ієрархію. Таке прилучення індивіда до культури як загальнолюдського феномену є індивідуалізацією всезагального й водночас оформленням, артикуляцією індивідуальних прагнень, вподобань, смислів через їх *універсалізацію*, «піднесення до всезагальності» (В.С. Біблер). Так само і в творчій активності людина, втілюючи у витворах загальнолюдські ціннісні абсолюти – «Істину»,

«Красу», «Добро» тощо, - робить це у власний унікальний спосіб, трансляючи власне бачення світу іншим особам. Отже, у культурі як «сфері витворів» (визначення В.С. Біблера [4]) відбувається інтенсивне зовнішнє («автор – реципієнти») та внутрішнє спілкування, взаємодія різних унікально-індивідуальних та групових культур, що й утворює у підсумку загальнолюдський «діалог у великому часі» [3]. Фактично на значущості цього ціннісно-сміслового обміну наголошує і А. Маслоу; зокрема, він надавав величезної ваги розвитку освіти як царини, у якій має відбуватися передусім трансляція (ініціювання) *цінностей*, а не засвоєння знеособлених знань та навичок. Найважливішою ж формою такого ціннісного осягнення буття, формування автентичної творчої особистості він вважав мистецьку освіту. Ця думка є слушною з огляду на те, що, очевидно, саме мистецькі твори найяскравіше виявляють ті особливості витвору культури, про які йшлося вище, і відтак постають найпотужнішими осередками діалогу культур.

Визначним етапом у розвитку поняття автентичності є концепція *В. Франкла*, близька й водночас альтернативно-доповняльна до американської гуманістичної психології. Ставлячи, як відомо, у центр своєї теорії та психотерапевтичної практики поняття *смислу*, В. Франкл вважав, що саме пошук та здійснення життєвих смислів (сенсів) дозволяють людині ставати й бути собою [16]. При цьому самоактуалізація, самоздійснення, на його переконання, є не основною, «остаточною» метою, а супутнім ефектом («результатом») реалізації сенсів та цінностей. Останні ж є за його тлумаченням трансцендентними щодо особи - перебувають не в «глибині» її свідомості, а у світі - у бутті й стосунках інших людей, у стані речей тощо. Відтак знайдення й реалізація своєї «сутності» вимагає, за В. Франклом, передусім не самозаглиблення й рефлексії власних «справжніх» почуттів, прагнень, станів тощо, але «самотрансценденції». Це ключове поняття своєї концепції він розкриває так: «Людське буття завжди орієнтоване назовні, на щось, що не є ним самим, на щось або на когось: на сенс, який необхідно здійснити, чи на іншу людину, до якої ми тягнемось, люблячи її. У служінні справі чи в любові до іншого людина здійснює сама себе. Чим більше

вона віддає себе справі, чим більше вона віддається своєму партнерові, тим більшою мірою вона є людиною і тим більшою мірою вона стає самою собою» [16, с. 29 - 30].

Ці принципи твердження про те, що особисті сенси, процес самоздійснення й буття собою просторово локалізовані «між нами» (категорія діалогічної концепції Е. Левінаса), що справжня «суб'єктивність» та суб'єктність людини полягає в її *інтерсуб'єктивності*, вочевидь близькі світовій філософії діалогу. Як відомо, В. Франкл у своїх пошуках безпосередньо спирався, з-поміж іншого, на екзистенціально-діалогічну концепцію М. Бубера, зокрема на твердження останнім провідної буттєвої ролі стосунків «Я – Ти» [5]. Вважаючи «найхарактернішою якістю людської екзистенції... діалогічну якість», В. Франкл вважав, що «існують не лише міжособові, а й внутрішні діалоги - діалоги всередині нас... між *ego* і *alter ego*» [5, с. 173 - 174]. Щоправда, він не аналізує докладно у своїх працях будову й закономірності цього «внутрішнього діалогу» та характер його зв'язку із зовнішніми міжособовими стосунками, спілкуванням. Між тим висунуте нами вище припущення про *взаємопокладання* внутрішніх та зовнішніх діалогічних стосунків як фундаментальний механізм людського буття дозволяє по-новому побачити основний предмет сперечання між В. Франклом та гуманістичними концепціями К. Роджерса, А. Маслоу тощо. А саме, самозосередження, «само замикання», рефлексія свого внутрішнього світу (як сутнісний аспект людського мислення, «здатності розуму») і самотрансценденція, *зовнішньо-інтенційна* природа людської поведінки й психіки - однаково невід'ємні та неможливі одна без одної сторони «самобуття» людини. На цьому наголошують усі представники гуманістичної та екзистенціальної психології; те ж, що різні автори приділяють переважну увагу або зовнішньому, або внутрішньому аспекту, видається природним. При цьому, однак, нагальним завданням постає побудова цілісної теоретичної й водночас практично-орієнтованої моделі *перетворення, «обернення»* зовнішньо-діалогічних стосунків у внутрішні і навпаки. І з цього погляду автентичність, «само відповідність» особи можна попередньо визначити як *міру досконалості* - інтенсивності,

змістового багатства, «близькості» - цих зовнішньо-внутрішніх відносин (ціннісно-сміслового обміну). І суттєво, що, за вищенаведеним висловом В. Франкла і згідно з думкою А. Маслоу, це унікальне буття самим собою є водночас «буттям людиною» - повноцінною реалізацією загальнолюдських потенцій.

Загалом же беззастережне наполягання В. Франкла на тому, що людина може реалізувати себе лише «забуваючи про себе, не звертаючи на себе уваги» [16, с. 30], викликали слухну критику не лише з боку американських представників гуманістичної психології, але й його послідовників екзистенціальної орієнтації. Власне, це положення вступає у певну суперечність з самою ідеєю логотерапії - адже остання, як і інші напрями гуманістичної психотерапії та консультування, передбачає поглиблене дослідження особою (спільно з терапевтом) власного життя, почуттів, переконань. Пошук життєвого сенсу неможливий без такого - бодай тимчасового, пов'язаного з «кризою смисловтрати» - зосередження на своєму внутрішньому світі. І мета цього процесу, полягає, з-поміж іншого, у розвитку й усталенні певних способів (і відповідно - психологічних «функціональних органів») такої цілісної саморефлексії. Надалі вона, очевидно, має діяти не лише у кризові моменти, але й у всіх ситуаціях діяльності й стосунків з іншими, де необхідне ціннісно-сміслові самовизначення. Ми вважаємо слухною точку зору М. Біблера, згідно з якою сучасне життя вельми насичене такими ситуаціями й відтак вимагає постійного осмислення й переоцінки особою самих *засад* свого буття. Відтак рефлексія набуває *напружено-інтелектуального* характеру, передбачає розгорнутий і артикульований *сумнів* у фундаментальних цінностях та смислах, що є, як зазначалося вище, сутнісною рисою новітньої культури.

Однак вищезгаданий самоаналіз (і у терапевтичному процесі, і поза ним) є осмисленням своїх *стосунків* зі світом і передусім з іншими особами: я «занурююсь» у себе, щоб знайти там Іншого як співрозмовника. (В. Франкл вважає найвищою формою такого «трансцендуючого» й водночас «найінтимнішого» спілкування з собою молитву, розмову з Богом. Відтак останнього він визначає саме як *абсолютного співрозмовника*, з чим, на його

думку, могли б погодитися представники різних релігійно-конфесійних і світських світоглядів [16, с. 174]). Утім, і навпаки: щоразу, коли я щиро прагну зрозуміти і справді *розумію* іншу особу, я вступаю у глибоке внутрішнє спілкування, досягаю щось глибинно-суттєве у собі. І сутність гуманістично орієнтованих психотерапевтичних практик саме в тому, що у внутрішній співбесіді, невіддільній від спілкування з терапевтом (консультантом), особа знаходить унікальний і водночас всезагально-значущий сенс свого існування.

Далі, безперечно важливим є наголошування В. Франклом необхідності *здійснювати* цей сенс у виконанні «життєвих завдань», у «сродній справі», користуючись виразом Г. Сковороди, у любові до інших. Тобто, нагальною стає переорієнтація на зовнішній локус стосунків, де відносини з іншими особами не просто «моделюються» (як у психотерапевтичному процесі), але відповідально *створяться*. Тоді людина справді реалізує *себе* й справджується головний постулат Франкла: «Якщо людина хоче прийти до самої себе, її шлях лежить через світ» [5, с. 120]. Це положення є, вочевидь, близьким не лише до вищенаведеного виразу М.М. Бахтіна про те, що лише в діалозі людина «вперше стає тим, чим вона є», але й до відомого вислову Л.С. Виготського: «Через інших ми стаємо самими собою». Останній, як відомо, висунув цю думку у 20-ті рр. у спіранні на філософсько-антропологічну концепцію К. Маркса, зокрема на знамениту тезу про те, що людина формується як така, «дивлячись, як у дзеркало, в іншу людину». Загалом на ґрунті цих марксових положень у радянській психології, надто починаючи від 60-х рр., розвинуто низку плідних ідей - зокрема у руслі культурно-історичної концепції Виготського щодо «діяльнісного опосередкування» і мовно-комунікативної обумовленості формування й функціонування людської особистості. У цьому сенсі концепції С.Л. Рубінштейна, О.Н. Леонтьєва, А.В. Петровського, Д.О. Леонтьєва тощо, дослідження деяких українських та російських психологів пострадянської доби плідно розвивають і уточнюють ідеї В. Франкла та інших психологів гуманістичного напрямку про механізми знаходження й здійснення особистісних смислів через зовнішнє спілкування й діяльність.

Стосовно ж ідей В. Франкла, вельми значущим у плані розвитку поняття автентичності видається встановлення ним зв'язку між самотрансценденцією, самоздійсненням (як віднайденням та здійсненням сенсу) та *духовністю*. Цю ключову категорію своєї концепції він визначає так: «Це духовне існуюче, це буття, що усвідомлює, воно є співприсутнім іншому суццюму, усвідомлюючи інше суще. Отже, духовне суще здійснює себе у співприсутності... Співприсутність двох духовних суцчих ми назвемо спів-буттям» [16, с. 94 - 95]. Таке «спів-буття» (ще одна категорія, яка поєднує його думку з бахтінською!..) В. Франкл ототожнює з любов'ю. Загалом же, на наш погляд, наведене визначення ще раз наголошує, що на духовному, дійсно *людському* рівні наше буття має характер діалогічних стосунків. І їх внутрішній план, за В. Франклом, зумовлений зовнішнім: «...Лише в міру такої співприсутності [*іншому*. - С.К.] людина є співприсутньою собі. Людина не для того тут, щоб спостерігати й відобразити саму себе...» [16, с. 100]. Тобто, остаточною метою "духовної особистості" як суб'єкта діалогу з іншими та з собою є не «замість» (її розуміння, розвиток, здійснення тощо), а творча активність у світі, «надання себе».

Ця критика традиційного настановлення гуманістичної психології на самість та самоактуалізацію, що призвела В. Франкла до відомого запитання: «Наскільки є гуманістична психологія є справді гуманістичною?» - є досить близькою до розуміння духовності у російській філософії з її виразно етичною спрямованістю на Іншого та наголошуванням відповідальності перед ним. Цей аспект філософсько-психологічних шукань російської персоналістської та релігійно-екзистенціалістської вимагає докладнішого аналізу. Наразі ж варто навести висловлювання сучасного американського філософа й психолога М. Фрідмана, що у руслі ідей М. Бубера про «зустріч» створив парадигму «діалогічної психотерапії»: «Якщо я кажу, що справжня мета життя - це реалізація моєї самості, то постає небезпека розглядати вас лише як засіб мого становлення...» [6, с. 93]. До того ж, за зауваженням цього дослідника, образ «Я» чи самості (породжений, у свою чергу, «шляхом діалогу зі світом») ще не надає особі певного конкретного «спрямування», тієї дійової інтенційності, про яку казав В.

Франкл. З цього можна припустити, що лише встановлення зв'язку цього образу самості з трансцендентними (наявними «у світі», у культурі) сенсами та цінностями може породити справді *регулятивний* «образ людини» (вираз М. Фрідмана), що стимулює й скеровує самотворення. Отже, цей образ буде водночас індивідуально-неповторним та всезагальним, а узгоджене з ним (власне, автентичне) життя - здійсненням як своєї особистої, так і «родової» сутності (згадаємо «зв'язок з людством» як домінанту самоактуалізованих осіб). М. Фрідман наголошує, що цей образ формується культурою (зокрема, філософією та психологією), з іншого ж боку - окреслюється, довізначається у терапевтичному процесі як унікальній екзистенціальній «зустрічі» пацієнта з клієнтом. Суттєво, що останньою метою цього процесу він вважає саме діалогічні стосунки як такі, а не знайдення й затвердження клієнтом своєї самості.

Нарешті, ще один значущий момент концепції В. Франкла, яку загалом можна охарактеризувати як *екзистенціально-діалогічну*, - «критика так званого чистого спілкування». Констатуючи поширеність і водночас розпливчастість ідеї *діалогу* у гуманістичній психотерапії, він вважає недостатнім та надто абстрактним розуміння останнього лише як «зустрічі» двох осіб (М. Бубер, Ф. Ебнер). На його слушну думку, справжнє «спілкування-зустріч» як *мовний* феномен передбачає не просто звернення «до когось», але й його *змістовий*, предметно-інтенційний характер. Це і означає спрямованість діалогічного спілкування на *сене* (смысл): «...Об'єкти, що «маються на увазі» двома суб'єктами, які комунікують один з одним, утворюють структуроване ціле, світ «смыслу»; цю неосяжність смислів доречно назвати «логосом»... Жодний справжній діалог неможливий, якщо не торкається виміру логосу... Діалог без логосу, діалог, у якому відсутнє спрямування на інтенційний референт, - це насправді лише взаємний монолог, лише взаємне самовираження» [16, с. 322]. Саме «трансценденція до логосу», що відбувається, за В. Франклом, в «істинному спілкуванні-зустрічі», є формою «взаємної самотрансценденції», головним «шляхом до себе». З цих положень очевидно (хоч В. Франкл і не розвивав цієї думки), що предметом такого справжнього діалогу як способу досягнення

автентичності мають бути найвагоміші, екзистенціально-особові й водночас *всезагально-культурні* смисли й цінності. І вони не просто співіснують поряд одні з одними, але вступають у напружене *розумове* сперечання (пор. з одним з провідних первинних зазначень слова «Логос»), спонукаючи партнерів до ненастанного пошуку відповідей на «останні», вічні питання - до творчого сполучення, здавалося б, несумісних інтенцій або ж до відповідального вибору між ними. Відтак міжособове спілкування стає ланкою наскрізного загальнолюдського «ланцюгу запитань та відповідей», діалогу «у великому часі» (М. Бахтін). Водночас цей універсум діалогу культур «занурюється» у внутрішній світ особи, утворює мікросоціум її інтенсивного творчо-доленосного спілкування *з собою*.

Думки про «запиту вальний» (тобто проблемно-розумовий) характер пошуку себе висловлював, як згадувалося вище, і К. Роджерс. Водночас цю ідею конкретизував один з засновників екзистенційно-гуманістичної психології Дж. Б'юджентал, що фактично першим увів категорію автентичності до психологічного дискурсу; на його думку, знайти себе людина може, зосередившись на «проблемах онтологічного, екзистенціального рівня: «Хто і що я є?», «Що є той світ, у якому я живу?» [5, с. 85]. Людське буття - це питання і відповіді: ми «відповідаємо на ці запитання своїми життями... Все своє життя ми формуємо й переглядаємо свої відповіді» [5, с. 86]. (Порівняймо у М.М. Бахтіна: «Смислами я називаю відповіді на запитання»). Зосереджуючись на *внутрішній* стороні самоперетворення, Дж. Б'юджентал вважає необхідною й достатньою умовою автентичності «найповніше надати й відкрити свою свідомість турботі про своє життя, самому факту того, що ти живеш тут, у певному місці, у певний час» [14, с. 340]. Утім, він вважає за головне не «міркувати» над проблемою, а «занурюватися» у неї, тобто (як і багато інших гуманістично налаштованих психотерапевтів) віддає перевагу переживанню над розумовою рефлексією. При цьому Дж. Б'юджентал слушно наголошує на тому, що для розвитку особистості необхідне замикання свідомості на саму себе - розвиток «рефлексивної самосвідомості», здатності «усвідомлювати й водночас

бути свідомим свого усвідомлення». Відтак, на нашу думку відбувається постійне *самоототожнення* й *саморозтотожнення*, творення та відновлення простору спілкування з собою як іншим. І цей простір будується й живиться постійним «розмиканням» у світ зовнішніх партнерів по спілкуванню. Відтак справжнє, дійово-свідоме самозаглиблення за Дж. Б'юдженталем - інтенція, здавалося б, протилежна франкловій самотрансценденції - веде (звісно, за її правильного розуміння й здійснення) якраз до віднайдення у собі нового, *«іншого Я»*.

Суттєво, що для Дж. Б'юджентала *осягнення* свого глибинного «Я» - «суб'єктивності», яка є провідним поняттям його концепції - водночас є її *створенням*. У цьому твердженні він розходиться з деякими іншими авторами, що схильні вважати глибинне «Я», «самість» тощо переданим та незмінним осередком і відтак вбачають творчий аспект руху до автентичності лише у виробленні способів адекватного сприйняття й здійснення у поведінці усталених вимог цієї «вищої інстанції». На нашу ж думку, більш продуктивним для розуміння й досягнення автентичності є точка зору, згідно з якою особа творить, «винаходить» не лише засоби й форми здійснення глибинних ідеалів, цінностей, але й самі ці «взірці» й настановлення. Тобто їх внутрішній носій виникає й розвивається у ході автокомунікації *одночасно й взаємозалежно* з тією інстанцією, що «дослухається» до нього й співвідносить цей «голос» із наявним Я-концептом та поведінкою. Водночас, природно, особа на вирішальних етапах свого розвитку віднаходить у своїй свідомості *вже наявні* й «авторитетні» (з огляду на феномен ранніх ідентифікацій) цілісні інстанції - носіїв знань настановлень, вподобань, тощо. Мірою їх рефлексії вона має наново самовизначитися щодо цих ідеальних «постатей», прагнучи, зокрема, узгодити неминучі суперечності між однаково «потужними» ціннісно-смысловими інтенціями, асимілюючи одні з них та опираючись іншим тощо. Загалом складна логіка цих стосунків та процесів, що підлягає докладному дослідженню, на нашу думку, відповідає вищенаведеному визначенню В.С. Біблером новітнього настановлення на *буття в культурі*: «Світ... розуміється в момент свого початку... *Існуюче* буття є буттям лише можливим, що *може бути*» [4, с. 233].

Так чи так, осягнення власної справжньої «суб'єктивності» як *внутрішнє спілкування*, очевидно, не можна вважати односпрямованим, коли одна інстанція лише «промовляє» й «скеровує», а інша «запитує», «сприймає» й «виконує». Зокрема, послідовник В. Франкла А. Ленгле, слушно завважує, що я вільний відповісти своїй «самості» (Person, за його термінологією) не лише «так», але й «ні». Щоправда, в цьому разі реалізація моєї свободи може обернутися несвободою від *зовнішніх* впливів та відмовою від здійснення того, що, за словами Дж. Б'юджентала, «латентно закладене у нашій природі» [Х_Л, с. 89]. Так чи так, слід припустити *активність та автономність* інших планів «Я-свідомості» (категорія В.С. Біблера) щодо «глибинного Я». Це впливає й з концепції А. Ленгле, який на основі екзистенціалістської філософії та логотерапії В. Франкла розробив власне плідне уявлення про будову особистості: «Я як Person - відданий своєму Я - тому, хто приймає рішення, визначає та діє... Я наділене свободою, відтак воно може також вільно ігнорувати персональність» [9, с. 29].

Не аналізуючи докладно складних стосунків між різними початками у структурі особи за А. Ленгле, зазначимо лише, що сутність вищезгаданої інстанції Person («духовного початка» в людині) він вбачає у «здатності до діалогу». О. Кривцова наступним чином розкриває це положення концепції А. Ленгле: «Феноменологічно чітко судити про наявність Person можна через те, що *вона промовляє* у мені й до мене. Цей внутрішній голос чув, мабуть, кожен з нас як голос совісті, інтуїтивного чуття... Вона завжди у діалозі з іншими або з собою... Персональне у людині проявляє себе у тому, яким чином вона будує цей діалог і чи будує його взагалі» [9, с. 28]. Отже, за цією концепцією «духовне початок» здатне до діалогу не лише з іншими «голосами» свідомості, а й із *собою*; це не архетипічний «моноліт» без жодної внутрішньо-комунікативної мікроструктури (як уявляється самість чи «глибинне Я» у деяких психоаналітичних та гуманістичних концепціях). Відтак визначальною є характеристика екзистенціальної психотерапії А. Ленгле як «праці з внутрішньою розмовою» [Там само]. Загалом же завданням персонального екзистенційного аналізу за А. Ленгле, є саме осягнення вищезгаданого персонального початка - джерела

самовизначення, «зайняття позиції»: «Коли я відчуваю, що я можу чомусь сказати «ні»... або ж коли я цілком добровільно й невимушено кажу чомусь «так», тоді у моєму «Я» є стільки сили, що я можу переживати себе як такого, що самодетермінується (Person, яка сама формує себе)... Персональне у людині регулює «ні» й «так» - відмежування й відкритість, як назовні, щодо світу, стосовно того, що відбувається всередині, у мені самому» [9, с. 10].

Розкриття самодетермінаційної, творчої ролі персонального (духовного) начала у людині, наголошування на відповідальному самовизначенні, виборі є сильною стороною екзистенційно-аналітичної концепції А. Ленгле, що продовжує й розвиває етичну орієнтацію В. Франкла у сучасній психології та психотерапії. Як і останній, А. Ленгле спирається на буберівське поняття відповідальної «зустрічі», застосовуючи його до відносин індивіда з собою: «Зустрічати самого себе – автентичність» [9, с. 27]. Фактично це *діалогічне* визначення внутрішнього життя; при цьому важливо, що А. Ленгле (на відміну від багатьох інших гуманістично орієнтованих психологів) не зводить ці внутрішні стосунки до цілковитої «згоди», безконфліктності. Для нього діалог із собою не виключає *спору*, зіткнення різних ціннісно-сміслових орієнтацій. Щоправда, ця думка докладно не розвинена ним. Між тим філософи різних епох неодноразово зазначали, що внутрішня боротьба, сперечання цінностей є сутністю етичної свідомості. Без цього неможливий «вибір себе» (С. К'єркегор), те «зайняття позиції», на якому разом з іншими екзистенційно налаштованими мислителями наголошує А. Ленгле. У цьому контексті «узгодженість із собою», «резонанс», самоідентичність як ціннісні орієнтири гуманістично-екзистенційної психології та психотерапії, попри всю їх значущість, не слід абсолютизувати й вважати тим ідеальним станом, якого можна й треба остаточно досягти. Скоріше бажаним є досягнення певного *базового*, домінантного відчуття самовідповідності, яка, однак, не є застиглою й повною: різноманітність і динамічність відносин у «мікросоціумі» особистості виключає таке тотальне «остаточне вирішення». До того ж, відношення *відповідності* у логічному плані не означає *тотожності* (злиття в «одне», тобто *зникнення* суб'єктів активності й стосунків). У цьому

плані недостатнім видається характеристика автентичності у А. Ленгле як «ідентичності самому собі» (утім, сама особиста ідентичність слушно тлумачиться деякими сучасними авторами як динамічний феномен, що передбачає або й включає нетотожність собі). Більш перспективним, хоч і складнішим, видається тлумачення, яке він дає в іншому місці: «Автентичність ми визначаємо як знаходження власної сутності через співвіднесення з відчуттям внутрішньої відповідності» [9, с. 30]. Тут, як бачимо, автентичність визначається як *процес* «знаходження» і постійного «співвіднесення», а також намічено складну будову цього процесу.

Загалом же окреслений у цьому вислові поворот до самозосередження є, за А. Ленгле, необхідною доповняльною альтернативою Франкловому «повороту до трансценденції». З цим можна погодитися у тому разі, якщо вважати це не так новим етапом розвитку психології автентичності, як інтенцією, яка має теоретично моделюватися і практично здійснюватися *одночасно* з самотрансценденцією. Саме аналіз таких парадоксальних феноменів є, на нашу думку, переднім краєм сучасних персонологічних досліджень. На останок же можна навести формулу А. Ленгле, що, на наш погляд, виразно окреслює саме цю одночасність, взаємозалежність діалогічних стосунків з собою та з іншими: «Коли ми займаємо позицію згідно з совістю - власним відчуттям стосовно Правильного - тоді співвідносимося з власною сутністю. Та разом з цим ми співвідносимося з людським началом у собі... Ми - істоти, що дані самим собі, що можуть якимось чином ставитися до себе й *співвідноситися з самими собою у своєму спілкуванні зі світом*» [8, с. 35; *виділено мною.* - С.К.].

Таким чином, стислий огляд найвпливовіших тлумачень автентичності особи («буття собою», самовідповідності, самоздійснення тощо) у гуманістичній та екзистенційній психології веде до висновку, що провідними атрибутами чи джерелами автентичного життя (поведінки, діяльності тощо) у цих концепціях постають настановлення й здатність, по-перше, до зовнішнього та внутрішнього діалогу, по-друге – до творчої активності щодо інших осіб, предметного світу та самого себе. Однак, на наш погляд, ці концепції не висвітлюють з достатньою

послідовністю й чіткістю *універсальну* значущість та *взаємозумовленість* цих інтенцій, на чому, як зазначалося вище, наголошує діалого-культурологічний підхід у філософії та соціально-гуманітарному пізнанні. Відтак видається актуальним більш докладне психологічне моделювання процесів формування автентичності особи (зокрема суб'єкта діяльності) на засадах цього підходу.

З огляду на це завдання видається наріжним ще одне твердження В.С. Біблера, у якому зосереджуються, «замикаються» одне на одне три сформульованих ним визначення культури - як *способу самодетермінації* людини, як *діалогу культур* та як *«світу вперше»*: «Культура - це моє життя, мій духовний світ, відокремлений від мене, трансльований у витвір» [4]. Культура, таким чином, постає «цариною витворів». Відтак далі ми розвиватимемо припущення, що саме витвір культури – предметно втілений продукт активності особи, завершено-цілісний *текст*, що водночас акумулює всю *динаміку духу*, - є провідною формою вищезгаданої самотрансценденції особи й відтак – її самоосягнення й самотворення. В акті замислювання й здійснення такого тексту життя індивіда сягає «обрію особистості» (В.С. Біблер). При цьому справжній витвір за своєю сутністю є *висловлюванням*, що, за М.М. Бахтіним, інтенсивно звернене до іншого суб'єкта, тобто ініціює або підтримує той справжній, напружений діалог, у якому людина, «бере участь усім своїм єством» [3]. На нашу думку, саме у логічно артикульованому й розвиненому біблерівському понятті витвору (що передбачає передусім відповідальне авторство, новизну бачення дійсності, адресованість та завершеність зовнішньо-внутрішньої форми) опредмечується, конкретизується й звільняється від легковажної декларативності те настановлення на творчість, креативність, яке наразі постає стрижньовим для теоретичного та практичного людинознавства, зокрема для психології. А надто у персонології послідовна розробка концепції особистості як творця й водночас витвору культури - як *автора себе* («витвору, що творить», за виразом М.К. Мамардашвілі) видається надзвичайно перспективною.

Реалізація цього підходу у конкретних психологічних дослідженнях передбачає насамперед докладну розробку і застосування «логіки культури» (В.С.

Біблер), тобто передусім логіки витвору, стосовно всіх провідних форм зовнішньої та внутрішньої активності індивіда. Це вимагає, у свою чергу, розкриття механізму взаємовизначення, взаємного опосередкування актів, спрямованих «назовні», - на інших людей та речі (спілкування, предметна діяльність) - та «самоспрямованих», у термінах філософії К. Маркса. Яким саме чином породження витвору-речі, «продукту» обертається формуванням та вдосконаленням власного «Я», і навпаки – це питання для наукової психології, звісно, не нове, але донині не розв'язане скільки-небудь переконливим та системним чином. І, можливо, шукати відповідь на нього слід передусім у дослідженні *професійної діяльності* сучасної особи. Це водночас дало б змогу розв'язати вузол теоретичних та буттєвих проблем, що дедалі настійливіше окреслюється самим життям, соціально-економічною практикою: у який спосіб діяльність фахівця може бути автентичною, тобто адекватно втілювати його унікально-особисті ціннісні настановлення, прагнення, здібності, врешті-решт покликання?

Це, у свою чергу, ставить питання про відповідність загальних засад розуміння професійної діяльності реаліям сучасної («постіндустріальної», «інформаційної» тощо) доби. Адже у багатьох наукових концепціях - а відтак і в практичному проектуванні й менеджменті діяльності та фахової підготовки – досі переважає розуміння професії як феномену *цивілізації*, а не культури. Це означає, по-перше, орієнтацію на заздалегідь визначені дії та операції, що вимагають достеменного засвоєння й відтворення, а не творчості, і відповідно - на систему однозначно витлумачених норм, настановлень, «наочних взірців», твердих базових знань, умінь та навичок. По-друге ж, під діяльністю розуміється передусім взаємодія індивіда (власне, спільноти виробників) з матеріальними та ідеальними *об'єктами*. Міжособове ж спілкування за такого погляду є епіфеноменом або суто службовим аспектом цілеспрямованої знаряддевої «обробки» речей. Нарешті, за новочасного домінування *сумісно-розподіленої* праці дії окремого робітника є її несамотійною «ланкою», мають принципово «частковий», а не відповідально-завершений (авторський) характер. Усі зазначені

моменти - переважно *репродуктивний, об'єктний* та *парціальний* характер діяльності - впливають з головної налаштованості новочасного (індустріального) соціуму на потреби масового виробництва, де провідною функцією індивіда-робітника є усталена "обслуговуюча" взаємодія з машиною. Як показано у численних сучасних дослідженнях, присвячених співвіднесенню новочасної та новітньої доби, зокрема в аналізі В.С. Біблера, саме на це була спрямована як масова загальноосвітня, так і фахова підготовка людини XVII - XIXст., а великою мірою і XX ст. [4].

Цілком зрозуміло, що така роль «коліщатка й гвинтика» погано узгоджується з глобальними соціально-економічними реаліями сучасності й, відповідно, з часто проголошуваними настановами (навіть вимогами!..) креативності, динамічності, ініціативності, ненастанного саморозвитку та самовдосконалення фахівця тощо. Такий когнітивний дисонанс на рівні масової та індивідуальної свідомості є неминучим наслідком зіткнення двох принципово відмінних розумінь людської діяльності – новочасного (індустріально-цивілізаційного) та новітнього, яке, втім, ще тільки формується у науці та суспільній практиці. Це останнє передусім вбачає у професійній діяльності (праці) одну з провідних форм: 1) самоздійснення особистості й 2) втілення певних спільних (соціокультурних) ціннісно-сміслових інтенцій. Ця реалізація індивідуальних і водночас універсальних цінностей та смислів є *співбуттям* особи з іншими людьми - формуванням і перетворенням соціальних зв'язків у їх поглибленому, діалогічному розумінні - й водночас породженням нових ідеальних, ціннісно-сміслових «продуктів» (а не тільки й не просто речей), тобто *культуротвірною* активністю. Так чи так, на наш погляд, адекватне самоздійснення сучасної особи у професії (що, природно, не виключає інших напрямів реалізації прагнень, інтересів, здібностей тощо) можливе, якщо при виборі фаху, у ході професійного навчання та праці формується й відновлюється настановлення на формування особистісних ціннісно-сміслових інтенцій (самотворення) та на їх втілення у продуктах-витворах - осередках діалогічних стосунків (творення всезагального буття). Відтак наразі необхідно докладніше

окреслити зміст цієї двоєдиної спрямованості діяльності на діалог та на культуру, уточнити логіку її формування та реалізації.

III. Діалого-культурологічні орієнтири автентичної професійної діяльності та формування фахівця

У світлі вищезгаданого припущення про те, що «двоспрямованість» діяльності сучасної людини на творчість та на діалогічні стосунки найповнішим чином реалізується саме у *витворі культури*, поняття про останній вимагає подальшої конкретизації. А саме, твір (витвір) як продукт інноваційної авторської діяльності транлює певне унікальне ціннісно-смісловне бачення дійсності, яке має справити враження на реципієнта, збудити його власну активність. Відповідно, сприйняття твору передбачає не просту репродукцію, але *реконструювання* (творення наново) авторської позиції і самовизначення щодо неї – «активне розуміння-відповідь» (М. Бахтін) [3]. За такого погляду творчо-комунікативний вимір стає вкрай важливим, навіть провідним не лише власне для акту діяльності (зокрема й фахової), але й у «споживанні» чи «експлуатації» її продуктів. Так само і в процесі *оволодіння* діяльністю - передусім засвоєння професійних норм та усталених зразків - останні свідомо сприймаються майбутнім фахівцем як внутрішні аспекти чийось творчих (особисто-авторських) дій та витворів, а отже, вимагають відповідально-творчого самовизначення щодо них, «доосмислювання» й переосмислення, перевизначення тощо. Це означає, по-перше, особисте емоційно-вольове й інтелектуальне прийняття-вибір певних можливостей з-поміж багатьох існуючих у сучасному полікультурному просторі; по-друге - їх індивідуалізуючу трансформацію, «прилаштування» (природно, у межах можливого) до власних нахилів, цілей та здібностей. Настановлення на культуротвірну активність рівнозначне тому, що будь-які загальні норми й алгоритми наново «винаходяться» індивідом, набувають нового сенсу у просторі його особистого відповідального самовизначення в «єдиній та цілісній події буття» (М. Бахтін) і водночас у світлі всезагальних (культурних) цінностей - Істини, Краси, Добра тощо. Це розумове та дійове самовизначення надає

професійній дії (а відтак і процесу підготовки до неї) характеру *вчинку* - виконання певного внутрішнього обов'язку щодо інших та самого себе.

«Авторська» відповідальність за твір означає також прагнення до *досконалості* - до якнайповнішого втілення вищезгаданих універсально-культурних цінностей і водночас унікально-особистих можливостей. Цей «перфекціонізм» (який можна співвіднести, наприклад, з настановленням середньовічного майстра на створення «шедевру») є важливим виміром сучасного професіоналізму, і саме культуротвірна інтенція стимулює як неперервне вдосконалення соціально закріплених спеціальних та загальних умінь, здібностей, так і винайдення *нових* способів дії, «технік» і технологій. Відтак взірцевий образ майстра-«професіонала» *культури* - автора творів – ніколи не є завершеним, усталеним і не співпадає цілком з нормами й стандартами конкретного соціуму, буд-якими «професіограмами» тощо. Сами ці норми - як, утім, і тлумачення вищезгаданих загальнолюдських цінностей - стають для діяча-творця не однозначно-зрозумілим імперативом, а одним з предметів ненастанного осмислення, «незавершеного» (М. Бахтин) внутрішнього та зовнішнього діалогу-сперечання. Проте таке напружено-рефлексивне ставлення до професії, до власних дій не означає постійних вагань и невпевненості, браку твердих настановлень, знань, навичок. Адже сумнів, «проб лематизація» - як *творчий* акт мислення, що відшукує істину й, відповідно, найкращий спосіб дії, - має бути спрямований на *тверде* знання й уміння, яке *важко* піддати сумніву. В іншому разі це буде безплідний, беспорядний скепсис або пуста інтелектуальна гра.

Так чи так, орієнтація на суспільні норми за такого підходу є не формальною й автоматичною адаптацією, але діалогічним прилученням індивіда до глибинного загальнолюдського смислу даної професії (і водночас *оновленням* цього смислу, який неминуче вихолощується у формалізованих інструкціях та у деперсоналізованих діях). При цьому самі норми постають не так зовнішніми обмежувальними рамками, як засобом продуктивного самоорієнтування, самоорганізації та самоздійснення індивіда. Це не виключає «нормативно-репродуктивного» ставлення до зразків професійної діяльності, базових знань та

вмінь, але висуває на перший план ставлення «діалогічно-творче» (Г.О. Балл [1]). Власне, і репродукування усталених норм, «чужих» способів дії тощо за такого підходу постає як їх смислове *відновлення*, поза яким навіть досконала копія зовнішньої форми продукту буде «неживою». Така річ (чи послуга) включатиметься в соціально-економічний обмін у *цивілізаційній* площині як *корисна*, тобто задовольнятиме певні потреби споживача, але не сприятиме обмінові цінностями та смислами, вага якого зростає у постіндустріальному суспільстві. Водночас навчальна і власне фахова творча діяльність відбувається не у ціннісно-змістовому «вакуумі», а у середовищі вже існуючих (а також майбутніх, передбачуваних) витворів - як самовизначення щодо них шляхом активного відтворення (моделювання) їх змістових форм.

Таким чином, діалогічно-творче ставлення до професійної підготовки та діяльності передбачає інтенсивний проблемний діалог щодо даного фаху - як між усіма «зацікавленими особами» (у межах професійної спільноти та поза нею), так і в індивідуальній свідомості фахівця. У такому спілкуванні засади й нагальні питання певної царини діяльності включатимуться до широкого соціокультурного контексту, розкриваючи сутнісний зв'язок між різними професіями й відтак дозволяючи побачити обраний фах з різних точок зору, віднайти його нові грані. Саме в останньому (і лише у другу чергу - в додатковому інформуванні та засвоєнні нових інструментальних умінь, «операцій») можна завбачити сенс тієї неперервної професійної освіти протягом трудової діяльності, про яку наразі багато й слушно говориться. Перенесення наголосу з навичкового виконання дії на її замислювання й постійне переосмислення - на *задум* продукту-витвору та власного професійного шляху (розвитку), на формування «навички змінення навички» [17] - набуває вирішального значення не лише в навчанні, але й протягом усієї професійної кар'єри. Адже творчий процес – це повсякчасна зустріч з новим, невідомим у предметі діяльності та в самому собі, а отже - ненастанне самоосягнення й самозмінення «на вимогу» цих нових реалій.

Це означає підвищену рефлексивність, «самоосмислюваність» будь-яких професійних дій. Відтак вищезгадане зовнішнє та внутрішнє спілкування щодо

професії має сягати рівня напруженої *інтелектуальної* взаємодії різних цілісних *культур* діяльності (відповідно - культур мислення й спілкування про неї). І цей діалог щодо провідних проблем та сенсів тієї чи іншої професії неминуче має характер *спору*, часом - на рівні світоглядних засад. Це, однак, не призводитиме до конфліктів за умови спільної налаштованості співрозмовників на віднайдення й здійснення цих провідних сенсів, на розв'язання труднощів. У внутрішньому плані це означає мисленнєве саморозтотожнення, *сперечання з собою* на тлі формування й утримання «інтегральної» інтенції свідомості на звершення в *єдиному*, цілісному акті покладання й реалізації творчого задуму.

Отже, проблемний діалог культур «зосереджується», за визначенням В.С. Біблера, передусім як «діалог логік», сутнісно відмінних способів *мислення* [4]. І у той же час це, очевидно, зіткнення (і - за можливості - узгодження) різних *етичних* настанов та цілісних *естетичних* бачень. Саме ця триєдність, на думку М. Бахтіна, зумовлює цілісність простору культури й пронизує кожний її акт. Конкретний ієрархічний взаємозв'язок пізнавальної, етичної та естетичної інтенцій (зокрема, домінування однієї з них), на наш погляд, визначає базову структуру тієї «ціннісно-сислової домінанти», яка, за слушною думкою Г.О. Балла, притаманна кожному виду діяльності та є «духовним стрижнем особистості фахівця» [1]. Зокрема, саме це провідне інтегральне настановлення надає осмисленості, системної впорядкованості будь-яким спеціальним знанням, умінням, навичкам, що постають *засобами* його здійснення.

При цьому сполучення естетичного, етичного та пізнавального ціннісних «векторів» людської активності закладене у самій природі витвору культури. А саме, як завершений гармонійно-цілісний об'єкт він, природно, актуалізує насамперед *естетичний* вимір свідомості та дії - не дарма ж бо поняття «витвір» найближчим чином асоціюється з мистецтвом. Водночас витвір як висловлювання - саме завдяки естетичній «інтенсифікації» змісту - не просто щось повідомляє, але *впливає* на адресата. А отже, він постає актом етичним - *вчинком*, який, за визначенням Бахтіна, «обіймає мене та іншого однією-єдиною подією буття й спрямований на зміну цієї події та іншого у ній як її моменту» [3]. (Слід додати:

вчинок завжди змінює, перетворює також і його суб'єкта, не просто затверджуючи автентичну спрямованість, «смыслову позицію» як факт свідомості й думки, але творячи її як *дійсну*, дієву в світі, а часом трансформуючи). Нарешті, витвір-текст є процесом та результатом *пізнання* - цілісною моделлю дійсності, навіть якщо безпосередньо висвітлює лише певний її фрагмент (це вияв *символічної* природи будь-якого естетичного об'єкту).

Зі сказаного, зокрема, впливає певна умовність для сьогодення відомої класифікації професій за спрямованістю на людину, на неживі об'єкти чи на машини. Адже по-перше, у контексті регулятивної ідеї діалогу зверненість до іншої особи, комунікативність так само притаманна *будь-якій* професійно-творчій дії, як і предметна інтенційність та знаряддевість. (У цьому світлі вельми плідним видається стисле визначення творчості В.О. Роменцем як «виробництва певного оригінального продукту з комунікативною метою» [13]. Тобто, безпосередньо чи опосередковано «соціономічними» наразі постають усі професії. Окрім того, як уже зазначалося, у світлі регулятивної ідеї витвору культури кожен акт спілкування фахівця та кожна його предметна дія *одночасно* (хоча не однаковою мірою і в різний спосіб) «має на увазі» і Добро, і Справедливість, і Красу, й Істину... Власне кажучи, діяльність як породження витвору є тією «всезагальною» працею, що, за Марксом, на відміну від праці сумісно-розподіленої, має своїм предметом універсальні буттєві стосунки - *всіх* людей та увесь предметний світ.

Відповідно, така праця «задіює» (принаймні у потенції) весь спектр інтенцій та здібностей, притаманних людській природі, вимагає і стимулює формування особистості *універсальної*, а не обмеженої традиційно витлумаченими фаховими рамками. Суб'єкт такої активності включений у *діалог культур* «у великому часі» [3], є співтворцем своєрідного «соціуму культури» (В.С. Библер). Природно, цей культурний, «інтенсивно»- універсальний вимір діяльності та стосунків, який утворюється ніби «поверх» звичайних соціальних (цивілізаційних), не знищує цих останніх зв'язків, так би мовити, за «матеріальною» (просторово-часовою) суміжністю, не вилучає індивіда з простору сумісно-розподіленої праці, товарно-грошового обміну тощо. Але сам цей цивілізаційний вимір, що значною мірою

донині живе алгоритмами індустріальної доби (і ця колізія між культурою й цивілізацією – корінь багатьох болісних проблем сучасного життя), не може, однак, і далі існувати за рахунок «простого розширеного відтворення». Заради виживання (не кажучи про поступ) він має повсякчас докорінно трансформуватися. Саме це, за слушною думкою В.С. Біблера, висуває на перший план суб'єкта всезагальної праці, здатного відсторонено побачити весь процес «виробництва» (у широкому розумінні) і знайти принципово нові управлінські, винахідницькі тощо рішення. У продуктах такої діяльності домінує *ідеальний*, інтелектуальний зміст. І хоча вони залишаються одиничними «речами» і зберігають конкретне місце у *спільному* процесі виробництва, експлуатації, товарно-грошового обміну та споживання, стає очевиднішою *універсальна* адресованість та цінність цих продуктів як авторських «ідеально-емпіричних» *моделей дійсності*, потенційно трансльованих усім людям. Ця двоєдність культурного витвору та утилітарно-корисної речі, яка задовольняє конкретні життєві потреби певного «класу споживачів» - можливо, основний «нервовий вузол» сучасної професійної діяльності, джерело її болісних, але й продуктивних суперечностей.

Так чи інакше, очевидно, що *автентична* професійна дія є не запрограмованим ззовні рухом «гвинтика» складного механізму, а автономним актом винаходу чи відкриття. І, судячи з усього, попит на такі дії у сучасному соціально-економічному просторі зростає, і останній трансформується - хай поступово, болісно - у царину «обміну» не лише стандартизованими речами та послугами і не просто безособовою інформацією, а саме цілісними, ціннісно «навантаженими» творчими продуктами, що акумулюють і трансльюють буття індивідів як *особистостей*. Втілюючи в дії та її результаті власне бачення дійсності, ставлення до неї, фахівець як автор, – скажімо, винахідник нового зразка побутової техніки – «вкладає» у нього (і спонукає споживача «прочитати»...) більше, ніж говорить інструкція з користування. Це можуть бути естетичні, пізнавальні, етичні сенси, що стимулюють не лише «стандартнее», але й непередбачуване (зокрема, і самим автором...), нове застосування продукта,

найголовніше ж – власну творчу думку та дію реципієнта в інших (найрізноманітніших!..) сферах життєдіяльності.

Тут слід дещо конкретизувати намічене раніше уявлення про процес породження витвору як про мисленнєве *спілкування* автора з реципієнтом. З діалого-культурологічної точки зору твір є відповіддю, «відгуком» на ті чи інші висловлювання, які, у свою чергу, «доводяться» у свідомості автора до статусу витворів, тобто до граничної ціннісно-сислової інтенсивності, автономної завершеності та універсальної значущості. Водночас витвір культури будується в інтенції на *майбутню* відповідь інших осіб, у її «напруженому передбаченні» (М. Бахтин [3]) - внутрішньо-діалогічна спрямованість будь-якого висловлювання постає тут особливо виразно. Саме завдяки двоєдиному зверненню творчої рефлексії до вже існуючих та до можливих, майбутніх «реплік» витвір є осередком діалогу культур, ланкою в його нескінченному «ланцюзі питань та відповідей» [Там само]. Можна припустити, що перший аспект - активне ціннісно-сислове самовизначення щодо «попередніх» творців-діячів та зразкових «продуктів», що втілюють різні культурні інтенції, - відіграє провідну роль на етапі *формування* авторської позиції (професійно-особистісної спрямованості), відповідних цілей, здібностей тощо. Діяльність при цьому великою мірою має характер «пробної» - експериментально-ігрової, відтворювальної (зокрема, «стилізувальної»), тренувальної. Очевидно, у зрілій творчості центр тяжіння зміщується на відповідальне звернення з власним «словом» до майбутнього реципієнта, на стимулювання його «активного розуміння-відповіді» [Там само]. Однак і досвідчений професіонал має не менш активно ставитися до витворів попередників та сучасників як до «нагальних співрозмовників» - адже без інтенсивного внутрішнього відтворення їх «сислових позицій» його власна праця опиниться у ціннісно-сисловій пустоті, лише імітуватиме творчий акт.

При цьому професіоналізм у «своєму» фахові передбачає розуміння широкого спектру «жанрів» витворів, що втілюють різні соціокультурні доміанти (зокрема, орієнтацію на естетичні, пізнавальні чи етичні цінності; в

інших вимірах - на провідні культурні настановлення різних *epoch*, різних *регіональних та національних спільнот* тощо). Формування такого універсально-діалогічного контексту «своєї» творчої проблематики вбезпечуватиме *гармонійність* особистісного розвитку й самоздійснення фахівця, про яку наразі часто й слушно говориться. У власне ж соціальному плані це означатиме *внутрішнє* взаєморозуміння науковця й митця, філософа й робітника, менеджера й учителя (а надто для останнього, можливо, найнагальнішою умовою професійної спроможності є постійне «вживання у ролі» *всіх* вищезгаданих соціокультурних постатей...). Природно, така рефлексія узагальнених «чужих» культурних ролей за необхідності вможлиблює й реальну зміну фаху, забезпечує динамізм, необхідний фахівцеві у кризових умовах сьогодення. Відтак, як глибоко зазначає Г.О. Балл, професійна підготовка сучасного фахівця передбачає орієнтацію: «а) на представлення у ній [у *підготовці*. - С.К.] (хоча, звичайно, і в менш розвинутому вигляді, ніж у відповідного професіонала) цілісних особистісних якостей, характерних для професіоналів різного спрямування... До пізнання об'єктивного стану речей фахівець будь-якої професії має підходити як учений, до творчого фантазування - як митець, до організації діяльності - як менеджер і т. ін.» [1]. Очевидно, однак, що сприйняття й засвоєння цих «цілісних особистісних якостей» передбачає спрямування професійної підготовки (передусім фахової освіти), по-перше, на *особисте* спілкування учнів зі справжніми фахівцями «своєї», інших професій, по-друге ж – на взаємодію з тими витворами культури, які інтенсивно осмислюють «начала» та провідні проблеми цього виду діяльності у співвіднесенні з іншими інтенціями та у контексті фундаментальних загальнолюдських питань і цінностей. Можна висловити це дещо інакше: будь-який засвоюваний «матеріал», кожний змістовий момент освітньо-професійного курсу має постати для тих, хто навчає і навчається, феноменом (витвором) певної культури – історичної, соціально-групової, індивідуально-авторської. Цьому переосмисленню змісту, природно, відповідатиме перетворення організаційних засад освіти, форм спілкування й

предметної діяльності її суб'єктів. На нашу думку, така змістова й формальна перебудова професійно-освітньої сфери – веління доби.

Природно, тут лише в загальних рисах окреслено діалого-культурологічний підхід до психологічного дослідження й формування автентичної професійної діяльності. Найнагальнішим завданням наразі, на наш погляд, є більш докладне психологічне моделювання й емпіричне дослідження процесів становлення та самоздійснення суб'єкта цієї діяльності у термінах створення-сприйняття витворів культури. Зокрема, необхідно докладніше окреслити внутрішній план діалогу професійних культур як взаємодію, взаєморозвиток *мислення й свідомості* та описати логіку зв'язку, «синергії» цієї внутрішньої комунікації з зовнішнім проблемно-творчим спілкуванням. І, природно, ключовою є проблема розробки й реалізації психолого-педагогічної моделі соціально-професійного та освітнього середовища, що сприяло б формуванню автентичної особистості фахівця, давало б сучасному індивіду змогу справді *ставати й бути собою* в обраній ним справі життя.

Список використаних джерел

1. Балл Г.О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти / Г.О. Балл. – Рівне: Ліста-М, 2003. – 128 с.
2. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского / М.М. Бахтин. – М.: Худож. лит., 1972. – 256 с.
3. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. – М.: Искусство, 1979. – 474 с.
4. Библер В.С. На гранях логики культуры / В.С. Библер. – М.: Рус. феном. общ., 1997. – 440 с.
5. Гуманістична психологія: Антологія: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: У 3-х т., 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи у західній психології ХХ ст. – 252 с.
6. Гуманістична психологія: Антологія: У 3-х т.: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. - К.: Університетське видавництво "Пульсари". – Т.2: Психологія і

духовність (Світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології), 2005. – 279 с.

7. Копылов С.О. Психология аутентичности и логика культуры / С.О. Копылов // *МОВА І КУЛЬТУРА* (Науковий журнал). – К.: Видавничий дім Дмитра Бураго, 2016. – Вип.19. – Т.1 (181). – С.75 – 80.

8. Культурология. XX век: Антология. – М.: Юрист, 1995. – 703 с.

9. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей / А.Лэнгле. – М.: Генезис, 2008. – 159 с.

10. Нартова-Бочавер С.К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология, исследования / С.К. Нартова-Бочавер // *Психологический журнал*. – 2011. – Т.32, №6. – С. 18 – 29.

11. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. Издание третье, дополненное. – Самара: Издательский дом "БАХРАХ-М", 2004. – 512 с.

12. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер, Б.Д. Карвасарский, 2000. – 618 с.

13. Роменець В.А. Психологія творчості: Навч. Посібник. 3-тє вид / В.А. Роменець. – К.: Либідь, 2004. – 288 с.

14. Судьба и воля: психология свободы: Хрестоматия. – Мн.: Харвест; М.: ООО "Издательство АСТ", 2000. – С. 331 – 353.

15. Тейлор Ч. Етика автентичності / Пер. з англ. – Вид. друге / Ч.Тейлор. – К.: ДУХ І ЛІТЕРА, 2013. – 128 с.

16. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер с. англ. и нем. / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

17. Читанка з історії філософії: Кн.6: Зарубіжна філософія XX ст. – К.: Фірма "Довіра", 1993. – 239 с.

18. Школа диалога культур: Идеи. Опыт. Проблемы. – Кемерово: АЛЕФ Гуманитарный центр, 1993. – 416 с.

1.5 Поняття автентичного лідерства (В.Л. Зликов)

Стиль лідерства – це типова для лідера система прийомів діяльності, яка використовується у роботі з членами групи. Стиль лідерства характеризує способи, які використовує лідер для управління і мотивації підлеглих. Для різних ситуацій придатними є різні стилі лідерства, наприклад, у надзвичайних умовах і при значній перевазі у компетентності лідера найбільш ефективним є авторитарний стиль, а у спільноті людей близьких за рівнем знань і умінь та при високій груповій згуртованості доцільнішим є демократичний стиль лідерства.

Натепер лідерство розглядається з двох точок зору. По-перше, як особливий випадок міжособистісного впливу, завдяки якому людина або група людей роблять те, що хоче від них лідер, іншими словами, лідерство – це процес переважно несилового впливу в напрямку досягнення групою або організацією своїх цілей. І, по-друге, лідерство може розглядатися як наявність певного набору якостей, що приписуються тим, хто успішно впливає або впливає на інших.

Окрім традиційних і детально вивчених стилів лідерства (авторитарного, демократичного та ліберального) сьогодні актуальним є питання аналізу та можливостей застосування у контексті вітчизняних реалій моделей транзакційного, трансформаційного та автентичного лідерства, також пов'язаних із ними теоріями харизматичного і неохаризматичного лідерства.

У соціальній психології доведено, що стиль лідерства є передумовою і наслідком рівня групового розвитку. Він залежить також від змісту спільної діяльності, яка лежить в основі міжособистісних відносин в групі. Типовим для груп вищого рівня розвитку є стиль лідерства (керівництва), що передбачає відповідальність керівника і свідоме підпорядкування, повновладдя і самодіяльність колективу, адекватний розподіл відповідальності, максимальну довіру у взаєминах керівника і підлеглих, здатність керівника до децентрації [1].

У примітивних суспільствах інтереси автономної особистості ще не були усвідомлені. Функції лідера проявлялися слабо і зводилися в основному до забезпечення фізичного виживання членів громади. Самі лідери поставали в образі героїв, наділених особливими фізичними якостями і моральними

чеснотами. Так, Платон зображав лідера як людину, що має вроджену схильність до знань, що відрізняється рішучим неприйняттям брехні і любов'ю до істини. За його уявленням, лідеру притаманні скромність, шляхетність, справедливість, великодушність, духовна досконалість.

Прихильники теорії рис лідерства (К. Бірд, Е. Богардус, Ю. Дженнігс та ін.) вважають передумовою визнання людини лідером володіння нею специфічними «лідерськими» рисами і здібностями. Дослідження, проведені в руслі цієї теорії, концентрувалися на виявленні якостей, специфічних для лідерів. Дана теорія являє собою важливий напрям західної емпіричної соціології 30-50-х рр. ХХ ст., яка прагнула чітко визначити феномен лідерства, конкретизувати його.

Починаючи із другої половини 70-х рр. ХХ ст. теорія лідерства поповнилася низкою нових підходів, пов'язаних зокрема із теоріями харизматичного лідерства (J.A. Conger, R.N. Kanungo, 1987), неохаризматичного лідерства (A. Bryman, 1992; J.J. Sosik, A.C. Dworakivsky, 1998), трансформаційного (J.M. Burns, 1978; V.M. Bass, 1985; 1998; N.M. Tichy, M.A. Devanna, 1986) і неотрансформаційного лідерства (F.J. Yammarino, V.M. Bass, 1990; G.J. Curphy, 1992; G. Yukl, 1999).

Різноманіття теорій лідерства, що існують на сьогоднішній день, можна умовно розділити на чотири групи: теорії лідерських якостей та поведінкові теорії, ситуаційні теорії або теорії непередбачених обставин, а також теорії нового лідерства, які охоплюють харизматичний підхід, трансформаційний підхід, лідерство за допомогою самоврядних команд і атрибутивну теорію лідерства. Особливою, відносно сучасною групою концепцій лідерства, пов'язаною із теорією рис, є концепції харизматичного лідерства. У наш час харизматична теорія лідерства активно використовується для пояснення політичних процесів, у країнах що розвиваються.

Харизматичне лідерство (від грец. charisma – особлива обдарованість, винятковість) є формою впливу на інших за допомогою особистісної привабливості, що викликає підтримку і визнання лідерства. Ці якості забезпечують власникові харизми владу над послідовниками. Як джерело

лідерської влади, харизма пов'язана зі здатністю керівника впливати на підлеглих в силу своїх особистих якостей і стилю керівництва.

Згідно із концепцією харизматичної особистості М. Вебера, харизма виступає основою одного із типів легітимного панування – харизматичного (разом із легально-раціональним і традиційним). М. Вебер вказує, що поняття «харизма» «застосовується до певної якості особистості індивіда, дарованої Богом, завдяки якій він відрізняється від звичайних людей і сприймається володарем надприродних, надлюдських або виняткових здібностей. У релігійному підході (К. Фрідріх, Д. Еммет) критикується виведення теологічного поняття харизми за межі релігії, а також байдужість до питань лідерської духовності і моралі. Ключовими положеннями даної концепції є те, що мотивом лідера виступає прагнення «розбудити» мораль в інших людях, а не бажання стати об'єктом поклоніння, при цьому здібності лідера залежать від його внутрішніх якостей, які характеризуються моральністю і духовністю [3]. На думку С. Московичі, прояву харизматичних якостей в особистості сприяє ситуація кризи. Навколо харизматика формується група «адептів», частину з яких захоплює чарівність лідера, інші ж шукають матеріальної вигоди. Вплив харизми на послідовників значною мірою зумовлений сугестивністю останніх і акторської майстерності лідера і розуміння ним потреб людей. М. Hunter і Е. Hollander вважають, що лідерство, основане на емоційному сплеску зобов'язує мати певну владу над послідовниками, особливо в кризові періоди, при цьому основними якостями харизматичного лідера на їхню думку є наступні: обмін енергією (вміння впливати на людей, заряджати їх енергією), чарівна зовнішність, незалежність характеру, риторичні здібності і артистизм, позитивне ставлення до захоплення своєю персоною, впевнена манера поведінки.

Для вимірювання якостей харизматичного лідера J.A. Conger, R.N. Kanungo було розроблену Шкалу *Conger-Kanungo scale of charismatic leadership*, яка спочатку складалася із 25 пунктів (1994 р.), що визначали шість поведінкових вимірів харизматичного лідерства: сенситивність до середовища, сенситивність до потреб кожного члена спільноти, не утвердження статусу кво, далекоглядність і

ораторське мистецтво, схильність до ризику і нешаблонної поведінки. У 1997 р. методику було вдосконалено (J.A. Conger, R.N. Kanungo, S.T. Menon, P. Mathur), а кількість тверджень зведено до 20 (СК-20), а шість шкал трансформовано у п'ять: стратегічна далекоглядність (SVA), сенситивність до оточення (SE), сенситивність до потреб членів групи (SMN), особистий ризик (PR) і нестандартна поведінка (UB) [9].

Теорію харизматичного лідерства нині не можна оцінювати однозначно. Вона є занадто описовою, що не розкриває психологічні механізми формування харизми. Більш того, початкові концепції харизми (М. Вебера і релігійна концепція) взагалі виводять поняття харизми за контекст науки, так як трактують її, як щось надприродне, незрозуміле. Спроби ж описати харизму перетворюються у перерахування особистісних якостей і здібностей лідера, що призводить не до розуміння власне концепту харизми, а до теорії рис, яка передувала концепціям харизматичного лідерства.

Транзакційне лідерство – це стиль лідерства, при якому лідер домагається виконання поставлених завдань від своїх послідовників через метод «батога і пряника». Керівники такого типу ретельно аналізують дії своїх підлеглих, для виявлення помилок і неточностей в них. Даний тип лідерства ефективний у кризових і надзвичайних ситуаціях, а також, коли чітко визначені терміни виконання певних видів роботи.

Даний стиль лідерства вперше був запропонований М. Вебером у 1947 р., а деталізований і поширений В. Bass у 1981 р. По суті це формальний підхід до керівництва, де лідер використовує свій авторитет і відповідальність як ключові показники його влади над підлеглими [7].

У літературі немає розбіжностей з питання щодо першості в авторстві ідеї про концептуальну самотність трансформаційного і транзакційного лідерства. J.M. Burns першим звернувся до теоретичного осмислення на перший погляд неочевидної закономірності, відповідно до якої найбільшого успіху досягає той лідер, чий підхід до мотивації співробітників не обмежується трансакцією типу «виконане завдання - винагорода за виконане завдання». Він показав, що

лідерство, побудоване на транзакції, визначає певні обмеження у можливостях мотивації співробітників лідером. Зокрема, J.M. Burns звернув увагу на середовищну обмеженість транзакційного лідерства, а саме на пряму залежність між ефективністю лідерських процесів і станом внутрішнього і зовнішнього середовища, в якому здійснюються діяльність самого лідера і організації під його керівництвом [8].

У контексті піраміди потреб А. Маслоу, транзакційне лідерство працює з базовими, нижніми рівнями задоволення потреб (на відміну від трансформаційної моделі лідерства, де наголос робиться на верхніх рівнях). Транзакційне лідерство фокусується на виконанні конкретних завдань, управляючи всіма компонентами окремо. Транзакційна модель спрямована на вирішення нагальних завдань, а не на довгострокове планування. При цьому винагорода (наприклад, похвала) дається, коли поставлені цілі виконуються вчасно, або коли високий темп роботи тримається під час всього проекту. Покарання ж (наприклад, осуд) дається, коли якість або темп роботи падає нижче виробничих стандартів, або цілі і завдання не виконуються взагалі. При такому стилі лідерства, існують два типу керівництва: активне і пасивне. Активне управління означає, що лідер постійно стежить за роботою підлеглих, вносить зміни і корективи до того, як трапиться якась помилка. пасивне керівництво передбачає вичікування, спостереження за роботою підлеглих до тих пір, поки не станеться неприємність.

Активна форма транзакційного лідерства (МВЕ-А). Такий лідер характеризується активною участю у діагностуванні проблемних ситуацій особистісного, міжособистісного, групового та організаційного характеру. Він послідовний у діяльності із ідентифікації причин організаційних криз і їх попередження. Такий лідер більше цікавиться життєдіяльністю співробітників організації. Водночас, будучи однією із форм контролю за відхиленнями співробітників від певних організаційних норм (роботи, поведінки, комунікації тощо), подібний інтерес лідера раціональний та прагматичний. Реалізація функцій моніторингу і контролю домінує в діяльності лідерів даного типу, які рідко виходять за рольові рамки контролюючого начала в організації [7].

Пасивна форма транзакційного лідерства (МВЕ-Р). Характеризується такою поведінкою лідера, коли він активізується лише в разі виникнення проблемної ситуації, включаючись в діяльність по її вирішенню постфактум, тобто коли можливості її усунення мінімальні або не очевидні. Пасивність лідера перешкоджає ранній діагностиці проблем і координації зусиль співробітників, пов'язаних із систематичним моніторингом та аналізом внутрішньоорганізаційних проблем. Негативний зворотний зв'язок і корекція діяльності підлеглих з використанням дисциплінарних стягнень є основними способами, які визначають природу взаємодії лідера даного типу з оточенням. Крайні форми прояву такого лідерства в окремих випадках можуть виглядати як поведінка, що межує з патологією. Зокрема, такий лідер може навмисно обмежувати свою участь в діяльності підлеглих, свідомо підвищуючи ймовірність виникнення помилок в їх роботі і, відповідно, збільшуючи можливість наступних коригувальних дій зі свого боку [8].

Важливо відзначити, що як при активній, так і при пасивній формі транзакційного стилю, лідери не поділяють відповідальності за ті помилки або проблеми, з якими стикаються в процесі роботи їхні підлеглі. При цьому єдиним способом виправлення даних помилок і запобігання їм у майбутньому є реалізація заходів дисциплінарного впливу щодо підлеглих. Використання дисциплінарного методу як засобу впливу на результати діяльності підлеглих сприяє розвитку у останніх негативного ставлення до діяльності, пов'язаної з ризиком прийняття самостійних рішень. Своєрідному блокуванню піддаються й інноваційні можливості мислення співробітників, оскільки будь-яка інновація передбачає потенційний ризик припуститися помилки і тим самим викликати негативну реакцію лідера [7].

Транзакція найбільш ефективна в умовах стабільного і передбачуваного середовища. Коли ж рівновага середовища порушується (вимагаючи інноваційних змін в діяльності співробітників), мотивація, що базується на транзакції, обмежує можливості лідера переконати співробітників прийняти інноваційні виклики. Для цього потрібні засоби мотивації іншого порядку, наприклад застосування

трансформаційної моделі лідерства (А.А. Тихомиров, Г.М. Тюлю [3], С.Р. Філонович [4]).

Трансформаційним називається такий стиль лідерства, при якому лідер вдається до дій, спрямованих на підвищення обізнаності «підлеглих» про те, що є правильним і важливим у досягненні цілей, а також впливає на їх особистісне зростання. Трансформаційне лідерство в групі допомагає її учасникам вийти за межі власних особистих інтересів і отримати більш широку перспективу у прийнятті рішень, що приносять позитивні результати для групи (команди), організації і суспільства в цілому. Загалом, трансформаційне лідерство спрямоване на підвищення мотивації та продуктивності діяльності співробітників і створення позитивного соціально-психологічного клімату колективу.

Поняття «*трансформаційне лідерство*» вперше введено у науковий обіг соціологом, дослідником харизматичного лідерства J.V. Downton (1973) [12], а згодом дане поняття було деталізовано американським істориком, президентським біографом J.M. Burns (1978). Згідно із J.M. Burns, трансформаційне лідерство полягає у тісній співпраці лідера та підлеглих, спрямованій на взаємодопомогу у підвищенні рівня моральності і мотивації один одного. Трансформаційні лідери здатні надихати колег на зміну очікувань стосовно результатів діяльності, бачень власної та колективної перспективи професійного розвитку, мотивованості на досягнення загальних цілей. На відміну від транзакційного підходу, воно не базується на стосунках «давати і брати», а наголошує саме на особистості лідера, його індивідуальних властивостях і здібностях. Іншими словами, трансформаційний лідер є певним моральним ідеалом, зразковим командним гравцем, орієнтовним на згуртування організації чи спільноти. На думку J.M. Burns трансформаційне та транзакційне лідерство є взаємовиключними стилями і прямо суперечать одне одному [8]. Пізніше організаційний психолог В.М. Bass (1985) розширив уявлення J.M. Burns про трансформаційне лідерство створивши так звану Трансформаційну теорію лідерства (Transformational Leadership Theory), згідно з якою трансформаційне лідерство визначається тим впливом, який лідер чинить на своїх підлеглих [7].

В.М. Bass пояснив психологічні механізми, що лежать в основі транзакційного та трансформаційного лідерства, але насамперед він замінив слово «трансформуючий» (transforming) та «трансформаційний» (transformational). На його думку даний стиль лідерства можливо виміряти на кшталт того, як вимірюється мотивація чи продуктивність праці. Ступінь, в якій лідер є трансформаційним, визначається передусім, з точки зору його впливу на підлеглих. Підлегли (або послідовники) такого лідера відчують довіру, захоплення, вірність і повагу до лідера, готові працювати більше, ніж спочатку очікувалося, рівняються на свого керівника, як на організатора та морального взірця, що не просто керує діяльністю, а й є її натхненником. Іншими словами, трансформаційний лідер є достатньо харизматичним аби згуртувати колектив. В.М. Bass на відміну від J.M. Burns вважав, що лідерство одночасно може бути як транзактним, так і трансформаційним. Він вводить у психологічний обіг континуум лідерства, де окрім транзакційного і трансформаційного виділяє ще й псевдолідерство (делегуюче лідерство).

Згідно із В.М. Bass [7] трансформаційне лідерство характеризується наступними аспектами: підкреслення внутрішньої мотивації і позитивного розвитку послідовників, підвищення усвідомленості моральних стандартів, акцентування уваги на пріоритетах у роботі, стимулювання розвитку моральності зрілості послідовників, створення позитивного соціально-психологічного клімату колективу (із дотриманням етичних стандартів і усвідомлення професійних цінностей), заохочування послідовників вийти за рамки особистих інтересів для загального блага, сприяння розвитку співробітництва та гармонійних взаємин у колективі, використання переконливих раціональних звернень до послідовників, забезпечення індивідуального наставництва, врахування систем цінностей, настановлень та ідеалів колег, надання їм свободи вибору.

Трансформаційні лідери завжди підтримують позитивні очікування послідовників, вірять в них і надихають своїм прикладом. Це зумовлює зростання продуктивності праці, сприяє впровадженню креативних ідей навіть у буденну діяльність. Такі лідери зацікавлені не просто у результативності діяльності, а

насамперед у особистісному розвитку своїх підлеглих, задоволенні їх персональних потреб.

Компонентами теорії трансформаційного лідерства є: вміння вести за собою, індивідуальний підхід, інтелектуальне стимулювання, «надихаюча» мотивація, залучення інших у взаємодію, при якій лідер і члени групи сприяють взаємному зростанню.

Вміння вести за собою (або ідеалізований вплив) виражається у тому, що лідер є ідеальним зразком для наслідування, підлеглі захоплюються ним. Надихаюча мотивація полягає у тому, що лідери мають здатність надихати і мотивувати своїх послідовників. Вміння вести за собою та надихаюча мотивація є компонентами харизми трансформаційного лідера. Індивідуальний підхід складають вміння лідерів демонструвати справжню турботу про потреби і почуття послідовників. Особиста увага до кожного підлеглого є ключовим елементом у забезпеченні ефективності діяльності колективу в цілому і високої продуктивності праці кожної людини зокрема. Інтелектуальна стимуляція відбувається тоді, коли лідер заохочує підлеглих бути інноваційними і творчими. На перший погляд здається, що трансформаційний лідер «м'який» і ліберальний, але насправді він є зразком для наслідування, постійно удосконалюється сам та стимулює до саморозвитку підлеглих.

Трансформаційний лідер характеризується такими рисами особистості як екстраверсія (виражена потреба у приналежності до групи, вміння організовувати діяльність і бути медіатором), низький рівень нейротизму (відсутність надмірної тривожності), відкритість досвіду (творче самовираження та емоційна чутливість, що забезпечують можливості постановки віддалених цілей), доброзичливість (позитивне ставлення до інших людей, турбота про них), акуратність (старанність і відповідальність).

Складовими трансформаційного лідерства є інтелектуальна стимуляція, індивідуалізована увага, надихаюча мотивація (харизма) та ідеалізований вплив (В.М. Bass, 1985) [7]. Інтелектуальна стимуляція полягає у здатності трансформаційних лідерів заохочувати у підлеглих розвиток креативності,

бажання шукати нові способи діяльності та бути мотивованими на професійне самовдосконалення (F.O.Walumbwa, B.Orwa, P.Wang, J.J.Lawler, 2005) [28]. Індивідуалізована увага – рівень, за яким лідер враховує потреби кожного підлеглого, схильний до емпатії і підтримки, відкритий у спілкуванні та орієнтований на організацію командної роботи, акцентуючи увагу на індивідуальному внеску кожного зі співробітників. На думку J.J.Sosik, V.M.Godshalk, F. J. Yammarino (2004) [24], трансформаційний лідер є джерелом мудрості, а його активність сприяє не лише ефективній організації діяльності, а й зменшує кількість негативних стресорів, з якими підлеглі зустрічаються в процесі виконання професійних обов'язків. Надихаюча мотивація (або харизма) полягає у вмінні лідера визначати реальні цілі діяльності колективу, надихати підлеглих на їх досягнення, підтримувати високий рівень оптимізму у співробітників (R.De Vries, 1998) [10]. Ідеалізований вплив – трансформаційний лідер є рольовою моделлю для підлеглих, відповідно усі співробітники схильні поділяти очікування та цілі керівника, вважаючи їх не зовнішньо нав'язаними, а своїми власними (B.J. Avolio, B.M. Bass, 2004) [5].

Трансформаційне лідерство позитивно пов'язане як із особистими професійними досягненнями підлеглих, так і з ефективністю діяльності організації в цілому. Тобто працівники, у колективах яких практикується даний тип лідерства, здебільшого задоволені своєю роботою, приймають корпоративні цілі, спрямовані на їх досягнення, підтримують розвиток організаційної культури та позитивно сприймають зміни напрямків і умов діяльності.

Аналізуючи зв'язок трансформаційного лідерства та самоефективності педагогів, R.Sharma і S. Singh (2017), прийшли до висновку, що самоефективність найбільше зумовлена індивідуалізованим впливом лідера, натомість негативний вплив на неї чинить політика невтручання, яка навпаки зумовлює зниження продуктивності праці педагога, підвищуючи тим самим незадоволеність професією [22].

Зазначимо, що переважна більшість досліджень фокусуються на взаємозв'язках різних стилів лідерства та їх впливу на продуктивність діяльності,

водночас питання впливу лідера на особистість підлеглого, його мотивованість на виконання завдання і стресостійкість лишаються практично недослідженими. J. Seltzer, R.E. Numeroff, B.M. Bass [20] з'ясували, що трансформаційне лідерство негативно корелює із вигоранням і симптомами стресу (на кшталт головного болю, втоми, роздратованості), тоді як активне і пасивне управління (згідно із транзакційною теорією лідерства) має позитивні кореляції із вигоранням і стресом. Тобто спрямованість на пошук помилок і їх запобігання зумовлює розвиток професійних деформацій, тоді як заохочення та стимулювання особистісного зростання сприяє професійному розвитку й відчуттю задоволеності роботою. Подібні результати отримали J.J. Sosik і V.M. Godshalk [25], згідно з якими трансформаційне лідерство перешкоджає розвитку професійного стресу, а активне управління зумовлює емоційне виснаження підлеглих і призводить до вигорання (S. Stordeur, W. D'hoore, C. Vandenberghe) [27].

J. Rowold і W. Schlotz [19] пояснюють отримані результати тим, що трансформаційне лідерство спрямовано на довгострокові перспективи, окреслює напрямки реалізації віддалених цілей, відповідно, людина відчуває певну стабільність, бачить можливості кар'єрного росту у даній організації. Транзакційне лідерство орієнтовано на короткострокові перспективи, по суті це щоденне лідерство, що дозволяє ставити конкретні цілі та контролювати їх досягнення. Відсутність при цьому бачення свого професійного майбутнього зумовлює формування у працівників симптомів професійного стресу.

Порівняння транзакційного та трансформаційного лідерства подано у табл. 1.5.

Таблиця 1.5

Особливості транзакційного та трансформаційного лідерства

Критерії порівняння	Транзакційне лідерство	Трансформаційне лідерство
Визначення	Стиль керівництва, яке використовує нагороди і покарання для мотивації підлеглих	Стиль керівництва, в якому лідер використовує харизму і ентузіазм, щоб надихнути своїх підлеглих
Ключова особливість	Лідер робить акцент на його відносинах із підлеглими	Лідер робить акцент на цінностях, ідеалах, звичках і

		потребах підлеглих
Форма	Реактивна (пасивна, реагує на обставини, які виникли)	Проактивна (продуктивна, превентивна)
Найбільш доцільна	Для сталої організації	Для організації, що перебуває у стані постійного розвитку
Спрямованість	Розвиток існуючої організаційної культури	Зміна існуючої організаційної культури
Кількість лідерів	Лише 1	Понад 1
Фокусованість	Планування та виконання	Інновації
Мотивація	Мотивування підлеглих акцентуючи увагу на їх власних інтересах	Мотивування підлеглих акцентуючи увагу на пріоритетах групових інтересів

Псевдолідерство (або делегуєче лідерство, фр. *laissez-faire* – «дозволяти робити») являє собою такий тип поведінки лідера, коли останній, уникаючи будь-якого роду ініціативи, займає суто пасивну позицію у лідерському процесі і направляє більшу частину своїх зусиль на підтримку сформованого статус кво. Такий лідер не вважає себе відповідальним за вирішення питань, пов'язаних з діяльністю його підлеглих (починаючи від оцінки результатів їх роботи і закінчуючи пошуками шляхів їх професійного розвитку). Лідер пояснює власну пасивність як свідомо реалізовану ним стратегію поведінки, що дозволяє здійснювати професійний та особистий розвиток співробітників, ставлячи перед ними відповідальні завдання і делегуючи повноваження для прийняття важливих рішень без своєї формальної участі. Проте справжніми причинами, що лежать в основі подібної самоізоляції лідера від взаємодії з підлеглими, є його загальна індиферентність до результатів їх діяльності і прагнення максимально усунути від необхідності не лише приймати рішення, але і брати участь в процесі їх обговорення (A. Skogstad, S. Einarsen, T. Torsheim, M.S. Aasland, H. Hetland) [23].



Рис. 1.5. Модель трансформаційного лідерства

Для вимірювання трансформаційного, транзакційного і делегуючого лідерства використовується багатофакторна методика Multifactor Leadership Questionnaire, MLQ (B.J. Avolio, В.М. Bass, 1992) або MLQ 5X (B.J. Avolio, В.М. Bass, 2004) [5]. Дана методика містить 36 пунктів, що складають 9 шкал, по 4 пункти у кожній шкалі. Опитувальник дозволяє визначити низку типів лідерів: від пасивних лідерів до таких, що стимулюють своїх підлеглих аби ті самі ставали лідерами. MLQ вимірює вираженість характеристик трансформаційного лідера як з точки зору власне респондента, так і осіб, які з ним працюють. Досліджуються показники за такими шкалами як індивідуалізований вплив, надихаюча мотивація, інтелектуальна стимуляція, індивідуалізована увага, заохочення персоналу та невтручання у діяльність. Повторна діагностика за даною методикою дозволяє відстежити зміни в стилі лідерства, а тому рекомендована для регулярного впровадження при підготовці керівних кадрів (Т.А. Judge, R.F. Piccolo) [15].

Зазначимо, що дослідники (D.N. Den Hartog, J.J. Van Muijen та ін.) [11] розглядають трансформаційне лідерство як харизматичне, надихаюче та

далекоглядне. Відповідно ключовим елементом даного стилю лідерства є харизма тобто ідеалізований вплив за методикою MLQ.

Загалом опитувальник складається із п'яти шкал трансформаційного лідерства, трьох шкал транзакційного, однієї шкали делегуючого лідерства (псевдолідерства) та трьох нейтральних шкал. Шкали трансформаційного лідерства: надихаюча мотивація, ідеалізований вплив, індивідуальний підхід, інтелектуальна стимуляція, вміння вести за собою. До шкал транзакційного лідерства відносяться умовна винагорода (матеріальне та психологічне заохочення якісного виконання завдань підлеглими), активне управління (запобігання помилкам задля своєчасного вживання коригувальних заходів), пасивне управління (корекція відбувається лише після того, як помилки були зроблені). Псевдолідерство лідерство є найбільш пасивною формою лідерства (а й почасти взагалі вважається його відсутністю). Окрім показників за окресленими шкалами методики MLQ визначаються три сумарні критерії: додаткові зусилля (EEF), ефективність лідерської поведінки (EFF), задоволеність своїм лідером підлеглими (SAT).

Методика MLQ валідизована та успішно використовуються у таких країнах як США, Німеччина, Іспанія, Австралія, Пакистан, Тайланд, нині триває робота із її адаптації для Палестини, ОАЕ та Ізраїлю.

Тісно пов'язаним із трансформаційним є лідерство автентичне. Під **автентичним лідерством** розуміється патерн відкритої та етичного лідерської поведінки, що заохочує відкритість до обміну інформацією, необхідної для прийняття рішень, при цьому приймаються думки всіх членів колективу. Від трансформаційного автентичне лідерство відрізняється більш вираженою моральною складовою та вищими етичними стандартами (B.M. Bass) [7].

Вперше на роль автентичності в організації діяльності звернув увагу С. Barnard (1938), згідно із ним, здатність бути автентичним є показником ефективності лідера. Потім феномен автентичності вивчався у контексті позитивної організаційної поведінки, втім власне поняття автентичного лідерства було введено у науковий обіг лише у 2004 р. B.J. Avolio та F. Luthans [6]. Вони

визначали автентичне лідерство як процес, що базується на позитивних психологічних якостях і високорозвиненому організаційному середовищі, які зумовлюють позитивнішу й усвідомленішу поведінку лідера та його підлеглих, формуючи тим самим основу для ефективного саморозвитку обох сторін даного процесу. Тобто автентичний лідер чітко розуміє свої думки і поведінку, як він сприймається іншими людьми, впевнений у своїй моральності, компетентності та вмінні впливати на інших, крім того йому властиві такі якості як позитивне самостварення, оптимізм, психологічна пружність і стресостійкість.

Одним із ключових компонентів автентичного лідерства є самоусвідомлення. На думку B.J. Avolio, W.L. Gardner [6] самоусвідомлення є основою даного стилю лідерства та означає, що лідер чітко розуміє чого він хоче і вміє транслювати своє бачення ситуації іншим людям. Пов'язавши самоусвідомлення із саморегуляцією, R.T. Sparrowe [26] визначив їх базовими у дефініції автентичного лідерства. Тобто саморегуляція допомагає лідеру зрозуміти відмінності між його інтерналізованими стандартами та вимогами практики, при цьому саморегуляція є комплексним конструктом, що охоплює інтерналізоване регулювання, збалансовану обробку інформації, реляційну відкритість і автентичну поведінку. Процес саморегулювання допомагає лідеру протистояти зовнішнім тискам і впливам.

У науковій літературі існує загально визнане розуміння чотирьох чинників-компонентів автентичного лідерства (B.J. Avolio, W.L. Gardner):

- об'єктивний аналіз релевантної інформації до прийняття рішення;
- керівництво внутрішніми моральними стандартами для регуляції своєї поведінки;
- чесний і відкритий інформаційний та емоційний обмін відповідно до ситуації;
- демонстрація розуміння власних сильних і слабких сторін [6].

Для визначення автентичного лідерства B. Shamir і G. Eilam ввели поняття автентичного партнерства [21], яке досягається людьми, що слідує за лідером через зрозумілі їм причини і формують із ним автентичні стосунки. Автентичне

партнерство характеризується відкритістю і довірою; спрямованістю на досягнення важливих цілей; наголосом на особистісному та професійному розвитку усіх учасників групової взаємодії. Дослідники застосували життєвописовий підхід для визначення компонентів становлення автентичного лідерства, до яких вони віднесли позитивний психологічний капітал або особисті ресурси (впевненість у собі, оптимізм, емоційну стабільність), позитивні моральні перспективи (моральний потенціал, самоефективність, сміливість), самоусвідомленість (здатність зрозуміти свої таланти, сильні сторони, життєві цілі, основні цінності, переконання і бажання), саморегуляція (самоконтроль шляхом а) встановлення внутрішніх стандартів, б) визначення розбіжностей між цими стандартами і фактичними чи очікуваними результатами та в) окресленням дій спрямованих на узгодження цих розбіжностей), лідерська поведінка (впевненість у собі, вміння приймати рішення та нести за них відповідальність, оптимізм, відсутність розбіжностей між словами та справами).

Ще одним аспектом у дослідженні автентичного лідерства є те, яким чином лідер впливає на своїх підлеглих. Встановлено, що автентичні лідери створюють такий організаційний клімат, де працівники відчують переважно позитивні емоції; лідери уособлюють позитивну поведінкову модель, орієнтуючись на яку підлеглі розвивають власну автентичність; такі лідери підтримують самодетермінацію підлеглих, стимулюючи їх до особистісного зростання і розвитку автономності (R. Ilies, F.P. Morgeson, J.D. Nahrgang) [16].

Натепер існує декілька методик дослідження автентичного лідерства: Шкала автентичного лідерства (LAS), Опитувальник автентичного лідерства (ALQ), Опитувальник автентичного лідерства (ALI), Опитувальник автентичності (AI:3).

Шкала автентичного лідерства (*Leader Authenticity Scale, (LAS)* J.E. Henderson, W. Hoy, 1983) [13] – перша шкала, створена для визначення автентичного лідерства, а саме схильності лідера поводитися по-справжньому, незалежно від формальних назв посад (бути над своєю професійною роллю), визнавати відповідальність за помилки, і уникати маніпуляцій підлеглими.

Методика складається із 32 пунктів, створена менеджерами сфери освіти задля ідентифікації автентичних лідерів, здатних створити позитивний психологічний клімат в педагогічному колективі. Згодом надійність даної методики була поставлена під сумнів, оскільки її розробка та валідизація відбувалися на невеликій нерепрезентативній вибірці. У 1985 р. було створено скорочену версію Шкали LAS (W. Hoу, W.J. Kupersmith) [13], яка складалася із 18 пунктів і містила шкалу брехні. Було встановлено позитивні кореляційні зв'язки між автентичністю педагогів і рівнем довіри до них учнів.

Опитувальник автентичного лідерства (*Authentic Leadership Questionnaire (ALQ)* B.J. Avolio, W.L. Gardner, F.O. Walumbwa, 2007) створений для визначення рівня автентичності поведінки управлінців. Методика складається із 16 пунктів, згрупованих у чотири шкали: самоусвідомлення, реляційна відкритість, етичність/моральність, збалансована обробка. Нині опитувальник критикується фахівцями за використання якісного (а відповідно суб'єктивного), а не кількісного підходу до валідизації. Дана методика знаходиться у комерційному доступі, користувачі можуть вільно ознайомитись лише із окремими її пунктами [6].

Опитувальник автентичного лідерства (*Authentic Leadership Inventory (ALI)* L.L. Neider, C.A. Schriesheim) [18] – методика створена у 2011 р. для визначення вираженості автентичного лідерства у керівників. Ґрунтуючись на теоретичних дослідженнях, використаних для розробки ALQ, опитувальник ALI попри це є валідизованим і надійним інструментом оцінювання лідерства, крім того він знаходиться у вільному доступі і може застосовуватися як із діагностичною, так і з дослідницькою метою. Так само як і ALQ дана методика складається із 16 пунктів.

Опитувальник автентичності (*Authenticity Inventory (AI:3)*, M.H. Kernis, V.M. Goldman, 2006) [17] використовується для вимірювання індивідуальної автентичності, він прямо не стосується автентичного лідерства, але оцінює вираженість автентичності як якості лідера.

Нині дослідження автентичного лідерства знаходяться на початковому етапі, проводиться валідизація діагностичних методик, створюються програми

емпіричного вивчення можливостей використання автентичного лідерства в організаційній психології. Тривають дискусії й з приводу того, чи є автентичне лідерство самостійним стилем, а не складовою лідерства трансформаційного. Дослідження найближчих років мають дати відповіді на ці питання, а поки науковці вважають автентичне лідерство відмінним від інших стилів саме завдяки вираженості у ньому моральної, етичної складової.

Отже, продуктивність діяльності та психологічне благополуччя працівників значною мірою залежать від стилю керівництва колективом. Трансформаційне та автентичне лідерство формує у співробітників почуття захищеності, задоволеності своєю роботою і стосунками у колективі. Сприятливий соціально-психологічний клімат зумовлює переважно позитивні емоції підлеглих як щодо їх лідера, так і професійних обов'язків в цілому. При транзакційному лідерстві відносини базуються на принципах обміну, результати якого не завжди задовольняють працівників. У чітко визначених умовах праці, з усталеними традиціями та вимогами до діяльності даний тип лідерства є ефективним, однак при потребі в інноваціях, гнучкій адаптації організації до умов мінливого середовища, транзакційне лідерство не ефективне.

Список використаних джерел

1. Бендас Т.В. Психология лидерства / Т.В.Бендас. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 447 с.
2. Лютенс Ф. Организационное поведение / Ф.Лютенс: Пер. с англ. 7-го изд. – М.: ИНФРА -М, 1999. – 692 с.
3. Тихомиров А.А. Синергетический аспект проблемы управления развитием личности / А.А.Тихомиров, Г.М.Тюлю: В сб.: Человек как самоорганизующаяся психологическая система. – Барнаул, 2000. – С. 25–32.
4. Филонович С.Р. Теории лидерства в менеджменте: история и перспективы / С.Р. Филонович // Российский журнал менеджмента. – 2003. – N 1 (2). – С. 3–24.

5. Avolio B.J. Multifactor Leadership Questionnaire. Manual and sampler set / B.J.Avolio, B.M.Bass. (3rd ed.) Redwood City, CA: Mind Garden, 2004. – 200 p.
6. Avolio B.J. Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership / B.J.Avolio, W.L. Gardner // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol. 16. – P. 315–338.
7. Bass B.M. Leadership and Performance Beyond Expectations / B.M.Bass. – New York: Free Press, 1985. – 328 p.
8. Burns J.M. Leadership / J.M.Burns. – New York. Harper & Row, 1978. – 175 p.
9. Conger J.A. Measuring Charisma: Dimensionality and validity of the Conger-Kanungo scale of charismatic leadership / J.A.Conger, R.N.Kanungo, S.T. Menon, P.Mathur // *Canadian Journal of Administrative Sciences*. – 1997. – Vol. 14(3). – P. 290–302.
10. De Vries, R. Dynamic leadership and command concepts for Africa / R.De Vries // *The future: African Armed Forces*. – 1999. – Part 2. – 300 p.
11. Den Hartog D.N. Transactional versus transformational leadership: An analysis of the MLQ / D.N. Den Hartog, J.J. Van Muijen // *Journal of Occupational & Organizational Psychology*. – 1997. – Vol. 70. – P. 19–34.
12. Downton J.V. Rebel Leadership: Commitment and Charisma in the Revolutionary Process / J.V.Downton. – New York: Free Press, 1973. – 306 p.
13. Henderson J. Leader authenticity: the development and test of operational measure / J. Henderson, W.Hoy // *Educational and Psychological Research*. – 1983. – Vol. 3(2). – P. 63–75.
14. Hoy W. The meaning and measure of faculty trust / W.Hoy, W.Kupersmith // *Educational and Psychological Research*. – 1985. – Vol. 5. – P. 1–10.
15. Judge T.A. Transformational and transactional leadership: A meta-analytic test of their relative validity / T.A.Judge, R.F. Piccolo // *Journal of Applied Psychology*. – 2004. – Vol.89. – P. 755–768.
16. Ilies R. Authentic leadership and eudaemonic well-being: Understanding leader-follower outcomes / R.Ilies, F.P., Morgeson J.D. Nahrgang // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol.16. – P. 373–394.

17. Kernis M.H. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research / M.H.Kernis, B.M. Goldman // *Advances in Experimental Psychology*. – 2006. – Vol. 38. – P. 283–356.
18. Neider L.L. The Authentic Leadership Inventory (ALI): Development and empirical tests / L.L.Neider, C.A. Schriesheim // *Leadership Quarterly*. – 2011. – Vol. 22(6). – P. 1146–1164.
19. Rowold J. Transformational and Transactional Leadership and Followers Chronic Stress / J.Rowold, W.Schlotz // *Leadership Review*. – 2009. – Vol. 9. – P. 35-48
20. Seltzer J. Transformational leadership: Is it a source of more or less burnout and stress? / J.Seltzer, R.E.Numeroff, B.M. Bass // *Journal of Health and Human Resource Administration*. – 1989. – Vol. 12. – P. 174–185.
21. Shamir B. What's your story? A life-stories approach to authentic leadership development / B.Shamir, G.Eilam // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol. 16 (3). – P. 395–417.
22. Sharma R. Transformational Leadership Style and Self-Efficacy among Teaching Professionals / R.Sharma, S.Singh // *International Journal of Indian Psychology*. – 2017. – Vol. 4, Issue 2, No. 86. – P. 140–147.
23. Skogstad A. The destructiveness of laissez-faire leadership behavior / A. Skogstad, S.Einarsen, T.Torsheim, M.S.Aasland, H. Hetland // *Journal of Occupational Health Psychology*. – 2007. – Vol.12. – P. 80–92.
24. Sosik J. J. Transformational leadership, learning goal orientation, and expectations for career success in mentor-protege relationships: A multiple levels of analysis perspective / J.J.Sosik, V.M.Godshalk, F. J.Yammarino // *The Leadership Quarterly*. – 2004. – Vol. 75. – P. 241–261.
25. Sosik J.J., Godshalk V.M. Leadership styles, mentoring functions received, and job related stress: A conceptual model and preliminary study / J.J.Sosik, V.M.Godshalk // *Journal of Organizational Behavior*. – 2000. – Vol. 21. – P. 365–390.
26. Sparrowe R.T. Authentic leadership and narrative self / R.T. Sparrowe // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol. 16. – P. 419–439.

27. Stordeur S. Leadership, organizational stress, and emotional exhaustion among hospital nursing staff / S. Stordeur, W. D'hoore, C. Vandenberghe // *Journal of Advanced Nursing*. – 2001. – Vol. 35. – P. 533–542.
28. Walumbwa F. O. Transformational leadership, organizational commitment, and job satisfaction: A comparative study of Kenyan and U.S. financial firms / F. O. Walumbwa, B. Orwa, P. Wang, J.J. Lawler // *Human Resource Development Quarterly*. – 2005. – Vol. 16(2). – P. 235–256.

РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

2.1 Методики емпіричного дослідження автентичності фахівців соціономічних професій (С.О. Лукомська)

В емпіричному дослідженні використано наступні методики: Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley, 2008) [41], Опитувальник автентичності (The Authenticity Inventory, AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006) [19], Опитувальник автентичного лідерства (Authentic Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, С.А. Schriesheim, 2011) [30], Діагностика міжособистісних стосунків (тест Т. Лірі, модифікація Л. Собчик) [8], Опитувальник самоствавлення (В. Столін, С.Пантїлєєв) [6], Опитувальник сенсожитєвих орієнтацій (Д.Леонтєєв) [4], Шкали психологічного благополуччя (К. Рїфф в адаптації Т. Шевелєнкової і П. Фесєнко) [11], Шкала самоєфективності (Р. Шварцер, М. Єрусалєм, в адаптації В. Ромєка) [10], Діагностика рівня емоційної емпатії (методика А.Мєхрабіана у модифікації Н.Епштейна) [28], опитувальник емоційного вигорання В.Бойко [1]. Наведемо детальний опис окреслєних опитувальників та можливості їх застосовування для дослідження автентичності особистості.

Опитувальник автентичності

(The Authenticity Inventory, AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006)

Методика базується на філософських вченнях Аристотєля, Сократа, Ж.П. Сартра, С. Керкегора та Гайдегєра про автентичність, згідно з якими основними компонентами автентичності слід вважати самоусвідомлення, узгоджену із власним досвідом поведінку та свої справжні відчуття у стосунках з іншими. При розробці опитувальника автори враховували також теорію самодетермінації, згідно з якою автентичність визначається як активність, що відображає справжні мотиви та цінності людини, а також теорію К. Роджерса про повноцінну функціонуючу особистість (fully functioning person).

Згідно із М.Н. Kernis, В.М. Goldman автентичність є мультимодальним конструктом, що складається із чотирьох взаємопов'язаних елементів:

усвідомлення, об'єктивності, поведінки та реляційної орієнтації. *Усвідомлення* полягає у спрямованості людини на розуміння власних переживань, цілісного сприймання свого попереднього досвіду. *Об'єктивність* визначається здатністю людини адекватно самостійно характеризувати себе, не спотворюючи самосприйняття оцінками інших осіб. *Поведінковий компонент* полягає у здатності поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів, а *реляційна орієнтація (орієнтація на стосунки)* – це відкритість і чесність у взаємодії з іншими людьми [19].

Доведено існування кореляцій шкал опитувальника АІ-3 із психологічним благополуччям, вербальною захищеністю (захистом власного образу Я від сторонньої інформації), високою самооцінкою та самоповагою.

Методика АІ-3 спрямована на визначення диспозиційної автентичності, складається із 45 тверджень: шкала Усвідомлення містить 12, Об'єктивність – 10, Поведінка – 11 і Реляційна орієнтація – 12 тверджень. Досліджувані оцінюють кожне твердження за 4-х бальною шкалою (від 1 – зовсім не згоден до 5 – абсолютно згоден). Диспозиційна автентичність визначається сумарним показником за усіма шкалами методиками (чим більша кількість балів – тим вищий рівень автентичності).

Шкала автентичності особистості

(The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley, 2008)

Дана методика базується на теорії К.Роджерса про повноцінно функціонуючу особистість (fully functioning person) та особистісно орієнтованій моделі автентичності G. T.Barrett-Lennard (Рис. 2.1)

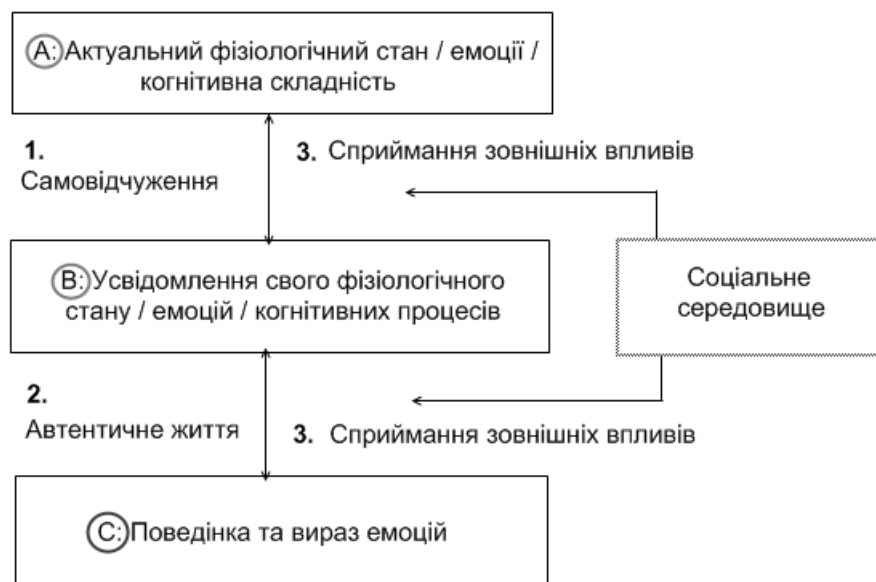


Рис.2.1 Особистісно орієнтована модель автентичності

В особистісно орієнтованій моделі, автентичність розглядається як трьохгранне поняття, що полягає в узгодженості трьох рівнів: а) первинний досвід особи; в) його символізоване усвідомлення та с) поведінка і комунікація (відповідні грані А, В, С на рис. 2.1) [15]. Слід розрізняти актуальний стан, *справжнє Я* (грань А) від *когнітивного осмислення* власного фізіологічного стану, емоцій і когнітивних процесів (грань В). Цілковита конгруентність між цими двома аспектами практично неможлива, а тому людина переживає відчуження актуального стану від його когнітивного осмислення. Суб'єктивне переживання незнання себе, відчуття відчуженості від власної Самості становить перший аспект автентичності.

Другий аспект автентичності полягає у конгруентності усвідомлення свого фізіологічного стану, думок і емоцій (грань В) та відповідної поведінки (грань С). Автентичне життя характеризується довірою до себе у більшості повсякденних ситуаціях і функціонуванню відповідно до власної системи цінностей та переконань.

Третій аспект автентичності визначається тим, наскільки людина перебуває під впливом інших осіб та прагне діяти відповідно до їх очікувань. Будучи соціальною істотою, особистість часто переживає конфлікт між прагненням до автентичного життя і виразом свого справжнього Я, а тому сприймання зовнішніх впливів завжди зумовлює як самовідчуження, так і автентичне існування.

Отже, А.М. Wood, Р.А. Linley у методиці «Шкала автентичності особистості» виділили три шкали: автентичне життя, сприймання зовнішніх впливів та самовідчуження. *Автентичне життя* – рівень за яким поведінка людини відповідає її усвідомленню власних переживань та досвіду; *сприймання зовнішніх впливів* – рівень за яким міжособистісні стосунки визначають поведінку людини та *самовідчуження* – ступінь втрати контакту особистості із самою собою, невідповідності справжньому Я [41].

Опитувальник складається із 12 тверджень (по 4 твердження у кожній шкалі). Досліджувані оцінюють кожне твердження за 6 бальною шкалою (від 1 – не згоден абсолютно до 7 – згоден дуже сильно). Підраховуються бали за кожною шкалою. Високі показники характеризують узгодженість власного досвіду (шкала Самовідчуження), невиражену тенденцію відповідати очікуванням інших людей (шкала Сприймання зовнішніх впливів) та поведінку відповідно до власних цінностей (шкала Автентичне життя). Російською мовою методика адаптована та валідизована С.Нартовою-Бочавер і В.Бардадимовим (2012 р.) [29]. В адаптованій версії 12 пунктів методики поділено на три шкали: Не-обмеженість іншими (в оригіналі Сприймання зовнішніх впливів), Знання та прийняття себе (Самовідчуження) і Автентичний самовираз (Автентичне життя). Кожна шкала складається із чотирьох пунктів: Не-обмеженість іншими – 3, 4, 5, 6; Знання і прийняття себе – 2, 7, 10, 12 та Автентичний самовираз – 1, 8, 9, 11. Для оцінки виразності автентичності як риси особистості підраховуються бали за кожною шкалою окремо та визначається сума балів за усіма шкалами. Чим вищий загальний показник – тим вищий рівень автентичності особистості.

Опитувальник автентичного лідерства

(Authentic Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim, 2011)

Методика створена у 2011 р. для визначення вираженості автентичного лідерства у керівників [30]. Ґрунтуючись на теоретичних дослідженнях, використаних для розробки Опитувальника автентичного лідерства (Authentic Leadership Questionnaire (ALQ) B.J. Avolio, W.L. Gardner, F.O. Walumbwa, 2007) [13], опитувальник ALI є валідизованим і надійним інструментом оцінювання

лідерства, крім того він знаходиться у вільному доступі і може застосовуватися як із діагностичною, так і з дослідницькою метою. Дана методика складається із 14 пунктів, які респондент оцінює на 4-х бальною шкалою (від 1 – зовсім не згоден до 5 – абсолютно згоден). Нині опитувальник автентичного лідерства використовується у комплексі зі Шкалою автентичності (Authenticity Inventory, AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006) [19].

Шкали опитувальника автентичного лідерства.

Самоусвідомлення – показник того, наскільки керівник розуміє себе, інших людей і себе в світі соціальної взаємодії; приймає свої позитивні і негативні якості, усвідомлює свій вплив на інших людей.

Реляційна прозорість – презентація власного автентичного Я іншим людям; відкрите поширення правдивої інформації, щирий вираз емоцій та почуттів.

Об'єктивність – об'єктивний аналіз різних точок зору перед прийняттям рішень.

Інтерналізовані моральні аспекти – інтегрована форма саморегуляції, тобто дотримання моральних стандартів і цінностей попри організаційний тиск групи, прийняття рішень на основі власної системи цінностей.

Підраховується результат за кожною шкалою і обраховується загальний показник автентичного лідерства. Чим більша кількість балів, тим більш автентичним є лідер [30].

Діагностика міжособистісних стосунків

(тест Т. Лірі, модифікація Л. Собчик)

Психодіагностична методика, створена Т. Лірі, Г. Лефоржем і Р. Сазек в 1954 р., і в 1957 р. опублікована у монографії Т. Лірі під назвою «The Interpersonal Diagnosis of Personality» [24]. На пострадянських теренах відома психодіагностична методика під назвою «Діагностика міжособистісних стосунків», яка є адаптованим і модифікованим варіантом оригінальної методики. Автор модифікації – Л.М. Собчик [8]. Методика призначена для діагностики уявлення особистості про своє сьогодення та ідеальне «Я». Також тест активно

використовується для діагностики взаємин в малих групах, наприклад, в сімейному консультуванні.

Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу, ці сектори розділені на вісім – конкретних видів міжособистісних стосунків. Для ще більш детального опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Схема Т. Лірі базується на припущенні, що чим ближчі результати досліджуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної (міжособистісної) поведінки [25].

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, в кожному з яких є 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих за висхідною інтенсивністю. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування певного типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки досліджуваної поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («зі сторони»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального "Я". Відповідно до цих рівнів діагностики змінюється інструкція для відповіді. Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані за окремими аспектами. Наприклад, «соціальне Я», «реальне Я», «мої партнери» тощо.

Він виділяв наступні типи ставлення до оточуючих – типи міжособистісної поведінки (в дужках вказано назви в модифікації Л. Собчик):

1. Авторитарний (владний-лідуючий)
2. Егоїстичний (незалежний-домінуючий)
3. Агресивний (прямолінійний-агресивний)
4. Підозрілий (недовірливий-скептичний)
5. Підкорюваний (покірно-сором'язливий)
6. Залежний (залежний-слухняний)
7. Доброзичливий (співробітницький-конвенціональний)
8. Альтруїстичний (відповідально-великодушний)

Метод діагностики міжособистісних стосунків відрізняється від оригінальної методики Т. Лірі переважно інтерпретаційним підходом. Було також проведено роботу із адаптації вербального стимульного матеріалу методики. Розроблено більш зручний і швидкий спосіб реєстрації та обрахунку даних, а також значно розширено сферу застосування тесту в контексті соціометричного дослідження.

Перші публікації щодо застосування методу інтерперсональної діагностики та його адаптованого варіанту датуються 1972 роком. Було проведено роботу по вивченню стилю міжособистісної взаємодії в спортивних командах (1972, 1974 рр. Л. Собчик); проведено дослідження психотерапевтичних груп в процесі вивчення динаміки стану у хворих з межовими нервово-психічними розладами (1974, 1982, 2000 рр., Л. Собчик зі співавторами); Г. Васильченко і Ю. Решетняк досліджували особливості взаємних оцінок подружніх пар в контексті проблем, пов'язаних із сексуальними розладами (1972, 1979 рр.). Методика набула широкого застосування в сфері вивчення стосунків між хворою людиною і різними по стилю психотерапевтичного впливу лікарями (Л. Собчик, 1982 р., Л. Вассерман, В. Бочаров, В. Ташликов, 1985 р.). Робота, присвячена вивченню проблеми міжособистісної взаємодії в виробничих і інших малих групах, проводилася на промислових підприємствах, в студентських колективах, в групах з вивчення іноземних мов, на контингенті військовослужбовців строкового призову (В. Куликов, 1993 р.) [8].

Отже, згідно із Л. Собчик, дана методика спрямована на аналіз самооцінки досліджуваних за вісьмома варіантами міжособистісних стосунків: владний-лідуючий, незалежний-домінуючий, прямолінійний-агресивний, недовірливий-скептичний, покірний-сором'язливий, залежний-слухняний, співробітницький-конвенціональний, відповідальний-великодушний. Перші чотири типи міжособистісних стосунків характеризуються переважанням доміантних тенденцій, тоді як останні чотири варіанти демонструють конформність у взаємодії з оточуючими.

Важливість вивчення міжособистісних стосунків в контексті автентичності особистості базується насамперед на дослідженнях І.Ялома, А.Маслоу, Е.Фромма та С.Мадді. І. Ялом на основі аналізу робіт А. Маслоу і Е. Фромма виділяє автентичні, справжні або зрілі та дефіцитарні або патологічні міжособистісні стосунки. Подібна різноманітність зумовлена різною орієнтацією індивідів – на зростання чи на заповнення дефіциту. Людина, орієнтована на зростання, не відноситься до інших як джерела благ, а розглядає їх як унікальних і цілісних суб'єктів. Людина, орієнтована на заповнення дефіциту, сприймає інших з точки зору корисності, натомість аспектам, безпосередньо не пов'язаним з її власними потребами, не приділяє достатньо уваги чи взагалі ігнорує їх. У дефіцитарних стосунках головним мотивом є захист від самотності, а спілкування є лише засобом такого захисту. Відповідно, дефіцитарні стосунки характеризуються невизначеністю особистісних кордонів, залежністю, втратою власного «Я», уникненням переживання ізоляції і відчаю, компульсивністю, закритістю у стосунках, турботою про власний вигляд, а не зосередженістю на комунікативному процесі. Згідно із С. Мадді, автентична особистість підходить до міжособистісних відносин диференційовано, шукає і розглядає різні їх варіанти, водночас особистість неавтентична вважає за краще не диференціювати свої відносини з людьми, не прагне до близької соціальної взаємодії, прагнучи зберігати дистанцію і поверхневність у стосунках. Ключовим у контексті автентичної взаємодії є орієнтованість на співпрацю, відкритість і гнучкість.

Опитувальник самоствавлення (В. Столін, С.Пантисєв)

Одним з головних кроків до розвитку автентичності особистості є формування адекватного самоствавлення, автентичність в свою чергу характеризується самоприйняттям, позитивним самоствавленням та емоційним комфортом тобто відсутністю внутрішньої конфліктності і самозвинувачення (М. Рагуліна, А.Мікляєва, П.Румянцева, В.Бардадимов, С.Нартова-Бочавер).

Методика самоствавлення В. Століна, С.Пантисєва призначена для діагностики самоствавлення як емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості, в якому виражається загальний інтегрований образ «Я» людини. Самоствавлення розглядається як багатовимірне динамічне утворення, до структури якого належать такі складові як «позитивне ставлення до себе» (самоповага та аутосимпатія) і «негативне ставлення до себе» (самоприпинення). Методика базується на концепції самосвідомості В. Століна, який виділяв три виміри самоствавлення: симпатію, повагу та близькість.

Опитувальник містить 110 тверджень, які мають два варіанти відповідей – Використовуються два варіанти відповідей - «згоден» і «не згоден». Діапазони відповідей від 1 до 4 утворюють негативний полюс, а від 7 до 10 – позитивний полюс; 5-6 балів відносяться до незначущих результатів і можуть свідчити про невідвертість досліджуваного, його небажання брати участь в опитуванні. У випадку переведення сирих балів в стени, 4-7 стени вважаються середніми значеннями за шкалами та мають свою інтерпретацію. Загалом дана методика дозволяє визначити ставлення особистості до соціально-нормативних критеріїв: моральності, цілеспрямованості та соціального схвалення, а також ступінь рефлексивності, самокритичності та пластичності Я-концепції. Опитувальник складається із дев'яти шкал [6].

Шкали опитувальника:

1. *Відкритість (внутрішня чесність)*. Низькі значення за даною шкалою свідчать про високий рівень рефлексивності, вміння не приховувати від себе та від інших неприємну інформацію, навіть попри її особистісну значущість, високі

– навпаки про закритість, небажання надавати іншим інформацію про власні думки чи почуття.

2. *Впевненість у собі* – уявлення про себе як про вольову, компетентну особистість (високі значення), невпевненість, незадоволеність собою і своїми можливостями (низькі значення).

3. *Самокерівництво* – відображає уявлення про те, що основним джерелом активності особистості та її результатів є вона сама. Високі бали за шкалою свідчать про інтегрованість «Я», відповідальність, послідовність і обґрунтованість власних внутрішніх потягів і цілей, низькі бали характеризують зовнішній локус контролю особистості, погану саморегуляцію та невміння планувати власну активність.

4. *Дзеркальне Я (відображене самоствавлення)* – очікуване ставлення до себе з боку інших людей. Високі бали свідчать про те, що людина вважає себе гідною поваги, симпатії і розуміння інших людей, низькі – про очікування негативного ставлення до себе інших людей.

5. *Самоцінність*. Високі бали свідчать про відчуття цінності власної особистості, позитивну оцінку власного «Я», низькі бали характеризують байдужість до себе, втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

6. *Самоприйняття*. Високий полюс відповідає позитивному ставленню до себе, прийняття себе такою якою особистість є, із власними перевагами та недоліками, натомість низькі бали свідчать про негативне ставлення до себе, що є симптомом внутрішньої дезадаптації.

Слід зазначити, що у методиці дослідження самоствавлення В. Століна і С.Пантилєєва шкала самоприйняття була виділена в результаті факторного аналізу. В основі виявленого фактора лежить почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе такою, якою людина є насправді зі всіма своїми недоліками. Автономність цієї шкали і відсутність її кореляції з інтегральною самооцінкою інтерпретується авторами методики як прийняття особистістю не лише свого образу «Я», а й пов'язаними із оцінкою

цього образу емоціями, що виражаються у почутті задоволеності або незадоволеності собою.

7. *Самоприв'язаність*. За умов високих балів особистість характеризується ригідністю Я-концепції, небажанням змінювати себе, низькі бали свідчать про незадоволеність собою, бажання відповідати ідеальним уявленням про себе.

8. *Внутрішня конфліктність*. Високі бали свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, виражене почуття провини, високий рівень тривожності й, відповідно, неадекватно занижену самооцінку, брак самоповаги (недооцінка власних знань, умінь, невпевненість у власній компетентності), середні бали характеризують адекватний образ «Я», рефлексивність, натомість низькі – є проявом заперечення проблем, закритості і відчуженості від інших.

9. *Самозвинувачення*. Високі бали свідчать про виражене почуття провини, відсутність самосимпатії, негативну оцінку власного «Я».

Фактори:

1) *Самоповага* (відкритість, впевненість у собі, дзеркальне Я) – оцінка досліджуваним власного «Я» стосовно соціально-нормативних критеріїв, моральності, цілеспрямованості і соціального схвалення;

2) *Аутосимпатія* (самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність) – емоційне ставлення досліджуваного до власного «Я»;

3) *Внутрішня нестійкість* (внутрішня конфліктність, самозвинувачення) – негативне самоставлення, яке не залежить від аутосимпатії та самоповаги.

Методику можна застосовувати як в індивідуальній, так і у груповій діагностиці, в останньому випадку кількість членів групи не має перевищувати 15 осіб. Тривалість діагностування – 30 - 40 хвилин.

Методику самоставлення В.Століна та С.Пантилєєва (рос. МИС, 1989 р.) слід відрізнити від опитувальника самоставлення В.Століна (рос. ОСО, 1985 р.), яка складається із 62 тверджень, що дозволяють визначити глобальне самоставлення (почуття «за» та «проти» себе) і показники за чотирма шкалами: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес та очікуване ставлення оточуючих [2].

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтєв)

Методика спрямована на визначення осмисленості життя особистості, наявності життєвих цілей, побудов часової перспективи власного розвитку і задоволеності самореалізацією. Смисложиттєві орієнтації людини є вищим (соціальним) рівнем системи особистісних смислів. Вони не просто становлять комплекс окремих відношень до себе, інших і світу, а є цілісним сприйняття людиною свого життя як значущості, тобто характеризують автентичну особистість [4].

Опитувальник смисложиттєвих орієнтації є адаптованою версією тесту «Цілі у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL, 1964, 1969) Дж. Крамбо і Л. Махоліка. Методика розроблена авторами на основі теорії пошуку сенсу життя і логотерапії В. Франкла та призначалася для емпіричної валідизації низки положень даної теорії, зокрема уявлень про екзистенційний вакуум і ноогенні неврози. Зміст цих уявлень полягає в тому, що невдачі на шляху до пошуку людиною сенсу свого життя (екзистенційна фрустрація) і пов'язане із нею відчуття втрати сенсу (екзистенційний вакуум) є причиною особливого класу психічних розладів – зоогенних неврозів. Натепер PIL разом із іншими інструментами дослідження задоволеності життям і наявності життєвих цілей, застосовується у психодіагностиці підлітків (Brief Multidimensional Students 'Life Satisfaction Scale-CEPI, BMSLSS-CEPI, J.L. Seligson, E.S. Huebner, R.F. Valois, 2003) [34], школярів (Multidimensional Students Life Satisfaction Scale, MSLSS, E.S. Huebner, 1994) [22] та осіб із асоціальною поведінкою (H.S. Adelman, L. Taylor, P. Nelson [12], E.S. Huebner [21]). Існують переклади методики PIL різними мовами (китайська C-PIL; D.T. Shek 1993, 1987 [35]; японська J-PIL; Т. Okado 1998 [31] і шведська – E. Jonsen, L. Fagerstrom, B. Lundman 2010 [23]). Нині все більшої популярності у західних країнах набуває скорочена версія опитувальника – The Purpose in Life Test-Short Form – PIL-SF (S.E. Schulenberg, L W. Schnetzer, E.M. Buchanan, 2011), яка складається із чотирьох питань (3, 4, 8 і 20 питання оригінальної повної версії, що містить 20 питань) та спрямована на визначення задоволеності життям і стійкості до психологічних дистресів [36].

Адаптація тесту осмисленості життя російською мовою була вперше виконана К.Муздибаєвим (ІСЕСП АН СРСР, Ленінград), який відтворив без змін форму тесту Дж. Крамбо, Л. Махоліка, замінивши при перекладі лише деякі пункти іншими. Інша російськомовна версія тесту осмисленості життя (ОЖ) розроблена та адаптована Д. Леонтьєвим (факультет психології МГУ) у 1986-88 рр. Він взяв за основу переклад К.Муздибаєва і видозмінив за наступними трьома параметрами: змінено і спрощено формулювання низки пунктів зі збереженням загального їхнього змісту; замість асиметричної шкали градації відповіді від 1 до 7, запропоновано симетричну шкалу - 3 2 1 0 1 2 3, спрямовану на зменшення «прозорості» методики, хоча процедура підрахунку сумарного балу при цьому дещо ускладнилася.

Опитувальник сенсожитєвих орієнтацій Д. Леонтьєва складається із 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори усвідомленості життя особистості. Згідно із методикою, життя вважається осмисленим за наявності цілей, задоволенні, яке людина отримує при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі та досягати результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом і власним минулим [4].

Опитувальник складається із п'яти шкал: 1. *Цілі в житті* (наявність або відсутність життєвих цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу); 2. *Процес життя* (відображає інтерес та емоційну насиченість життя); 3. *Результативність життя* (задоволеність самореалізацією, оцінка пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною та осмисленою була його прожита частина); 4. *Локус контролю – Я* (відображає впевненість досліджуваного у своїй здатності контролювати власне життя); 5. *Локус контролю – Життя* (характеризує впевненість досліджуваного у можливостях керувати власним життям).

Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації

Т. Шевеленкової і П. Фесенко)

Психологічне благополуччя – це суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості індивідом свого буття, що загалом характеризує автентичність особистості. У концепції N. Bradburn [15] психологічне благополуччя – це баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афектів: позитивного і негативного, різниця між ними є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеністю життям. К. Ріфф психологічне благополуччя розглядає як позитивне функціонування особистості, результат саморозвитку. Її концепція базується на тому, що особистісне зростання є необхідною умовою досягнення психологічного благополуччя [33]. Аналізуючи і узагальнюючи наявні підходи до вивчення психологічного благополуччя, Л. Пергаменщик і М. Лепешинський приходять до висновку, що дане поняття характеризує галузь переживань і станів, властивих здоровій особистості [7]. Т. Шевеленкова та П. Фесенко вважають, що на відміну від поняття психологічне здоров'я термін психологічне благополуччя за своїм змістом співвідноситься, насамперед, із екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя» [11]. Автори підкреслюють, що психологічне благополуччя є суб'єктивною реальністю що характеризується як цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого власного буття.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф призначений для вимірювання вираженості основних складових актуального психологічного благополуччя: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі у житті, самоприйняття. Дана методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного, що базується на гуманістичній парадигмі, але не операціоналізується жодним опитувальником.

Опитувальник є адаптованим варіантом англomовної методики The scales of psychological well-being (SPWB), розробленої К. Ріфф (1995 р.). Нині у західній психології використовуються декілька версій опитувальника, що містять 18, 24,

39, 42, 54, і 84 твердження. Найбільш поширеним є опитувальник із 18 тверджень (D Van Dierendonck, 2004 [18]; K.W. Springer, R.M. Hauser, 2006 [40]). У російськомовній адаптації використовуються методики, які складаються із 84 пунктів: у 2005 р. опитувальник був валідизований Т. Шевеленковою і Т. Фесенко (за основу валідизації прийнято варіант шкали, перекладений А. Абдраязковою), у 2007 р. валідизований Л.Пергаменщиком і М.Лепешинським, а в 2011 р. Л.Жуковською та Е.Трошихіною [3] адаптовано опитувальник, що містить 54 пункти.

Шкали опитувальника.

1. *Позитивне ставлення до інших людей* – вміння будувати довірливі стосунки, відкритість, здатність іти на компроміс задля підтримання відносин, виражена потреба в аффіліації. При низьких балах спостерігається ізольованість і соціальна фрустрація.

2. *Автономія* – самостійність, незалежність, вміння протистояти тиску більшості, оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. В адаптації методики Т. Шевеленковою і П. Фесенко було проведено факторний аналіз, згідно із яким виділено окремих фактор «Автономія», що цілком збігається із запропонованою К.Ріфф аналогічною шкалою.

3. *Управління оточенням* – розвинені організаторські здібності, високий самоконтроль, здатність до планування діяльності.

4. *Особистісний ріст* – здатність до саморозвитку, відкритість новому досвіду, бажання реалізувати власний потенціал.

5. *Цілі у житті* – відчуття осмисленості життя, орієнтованість на майбутнє, вміння планувати та організовувати власну активність задля досягнення поставлених цілей.

6. *Самоприйняття* – позитивне ставлення до себе, адекватна оцінка власного минулого, не схильність до самозвинувачень. В інтерпретації Т. Шевеленкової і П. Фесенко високі або нормативні значення за шкалою «самоприйняття» означають, що людина позитивно ставиться до себе, визнає і приймає свої як хороші, так і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Згідно

із К.Ріфф самоприйняття характеризується безоціночним ставленням до себе, толерантністю та готовністю до сприймання нового досвіду.

Фактори, виділені в адаптованій версії Т. Шевеленкової і П. Фесенко:

1. *Автономія* – збігається із аналогічною шкалою оригінальної методики К.Ріфф.

2. *Баланс афекту* – негативна оцінка себе, своїх якостей і життя в цілому. Недостатня здатність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, невіра у власні сили, недооцінка своїх здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички.

3. *Осмисленість життя* – наявність життєвих цілей і розуміння сенсу життя. Сьогодення та минуле сприймаються осмислено, сформована система цінностей та переконань, що забезпечують людині впевненість у власному майбутньому, своїх можливостях цілеспрямовано досягати поставленої мети.

4. *Людина як відкрита система* – виражена здатність засвоювати нову інформацію, сформований цілісний, реалістичний погляд на життя, характерна відкритість новому досвіду, безпосередність і щирість переживань.

Шкала самоефективності

(Р. Шварцер, М. Єрусалем, в адаптації В. Ромека)

Разом із відчуттям психологічного благополуччя важливою складовою автентичності є самоефективність. Поняття самоефективності як віри у ефективність власних дій, що значною мірою впливає на результативність поведінки особистості, запропоноване А. Бандурою та є одним із центральних компонентів його соціально-когнітивної теорії. Згідно зі Р. Шварцером (1992) самоефективність відображає оптимістичну впевненість в собі, ресурс особистості, який дозволяє їй досягати поставлених цілей [38]. Існує три джерела самоефективності: конкретні успіхи індивіда, спостереження за чужим досвідом, вербальна взаємодія та емоційне збудження, при цьому найбільше впливає на самоефективність успіх у вирішенні завдань різної складності.

Німецька версія шкали загальної самоефективності була розроблена Р. Шварцером і М.Єрусалемом у 1981 р. й спочатку складалася із 20 тверджень [39].

В процесі доопрацювання і статистичного аналізу опитувальник скорочено до 10 тверджень і у цій формі перекладено на 33 мови². Російськомовна версія шкали загальної самоефективності за основними психометричними показниками відповідає оригінальній німецькій версії і може бути використана з метою психологічних досліджень, в тому числі й крос-культурних. Статистичні показники свідчать про те, що шкала загальної самоефективності є одновимірним, гомогенним і достатньою мірою надійним психологічним вимірювальним інструментом. У процесі адаптації методики Р. Шварца, М. Єрусалема В. Ромеком (1996 р.), було виявлено позитивні кореляції самоефективності із показниками самоповаги та оптимізму та негативні – із загальною та ситуативною тривожністю, сором'язливістю і песимізмом. Дана методика дозволяє визначити низький, середній та високий рівень самоефективності досліджуваних. Однак потрібно враховувати, що методика не захищена від так званих соціально бажаних відповідей, а тому її слід використовувати разом із іншими психодіагностичними інструментами.

Слід зазначити важливість дослідження самоефективності фахівців соціономічних професій, на думку авторів методики Teacher Self-Efficacy (R.Schwarzer, G.S. Schmitz, G.T. Daytner, 1999), самоефективність педагога складається із наступних компонентів: досконалість діяльності, спрямованість на розвиток професійних навичок, соціальна взаємодія з учнями, їх батьками та колегами, а також навички подолання стресів [39]. У контексті нашого емпіричного дослідження зазначену методику перекладено українською мовою та проведено пілотажне дослідження 120 педагогів.

Діагностика рівня емоційної емпатії (методика А.Мехрабіана у модифікації Н.Епштейна)

Найбільш поширеними методиками діагностики емпатії у зарубіжних країнах вважаються Шкала емпатії Хогана (Hogan Empathy Scale, HES, 1969) [20], Індекс міжособистісних реакцій (Interpersonal Reaction Index, IRI, 1980, 1983) [17],

² <http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm>

Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана та Н. Епштейна (Questionnaire Measure of Emotional Empathy, QMEE, 1972) [28] і його удосконалена версія (Balanced Empathy Emotional Scale, BEES, 1996, 1997) [27]. Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана та Н. Епштейна 1972 р. адаптовано російською мовою Ю.Орловим і Ю. Ємельяновим у 1986 р.

Опитувальник спрямований на визначення емпатійних тенденцій досліджуваних: здатності до емоційного відгуку на переживання іншого та ступінь відповідності / невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії є соціальні ситуації та люди, яким досліджуваний може співпереживати у повсякденному житті. Згідно із А. Мехрабіаном, емоційна емпатія – це здатність співпереживати іншій людині, ідентифікувати себе з нею. За даною методикою визначається високий, середній і низький рівень емпатії [27].

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Досліджуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди / незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість висловити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. У порівнянні з оригінальним варіантом опитувальника, в адаптованій версії дещо змінена шкала відповідей, наведено таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Шкала суб'єктивного щастя

(S. Lyubomirsky, H. S. Lepper, 1999 в адаптації Д.Леонтьєва, 2003)

Експрес-тест, спрямований на визначення рівня суб'єктивного благополуччя особистості [26]. Методика складається із чотирьох пунктів, кожен із яких оцінюється за 7-бальною шкалою. Сумарний бал за усіма пунктами опитувальника складає рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Шкала суб'єктивного щастя добре корелює зі шкалою задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS, 1985): їх коефіцієнт кореляції становить від 0.54 до 0.76 на різних вибірках ($p < 0.001$ в усіх випадках) і 0.65 ($p < 0.001$) на об'єднаній вибірці ($N = 983$). Таким чином, загальна частка в дисперсії обох шкал становить приблизно 42%, з урахуванням поправки на надійність обох

шкал – 75%, що свідчить про тісний взаємозв'язок конструктів задоволеності життям (когнітивної оцінки відповідності реальних життєвих обставин бажаним) і суб'єктивного щастя (емоційного відображення цієї оцінки). Таким чином, шкала суб'єктивного щастя вимірює емоційне переживання індивідом власного життя як цілого, що є показником загального рівня психологічного благополуччя.

Опитувальник емоційного вигорання (В.Бойко, 1996)

Прихильники вивчення вигорання з позицій теорії стресу і загального адаптаційного синдрому (В. Бойко, 1996; В. Від, Є. Лозинська, 1998; В. Постнов, 2010) співвідносять його прояви з симптомами третьої фази за Г. Сельє – виснаженням. В. Бойко вважає, що синдром вигорання є виробленим особистістю механізмом психологічного захисту, який допомагає виключити психотравмуючий вплив стресорів, за допомогою часткового або повного виключення емоцій [1]. Варто зазначити, що у радянській психології термін «вигорання» не набув поширення, оскільки згідно ідеологічним установкам, що панували за часів комуністичної влади, особистість «радянської людини» незламна і не може «вигоріти». Поняття «burnout» перекладалося як «емоційна слабкість», «психологічне виснаження», «вигорання емоцій», тобто акцентувалося лише на одному із аспектів зарубіжного поняття «вигорання», а поширене й нині поняття «професійне вигорання» підкреслює лише результат – погіршення працездатності, упускаючи головне – деформацію особистості професіонала.

На відміну від західних дослідників, В.Бойко пропонує класифікувати синдром емоційного вигорання за стадіями; в свою чергу для кожної стадії характерні ті чи інші симптоми. Опитувальник складається з 84 пунктів, що групуються в 12 шкал. У свою чергу, шкали об'єднуються у три чинники, які відповідають трьом виділеним В. Бойко стадіям емоційного вигорання: 1) «Напруження» (переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність в клітку», тривога і депресія); 2) «Резистенція» (неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків); 3) «Виснаження»

(емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення).

Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів – симптом не сформований; 10-15 балів – симптом, що формується; 16 і більше – симптом сформований. Для обчислення загального індексу необхідно скласти значення всіх трьох чинників. Підсумковий бал може варіювати від 0 до 360.

Опитувальник «Хто Я?» (М. Кун, Т. Мак-Партланд, 1954)

Методика являє собою нестандартизований самоопис з відкритою формою і (в деяких модифікаціях) певною кількістю відповідей. Тест створено на основі Я-концепції М.Куна. Теоретичною основою методики є концепції соціальних ролей і рольової поведінки, в контексті яких задається і спосіб самосприйняття людини як носія цих ролей. Даний факт знаходить своє відображення у само описах досліджуваних. Водночас особистості властиво рефлексувати свої психологічні характеристики, своє місце не тільки в соціальному світі, але і в світі в цілому. Тому методика охоплює не лише рольові аспекти, але всі сфери уявлень людини про свою особистість і її ядро – «Я». Найчастіше для аналізу відповідей досліджуваних застосовуються такі категорії як групи приналежності, тип спорідненості, основні заняття, риси характеру, інтерперсональний стиль, прагнення тощо.

Методика не передбачає формалізованого стимульного матеріалу у вигляді питань, тверджень, списку якостей або картинок. Замість цього досліджуваний на чистому аркуші повинен скласти список характеристик самого себе і висловити своє ставлення до даних характеристик. Респондент повинен протягом 12 хвилин дати двадцять різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?» Відповіді слід давати в тому порядку, в якому вони спонтанно виникають. Потім він повинен оцінити кожен якість як позитивну (+), негативну (-), неоднозначну (\pm), або поставити знак того, що він не впевнений в оцінці (?).

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Психоэнергетика / В.В. Бойко. – Пб.: Питер, 2008. – 416 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Бурлачук Л.Ф. – [3-е изд]. – СПб.: Питер, 2007. – 688 с. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Жуковская Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В.Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – N2. – С. 82–93.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
5. Микляева А. В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования: Монография / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 320 с.
6. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
7. Пергаменщик Л.А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации / Л.А. Пергаменщик, Н.Н.Лепешинский // Психологическая диагностика. – 2007. – N3. – С. 73–96.
8. Собчик Л. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Собчик. – СПб.: Речь, 2005. – 624 с.
9. Солдатова Г. У. Психодиагностика толерантности личности / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова. – М. : Смысл, 2008. – 172 с.
- 10.Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р.Шварцер, М.Ерусалем, В.Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 46–56.
- 11.Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – N3. – С. 95–129.

12. Adelman H. S. Minors' dissatisfaction with their life circumstances / H.S. Adelman, L. Taylor, P. Nelson // *Child Psychiatry and Human Development*. – 1989. – Vol. 20. – P. 135–147.
13. Avolio B.J. Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership / B.J. Avolio, W.L. Gardner // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol. 16. – P. 315–338.
14. Barrett-Lennard G. T. Carl Rogers' helping system: Journey and substance / G.T. Barrett-Lennard. – London: Sage, 1998. – 425 p.
15. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being // N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
16. Davis M. H. A multidimensional approach to individual differences in empathy / M. H. Davis // *JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology*. – 1980. – Vol. 10. – P. 85–90.
17. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multi-dimensional approach / M. H. Davis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1983. – Vol. 44. – P. 113–126.
18. Dierendonck D. The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being / D. Dierendonck // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – Vol. 36 (3). – P. 629–643.
19. Goldman M. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being / M. Goldman, M.H. Kernis, // *Annals of the American Psychotherapy Association*. – 2002. – Vol. 5. – P. 18–20.
20. Hogan R. Development of an empathy scale / R. Hogan // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1969. – Vol. 33. – P. 307–316.
21. Huebner E.S. Further validation of the Students' Life Satisfaction Scale: The independence of satisfaction and affect ratings / E.S. Huebner // *Journal of Psychoeducational Assessment*. – 1991. – № 9. – P. 363–368.
22. Huebner E. S. Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children / E.S. Huebner // *Psychological Assessment*. – 1994. – Vol. 6. – P. 149–158.

23. Jonsen E. Psychometric properties of the Swedish version of the Purpose in life scale / E. Jonsen, L. Fagerstrom, B. Lundman, B. Nygren, M. Vahakangas, G. Strandberg // *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. – 2010. – Vol. 24(1). – P. 41–48.
24. Leary T. *Politics of Self-Determination (Self-Mastery Series)* / T. Leary, B. Potter. – 2001: Ronin Publishing. – 200 p.
25. Leary T. *Interpersonal Diagnosis of Personality: A functional theory and methodology for personality evaluation* / T. Leary. – Ronald Press Company: New York, 1957. – 358 p.
26. Lyubomirsky S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation / S. Lyubomirsky, H. S. Lepper // *Social Indicators Research*. – 1999. – Vol. 46. – P. 137–155.
27. Mehrabian A. Relations among personality scales of aggression, violence, and empathy: Validation evidence bearing on the risk of eruptive violence scale / A. Mehrabian // *Aggressive Behavior*. – 1997. – Vol. 23(6). – P. 433–445.
28. Mehrabian A. A measure of emotional empathy / A. Mehrabian, N. Epstein // *Journal of Personality*. – 1972. – Vol. 40. – P. 525–543.
29. Nartova-Bochaver S. The Russian version of the Authenticity Scale / S. Nartova-Bochaver, V. Bardadymov. – Moscow: 6th European Conference on Positive Psychology, 2012: <http://www.ecpp2012.ru/>
30. Neider L.L. The Authentic Leadership Inventory (ALI): Development and empirical tests / L.L. Neider, C.A. Schriesheim // *Leadership Quarterly*. – 2011. – Vol. 22(6). – P. 1146–1164.
31. Okado T. *The Japanese version of the Purpose in Life test* / T. Okado. – Tokyo: System Publica, 1998. – 300 p.
32. Pines A. M. Stress and burnout: The significant difference / A. M. Pines, G. Keinan // *Personality and Individual Differences*. – 2005. – Vol. 39(3). – P. 625–635.
33. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // *Current Directions in Psychological Science*. – 1995. – Vol. 4. – P. 99–104.

34. Seligson J.L. Preliminary validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS) / J.L. Seligson, E.S. Huebner, R.F. Valois // *Social Indicators Research*. – 2003. – Vol. 61. – P. 121–145.
35. Shek D.T. The Chinese purpose-in-life test and psychological well-being in Chinese college students / D.T. Shek // *International Forum for Logotherapy*. – 1993. – Vol. 16. – P. 35–42.
36. Schulenberg S.E. The purpose in life test-short form: development and psychometric support / S.E. Schulenberg, L.W. Schnetzer, E.M. Buchanan // *Journal of Happiness Studies*. – 2004. – Vol. 12 (5). – P. 861–876.
37. Schwarzer R. Generalized Self-Efficacy scale / R. Schwarzer, M. Jerusalem. – In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK: Nfer-nelson, 1995. – P. 35–37.
38. Schwarzer R. Self-efficacy: Thought control of action / R. Schwarzer. – Washington, DC: Hemisphere, 1992. – 386 p.
39. Schmitz G.S. Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern: Längsschnittbefunde mit einem neuen Instrument / G.S. Schmitz, R. Schwarzer // *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*. – 2000. – Vol. 14 (1). – P. 12–25.
40. Springer K. W. An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects / K. W. Springer // *Social Science Research*. – 2006. – Vol. 35. – P. 1080–1102.
41. Wood A.M. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / A.M. Wood, J. Maltby, M. Caliousis, P.A. Linley, S. Joseph // *Journal of Counseling Psychology*. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.

2.2 Огляд зарубіжних методик дослідження автентичності та результати їх адаптації на україномовній вибірці (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська)

У даному розділі висвітлено результати адаптації Опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) [5], Шкали автентичності (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley) [7] та Опитувальника автентичного лідерства (ALI, L.L. Neider, С.А. Schriesheim) [6]. Адаптація методик складалася із семи етапів:

- 1) первинний переклад текстів опитувальників з англійської на українську мову та експертиза тексту філологами;
- 2) зворотній переклад (з української мови на англійську) і оцінка відповідності перекладу оригіналу;
- 3) коригування тверджень, обговорення остаточної версії опитувальника;
- 4) оцінка відповідності тверджень шкалам даної методики;
- 5) організація дослідження на вибірці викладачів ВНЗ України;
- 6) обробка результатів діагностики та порівняння їх із зарубіжними дослідженнями;
- 7) проведення факторного аналізу, затвердження остаточної версії опитувальника.

Насамперед розглянемо психометричні властивості опитувальників автентичності особистості.

Перевірка психометричних властивостей методики «Шкала автентичності» (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley, 2008). Експлораторний факторний аналіз автори методики проводили на вибірці із 200 студентів, перша версія опитувальника складалася із 25 тверджень, частину з яких було вилучено під час доопрацювання методики, остаточною версією становить 12 тверджень, по 4 у кожній субшкалі. Конфірматорний факторний аналіз проведено А.М. Wood і Р.А. Linley на двох вибірках студентів, було з'ясовано, що загалом опитувальник спрямований на визначення єдиного основного фактору – а саме, автентичності.

Перевірка психометричних властивостей методики AI-3. Автори методики визначили велику кількість тверджень, що відображають їх мультикомпонентну концептуалізацію автентичності і провели пілотажне діагностування автентичності на декількох вибірках студентів, після чого частина пунктів опитувальника була виключена шляхом міжінструментальної кореляції та дослідницького факторного аналізу. Задля того, щоб визначати чи є автентичність одновимірним (лінійним) чи багатовимірним (мультиаспектним) конструктом, автори методики застосовували конфірматорний факторний аналіз, за результатами якого доведено, що автентичність є багатовимірним поняттям, що можна представити у вигляді чотирьох факторної моделі, в якій фактором вищого порядку є саме автентичність. Ця ієрархічна модель використовувалась для інтерпретації компонентів автентичності і визначення дискримінантної валідності між факторами.

Методика неодноразово допрацьовувалась з метою отримання адекватних психометричних властивостей. Усі твердження також було переглянуто задля вирішення проблеми низької внутрішньої надійності. Наприклад, у субшкалі реляційна орієнтація спостерігається суттєве підвищення альфа (α) (від 0,32 до 0,66), після того, як твердження стали стосуватися близьких стосунків, а не стосунків загалом.

У всіх версіях опитувальника AI акцентується на значущих позитивних кореляційних зв'язках автентичності і психологічного благополуччя, доведених численними емпіричними дослідженнями. Наприклад, надійність першої версії (AI-1) перевірено за допомогою таких методик як Шкала задоволеності життям (SWLS, E.Diener, R.A.Emmons, R. J. Larsen, S.Griffin, 1985), Шкала позитивних і негативних афектів (PANAS, D.Watson, L.A.Clark, A.Tellegan, 1988), Шкалами самооцінки (CSS, M.H.Kernis, A.W.Paradise, 1999; B. M.Goldman, M. H. Kernis, 2002). Більша кількість балів за шкалою AI-1 відповідають вищій самооцінці, більшій задоволеності життям і нижчому рівню негативних афектів та залежності від очікувань інших людей [4].

Автори методики наголошували, що субшкали AI по-різному співвідносяться із психологічним благополуччям. Наприклад, субшкала «Усвідомлення» містить три критерії психологічного благополуччя: задоволеність життям, високу самооцінку та відсутність негативних емоцій, натомість субшкала «Об'єктивність» охоплює лише один аспект – задоволеність життям. Попри подібне різномаїття, автори методики доводять існування значущих кореляцій між психологічним благополуччям та автентичністю особистості (В. М. Goldman, М. Н. Kernis, 2002).

В. М. Goldman, М. Н. Kernis виділили чотири шкали в опитувальнику AI-3, але на їх думку, найважливішими у концептуалізації автентичності є субшкали «Усвідомленість» та «Об'єктивність». Високі показники за цими субшкалами характеризують здатність людини об'єктивно аналізувати інформацію, не спотворюючи її суб'єктивними переживаннями.

В процесі роботи над методикою, її авторами доведено існування значущого негативного кореляційного зв'язку між сумарним балом опитувальника AI і використанням захисних механізмів (при $r = -0,25$), тобто захисні механізми не дозволяють усвідомити неприємну для людини інформацію задля збереження її позитивного Я-образу, що, у свою чергу, не сприяє об'єктивному ставленню до себе та світу загалом і є суттєвою перешкодою на шляху до набуття автентичності.

Останні дослідження психометричних властивостей методики AI-3 присвячено аналізу зв'язку між автентичністю та задоволеністю романтичними стосунками (А.В. Brunell, В. М. Goldman, М. Н. Kernis, 2005). Було доведено, що сумарний бал за опитувальником AI-3 відповідає вищому рівню задоволеності стосунками, більшій відкритості і меншій залежності від партнера. Отримані дані дозволяють визначити автентичність не лише як особистісний конструкт, а й його безпосереднє відношення до якості соціальних стосунків людини.

Надійність методики її автори перевіряли на вибірці студентів та визначили альфа Кронбаха у діапазоні від 0,65 до 0,80, ретестова валідність від 0,69 до 0,80.

Опитувальник автентичного лідерства (Authentic Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim, 2011) є валідизованим і надійним інструментом оцінювання лідерства, складається із 14 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від «зовсім не згоден» до «цілком згоден»). Як зазначають автори опитувальника, обчислена альфа Кронбаха дозволяє вважати дану методику надійною (α = від 0,74 до 0,85).

Особливості перекладу методик «Шкала автентичності» (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley, 2008) та *Опитувальника автентичного лідерства* (Authentic Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim, 2011). Дані методики є достатньо простими для перекладу, в оригінальній версії шкали автентичності є лише два твердження, які складаються із двох речень (пункти 1 і 5), в російськомовній версії збережено подібні формулювання. За результатами апробації первинних перекладів текстів опитувальників, нами було збережено структуру оригінальних тверджень. Стійких виразів (або ідіом) дані методики не містять.

Особливості перекладу опитувальника AI-3. Як і в оригіналі, усі твердження методики сформульовано у теперішньому часі. Первинний переклад і збір даних проведено на вибірці із 25 осіб (вчителів загальноосвітніх шкіл і викладачів вищих навчальних закладів), у результаті створено першу (пілотну) версію методики. Коригування пілотної версії відбувалося із врахуванням розуміння тексту респондентами (відредаговано 28 тверджень опитувальника). Зворотній переклад проведено фаховим філологом, колективом авторів даної монографії здійснено аналіз відповідності перекладу і повторене коригування тверджень, у результаті чого створено другу (робочу) версію україномовного опитувальника AI-3. Апробація робочої версії відбувалася на вибірці із 218 викладачів ВНЗ і вчителів загальноосвітніх шкіл України, проведено збір даних із подальшою їх математичною обробкою. Після апробації відредаговано 3 пункти опитувальника та створено його остаточну версію (наведену у Додатках). Охарактеризуємо деякі особливості перекладу.

Подвійні твердження. Методика АІ-3 містить складні речення, до складу яких входять два твердження (наприклад пункти 15, 16, 17, 24, 30), тому слід ретельно підходити до перекладу, аби респондент зрозумів їх зміст і зміг чітко дати відповідь. Зазначимо, що саме формулювання тверджень 16, 17, 30 коригувалися найбільше. Декілька пунктів було скорочено до одного речення (7, 20), інші ж залишені як і в оригіналі подвійними, оскільки друге речення у складі складного конкретизує перше.

Стійкі вирази (ідіоми). Текст тверджень АІ-3 містить ідіоми. При перекладі в одних випадках ми змогли знайти аналогічні за змістом фразеологізми, в інших – переклад здійснено таким чином, аби зберегти зміст оригінальних тверджень. Наприклад, нами виявлено наступні ідіоми: пункт 3: for better or for worse (у методиці перекладено як «щоб не трапилось» при дослівному перекладі «на краще чи на гірше», ідіома – «і в горі, і в радості»), пункт 14: in touch with (дослівно – «на зв'язку з...», нами перекладено як «Я не усвідомлюю свої ...» - зміст ідіоми передати дослівно не можливо, однак наша інтерпретація дозволяє передати основний зміст твердження), пункт 32: "false face" (перекладається як лицемірство, удаваність, нами обрано формулювання «одягати маски», що загалом передає зміст даного твердження).

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 218 викладачів ВНЗ і вчителів загальноосвітніх шкіл України (з них 112 вчителів і 106 викладачів. 105 чоловічої та 113 жіночої статі). Респонденти проживають у Київській, Черкаській, Полтавській, Хмельницькій, Херсонській та Чернігівській областях України. Вік досліджуваних варіює від 24 до 65 років ($M=39,5$, $SD = 2,4$). Серед досліджуваних викладачів 6,6% - мають ступінь доктора наук, 59,43% - кандидата наук, 33,96% - не мають наукового ступеня. Серед вчителів 12,5% - вчителі-методисти, 38,39% - вищої категорії, 14,29% - першої категорії, 25,89% - другої категорії, 8,93% - без категорії.

Методики дослідження. Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley, 2008) [7], Опитувальника автентичності АІ-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) [5], Опитувальник автентичного лідерства (Authentic

Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim, 2011) [6], Опитувальник самоствалення (В. Столін, С.Пантилєєв) [1], Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації Т. Шевелєнкової і П. Фесенко) [3], Діагностика міжособистісних стосунків (тест Т. Лірі, модифікація Л. Собчик) [2].

Процедура дослідження та обробка даних. Дослідження проведено протягом 2016 р., дані зібрано у письмовому вигляді, кожен респондент відмічав на бланку свої відповіді, використовуючи визначені у методиках шкали оцінювання.

Для визначення і перевірки факторної структури опитувальника було використано експлораторний (дослідницький) і конфірматорний факторний аналіз (ЕФА, КФА). Для аналізу показників шкал застосовувалися описові статистики, частотний аналіз, аналіз кореляційних зв'язків з використанням рангового коефіцієнта кореляції Спірмена. Оцінку надійності проведено на основі визначення внутрішньої узгодженості методики, її частин і окремих шкал (коефіцієнт альфа (α) Кронбаха). Математична обробка даних проводилася за допомогою програми SPSS V. 21.

Результати дослідження. Насамперед ми провели факторний аналіз методик Опитувальник автентичності The Authenticity Inventory (AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006) і Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley, 2008).

Для визначення факторної структури двох методик дослідження автентичності проведено експлораторний факторний аналіз (ЕФА). Застосування критерію сферичності Барлетта для опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley) показало можливість використання ЕФА: $\chi^2(66) = 28915,21$, $p < 0,001$, а згідно із критерієм Кайзера-Майєра-Олкіна розмір вибірки є адекватним (0,86). Результати експлораторного факторного аналізу (ЕФА) для опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley) представлено на рис. 2.2.1.

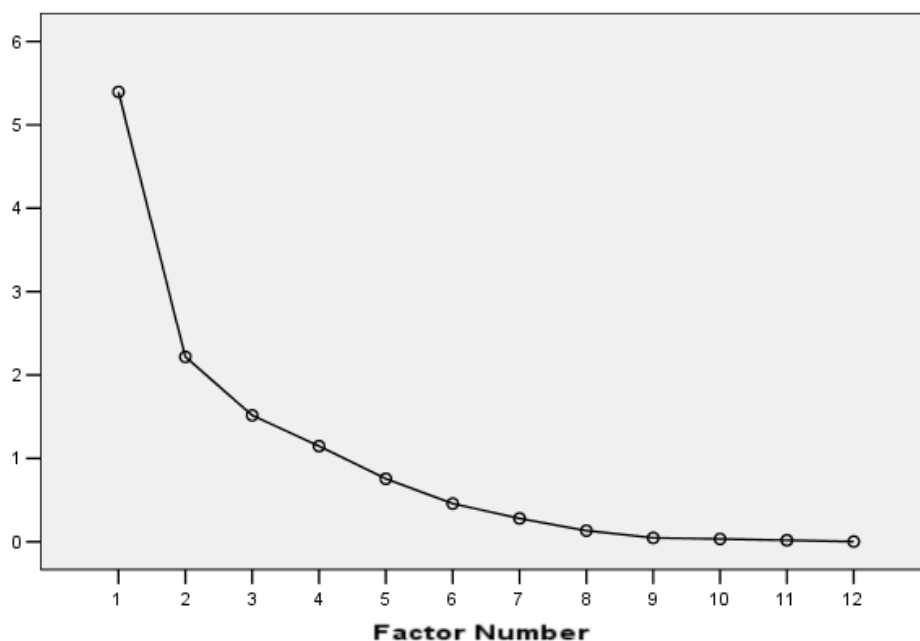


Рис. 2.2.1 Результати експлораторного факторного аналізу (ЕФА) для опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley)

Як видно з рис. 2.2.1, усі пункти шкали входять до одного фактору – тобто цілком достовірно визначають концепт автентичності. За трьома факторами отримано наступні результати: 4,92, 1,62 і 1,51. Такі результати виявлено у 77,10% усіх опитаних. Тобто у даній методиці можна виділити три субшкали (як і в оригінальній версії опитувальника). Субшкала «Знання і прийняття себе» корелює із субшкалою «Автентичний самовираз» при $r=0,52$ та субшкалою «не-обмеженість іншими» при $r=0,54$, субшкала «не-обмеженість іншими» позитивно корелює із субшкалою «Автентичний самовираз» при $r=0,45$. Навантаження за факторами представлено у табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Факторне навантаження для для опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley)

Твердження	Знання і прийняття себе	Не-обмеженість іншими	Автентичний самовираз
1. Я вважаю, що краще бути самим собою, ніж людиною, з якою усі хочуть спілкуватися	-0,08	0,07	0,55*
2. Я не знаю, що зараз насправді відчуваю	0,78*	0,01	-0,01
3. Я стурбований думкою про себе інших людей	0,09	0,68*	0,12

4. Я зазвичай роблю те, що мені кажуть інші	0,31	0,73*	0,04
5. Я завжди відчуваю потребу зробити так, як того чекають від мене інші	0,11	0,76*	-0,03
6. Я залежний від думки інших людей	-0,06	0,89*	-0,01
7. Я відчуваю, що погано знаю і розумію себе	0,88*	-0,01	0,01
8. Я завжди відстоюю свою думку	-0,08	0,02	0,79*
9. Я ніколи не зраджую своїм переконанням	0,08	0,01	0,71*
10. Я відчуваю втрату власного «Я»	0,81*	-0,02	0,01
11. Я живу згідно із власними цінностями та переконаннями	0,11	-0,04	0,78*
12. Я негативно ставлюсь до себе	0,84*	0,03	-0,05

Отже, за результатами факторного аналізу до субшкали «Знання і прийняття себе» належать наступні твердження: 2, 7, 10, 12; до субшкали «не-обмеженість іншими» - 3, 4, 5, 6 і до субшкали «автентичний самовираз» - 1, 8, 9, 11. Усі пункти методики обраховуються за прямим ключем (виявлено лише позитивні факторні навантаження за даними твердженнями). Факторне навантаження тверджень субшкал є достатньо високим (від 0,55 до 0,89).

Для методики Опитувальник автентичності (AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006) застосування критерію сферичності Барлетта показало можливість використання експлораторного факторного аналізу (ЕФА): $\chi^2(990)=6814,10$, $p<0,001$, а згідно із критерієм Кайзера-Майєра-Олкіна розмір вибірки є адекватним (0,89). На відміну від Шкали автентичності, у даній методиці факторний аналіз не виявив єдиного фактору, кількість виділених факторів варіювала від 11 до 3-х. Результати експлораторного факторного аналізу (ЕФА) для опитувальника автентичності (AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006) представлено на рис. 2.2.2.

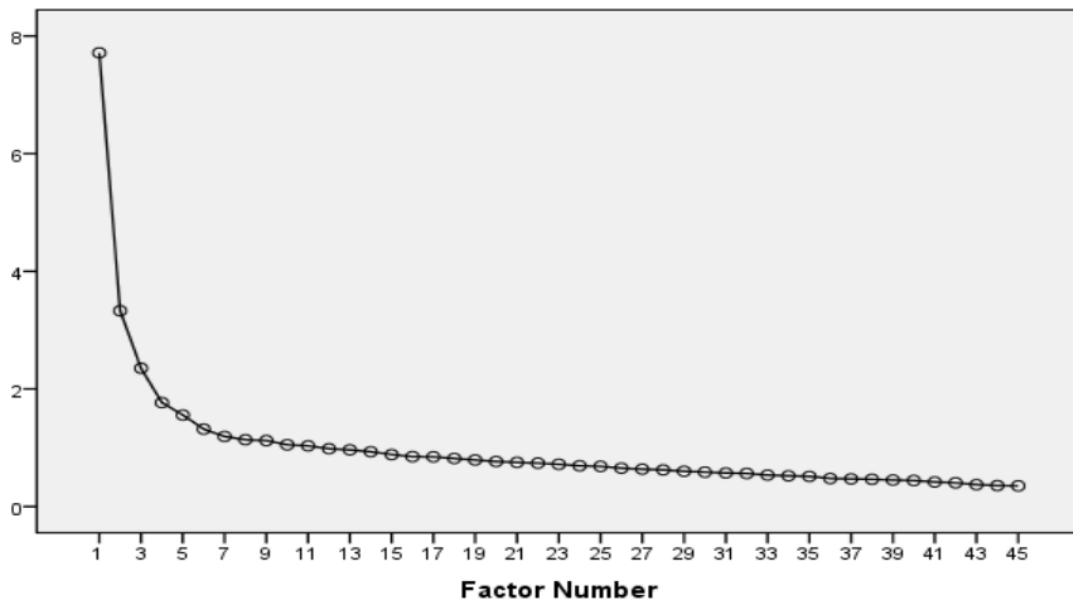


Рис. 2.2.2 Результати експлораторного факторного аналізу (ЕФА) для опитувальника автентичності (AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman, 2006)

Якщо застосовувати модель автентичності, що містить три компоненти (аналогічну опитувальнику А.М. Wood, Р.А. Linley), виділені три фактори мають дисперсію відповідно 29,60%, 33,42%, і 34,67%, при цьому кожна субшкала складається із різної кількості тверджень – від 6 до 17. При застосуванні трьох-факторної моделі, перший і другий фактори складаються переважно із тверджень, що стосуються самоусвідомлення і поведінки, а третій фактор – об’єктивного сприймання оточуючої дійсності. При застосуванні чотирьох-факторної моделі, перший фактор стосується насамперед сфери стосунків (наприклад, «Я хочу, щоб близькі розуміли мої сильні сторони»), другий фактор – переважно поведінкових аспектів (наприклад «Я часто роблю те, чого не хочу аби не розчарувати інших людей»), третій фактор – самоусвідомлення (наприклад «Я чітко розумію, чому я щось роблю») і четвертий – об’єктивної оцінки оточуючої дійсності (наприклад «Коли хтось говорить про мої негативні якості, я намагаюсь швидко його зупинити»). Виявлено 9 тверджень, які не можна включити до жодної шкали. Навантаження за факторами представлено у табл. 2.2.2.

Факторне навантаження для для опитувальника автентичності

(AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman)

Твердження	Орієнтація на стосунки	Поведінка	Усвідомлення	Об'єктивність
1. Я часто стурбований своїми почуттями	-0,17	0,30	-0,38*	0,01
2. Я часто демонструю своє задоволення тим, що насправді мені не подобається	-0,09	0,50*	0,02	-0,41
3. Щоб не трапилось, я чітко розумію, ким я є насправді	-0,02	0,02	0,69*	-0,19
4. Я чітко розумію, що роблю для себе	-0,14	0,04	0,64*	-0,01
5. Я хочу, щоб близькі розуміли мої сильні сторони	0,49*	-0,16	0,02	-0,18
6. Я намагаюсь зрозуміти усі свої риси щоб сформуванати цілісне уявлення про себе	0,38	-0,20	0,21*	0,01
7. Я відчуваю дискомфорт від усвідомлення своїх недоліків	0,04	0,11	0,04	-0,22*
8. Я часто погоджуюсь із іншими навіть якщо насправді маю іншу точку зору	0,02	-0,32*	0,02	0,12
9. Я чітко розумію, чому я щось роблю	-0,03	0,12	0,58*	-0,18
10. Я готовий змінювати себе аби догодити іншим людям	-0,04	-0,15*	0,11	0,09
11. Мені легко бути інакшим, ніж я є насправді	0,19	-0,47*	-0,04	0,17
12. Я хочу, щоб близькі розуміли мої слабкі сторони	0,54*	0,04	-0,17	0,19
13. Мені складно критично оцінювати себе	-0,02	-0,09	0,28	-0,49*
14. Я не усвідомлюю свої неприємні думки та почуття	0,12	-0,02	-0,29*	0,23
15. Я акцентую увагу на тому, наскільки сильно я турбуюсь про близьких	0,48*	0,02	0,04	-0,09
16. Мені складно прийняти свої поразки, а тому намагаюсь бачити лише їх позитивні наслідки	-0,07	0,18	-0,05	-0,57*
17. Я ідеалізую близьких мені людей, замість того, щоб приймати їх такими, якими вони є насправді	-0,20*	0,19	0,11	0,13
18. Я прошу близьких людей точно описати яким вони мене бачать	0,45*	0,12	0,17	-0,11
19. Я ігнорую свої неприємні думки та почуття	0,02	0,24	-0,02	-0,39*

20. Я розумію, коли я є несправжнім	0,19	0,19	0,42*	-0,04
21. Я усвідомлюю свої негативні і позитивні якості	0,02	-0,19	0,59*	0,28
22. Близькі люди будуть вражені, коли дізнаються, яким я є насправді	-0,57*	0,04	0,19	0,09
23. Для мене важливо розуміти потреби та бажання близьких мені людей	0,55*	0,19	0,36	0,19
24. Я хочу, щоб близькі знали мене справжнім, аніж тим, за кого я часто себе видаю (мій соціальний образ)	0,69*	0,08	-0,14	0,02
25. Я намагаюсь діяти відповідно до власних цінностей і переконань, навіть якщо вони критикуються іншими	0,02	0,33*	0,28	0,09
26. Якщо я не погоджуюсь із близькою мені людиною, то зазвичай не демонструю цього	0,29*	0,10	0,04	0,17
27. Я часто роблю те, чого не хочу аби не розчарувати інших людей	-0,28	-0,43*	0,07	0,19
28. Моя поведінка завжди відображає мої цінності	0,16	0,19*	0,07	0,02
29. Я намагаюсь якнайкраще зрозуміти себе	0,12	-0,16	0,20*	0,16
30. Я намагаюсь позитивно сприймати себе, а не приймати до уваги мої негативні якості	-0,04	-0,29	0,02	-0,55*
31. Моя поведінка зазвичай відображає мої потреби та бажання	0,32	0,15*	0,04	0,14
32. Я рідко коли «одягаю маску» при спілкуванні з іншими	0,09	0,50*	0,04	0,02
33. Я витрачаю багато часу на досягнення цілей, важливих для інших людей, але не для мене	0,28	0,33*	-0,06	0,18
34. Я часто не розумію, що саме важливо для мене	0,02	0,08	-0,37*	0,18
35. Я намагаюсь блокувати усі думки про свою недосконалість	-0,05	0,05	-0,19	-0,61*
36. Я часто ставлю собі питання про сенс свого життя	-0,18	0,28	-0,33*	0,05
37. Я часто занадто себе критикую	-0,26	0,19	0,02	-0,58*
38. Я не розумію своїх мотивів і бажань	0,15	0,08	-0,58*	-0,05
39. Я не сприймаю компліменти на свою адресу	0,05	0,13	0,02	-0,55*
40. Для мене дуже важливо, щоб інші розуміли ким я є насправді	0,67*	0,05	-0,28	0,14
41. Мені складно усвідомити усі свої досягнення	0,06	0,7	0,04	-0,57*
42. Коли хтось говорить про мої негативні	0,05	0,02	-0,04	-0,52*

якості, я намагаюсь швидко його зупинити				
43. Близькі люди завжди можуть розраховувати на мене, незважаючи на моє справжнє ставлення до них	0,33*	0,24	0,18	0,05
44. Мені дуже важливо бути відкритим і чесним у стосунках з іншими	0,56*	0,05	0,02	0,01
45. Я намагаюсь у всьому бути щирим навіть якщо це має для мене негативні наслідки	0,18	0,19*	0,18	0,15

Згідно із результатами факторного аналізу субшкала «орієнтація на стосунки» містить наступні пункти, що обраховуються за прямим ключем: 5, 12, 15, 18, 23, 24, 40, 43, 44, та за зворотнім – 17, 22, 26 (всього 12 пунктів опитувальника), найвище факторне навантаження мають пункти 24 (0,69), 40 (0,67) і 44 (0,56). Субшкала «Поведінка» складається із 11 пунктів, з них за прямим ключем обчислюються – 2, 25, 28, 31, 32, 45, а за зворотнім – 8, 10, 11, 27, 33. Найвище факторне навантаження мають пункти 2 (0,50), 32 (0,50), 11 (-0,47). У субшкалі «Об'єктивність» всього 10 пунктів, які усі обчислюються за зворотнім ключем (7, 13, 16, 19, 30, 35, 37, 39, 41, 42). Найвище факторне навантаження мають пункти 35 (-0,61), 37 (-0,58). Субшкала «Усвідомлення» складається із 12 пунктів, за прямим ключем обраховуються 3, 4, 6, 9, 20, 21, 29 пункти, а за зворотнім – 1, 14, 34, 36, 38. Найвище факторне навантаження мають пункти 3 (0,69), 4 (0,64). На відміну від шкали автентичності А.М. Wood, Р.А. Linley, факторне навантаження пунктів методики АІ-3 значно нижче (аж до 0,15), що свідчить про необхідність проведення більш ґрунтовних досліджень і апробацій методики на інших вибірках.

У табл. 2.2.4 представлений аналіз надійності опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley) з використанням коефіцієнта альфа Кронбаха.

Таблиця 2.2.4

Надійність опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley)

Знання і прийняття себе		Не-обмеженість іншими		Автентичний самовираз	
Пункти	r	Пункти	r	Пункти	r
2	0,78	3	0,68	1	0,85
7	0,88	4	0,73	8	0,79
10	0,81	5	0,76	9	0,71

12	0,84	6	0,89	11	0,78
Альфа (α)	0,95	Альфа (α)	0,93	Альфа (α)	0,87

Найбільш надійними виявилися субшкали «знання і прийняття себе» ($\alpha=0,95$) та «не-обмеженість іншими» ($\alpha=0,93$), за субшкалою «автентичний самовираз» також виявлено високий рівень надійності ($\alpha=0,87$). Отже, за результатами перевірки на надійність опитувальника автентичності (А.М. Wood, Р.А. Linley) в україномовному перекладі встановлено, що дана методика є надійним інструментом дослідження автентичності, а субшкали опитувальника узгоджені між собою.

У табл. 2.2.5 представлені результати аналізу надійності опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) з використанням коефіцієнта альфа Кронбаха.

Таблиця 2.2.5

Надійність опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman)

Усвідомлення		Об'єктивність		Поведінка		Орієнтація на стосунки	
Пункти	r	Пункти	r	Пункти	r	Пункти	r
1	0,38	7	0,22	2	0,50	5	0,49
3	0,69	13	0,49	8	0,32	12	0,54
4	0,64	16	0,57	10	0,15	15	0,48
6	0,21	19	0,39	11	0,47	17	0,20
9	0,58	30	0,55	25	0,33	18	0,45
14	0,29	35	0,61	27	0,43	22	0,57
20	0,42	37	0,58	28	0,19	23	0,55
21	0,59	39	0,55	31	0,15	24	0,69
29	0,20	41	0,57	32	0,50	26	0,29
34	0,37	42	0,52	33	0,33	40	0,67
36	0,33			45	0,19	43	0,33
38	0,58					44	0,56
Альфа (α)	0,90	Альфа (α)	0,91	Альфа (α)	0,84	Альфа (α)	0,93

За результатами перевірки на надійність опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) в україномовному перекладі встановлено, що дана методика є надійним інструментом дослідження автентичності, а субшкали опитувальника узгоджені між собою. Усі показники альфа Кронбаха знаходяться

у діапазоні від 0,84 та 0,93, що свідчить про високу надійність субшкал даного опитувальника.

Для з'ясування зв'язку різних аспектів автентичності педагогів ми провели кореляційний аналіз, результати якого представлено у табл. 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Результати кореляційного аналізу опитувальників автентичності А.М. Wood, Р.А. Linley та AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Автентичний самовираз		0,781	0,831	0,601	0,562	0,766	0,871
2. Знання і прийняття себе	0,781		0,651	0,771	0,921	0,638	0,596
3. Не-обмеженість іншими	0,831	0,651		0,577	0,693	0,662	0,574
4. Усвідомлення	0,601	0,771	0,577		0,603	0,961	0,551
5. Об'єктивність	0,562	0,921	0,693	0,603		0,706	0,695
6. Поведінка	0,766	0,638	0,662	0,961	0,706		0,500
7. Орієнтація на стосунки	0,871	0,596	0,574	0,551	0,695	0,500	

Результати значущі про $p < 0,05$

Отже, результати кореляційного аналізу опитувальників автентичності А.М. Wood, Р.А. Linley та AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) показали існування значущих позитивних зв'язків між даними методиками, що доводить їх можливість застосування у комплексному вивченні автентичності особистості.

У табл. 2.2.7 представлено результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності А.М. Wood, Р.А. Linley та самоствалення (В. Столін, С.Пантисєв).

Примітка: 1 – автентичний самовираз, 2 – знання і прийняття себе, 3 – не-обмеженість іншими, 4 – відкритість, 5 – впевненість у собі, 6 – самокерівництво, 7 – дзеркальне Я, 8 – самоцінність, 9 – самоприйняття, 10 – самоприв'язаність, 11 – внутрішня конфліктність, 12 – самозвинувачення.

Результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності
 А.М. Wood, Р.А. Linley та самоствалення (В. Столін, С.Пантисєєв)

№	М	SD	1	2	3
1	11,1	2,2			
2	14,3	1,7	0,7*		
3	12,6	1,9	0,8*	0,7*	
4	5,9	1,2	0,7*	0,3	0,9*
5	6,0	2,7	0,9*	0,2	0,8*
6	5,9	1,1	0,6*	0,7*	0,6*
7	5,0	2,9	0,4	0,3	0,6*
8	6,2	2,1	0,5	0,3	0,8*
9	5,9	2,8	0,8*	0,9*	0,9*
10	5,1	2,1	0,3	0,4	0,7*
11	5,7	2,7	-0,6*	-0,5*	-0,9*
12	5,4	1,6	-0,9*	-0,8*	-0,8*

*При $p < 0,05$

Педагози характеризуються середнім рівнем автентичності (необмеженість іншими – 12,6, автентичний самовираз – 11,1, знання і прийняття себе – 14,3, при М для кожної субшкали = 12, min=4, max=28), що свідчить про розуміння педагогами свого справжнього Я, однак неможливість його найкраще проявити, через певні вимоги до професійної педагогічної діяльності, необхідність відповідати більше соціальній ролі, аніж виявляти свою індивідуальність.

За результатами кореляційного аналізу виявлено, що компонент автентичності «автентичний самовираз» позитивно корелює із такими складовими самоствалення як відкритість, впевненість у собі, самокерівництво, самоприйняття і негативно – із внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням. Компонент автентичності «знання та прийняття себе» позитивно корелює зі здатністю до самокерівництва, самоприйняття, а негативно – із внутрішньою конфліктністю та схильністю до самозвинувачень. «Автентичний самовираз» позитивно корелює із усіма шкалами методики самоствалення, окрім внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, з якими виявлено значущі негативні кореляції. За результатами проведеного аналізу, можна стверджувати, що позитивні аспекти ставлення до себе зумовлюють

автентичне життя, тобто рівень за яким поведінка людини відповідає її усвідомленню власних переживань та досвіду. Автентичність прямо протилежно пов'язана із негативними аспектами самоствавлення, відповідно високий рівень автентичності це прийняття особистістю себе такою, якою вона є насправді, із усіма своїми чеснотами та недоліками.

У табл. 2.2.8 представлено результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) та самоствавлення (В. Столін, С.Пантїлєєв).

Примітка: 1 – усвідомлення, 2 – об'єктивність, 3 – поведінка, 4 – орієнтація на стосунки, 5 – відкритість, 6 – впевненість у собі, 7 – самокерівництво, 8 – дзеркальне Я, 9 – самоцінність, 10 – самоприйняття, 11 – самоприв'язаність, 12 – внутрішня конфліктність, 13 – самозвинувачення.

Таблиця 2.2.8

Результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) та самоствавлення (В. Столін, С.Пантїлєєв)

№	M	SD	1	2	3	4
1	43,4	4,1				
2	39,6	2,7	0,6*			
3	44,9	2,8	0,9*	0,7*		
4	48,8	3,9	0,6*	0,7*	0,5*	
5	5,9	1,2	0,4	0,5	0,6*	0,9*
6	6,0	2,7	0,8*	0,7*	0,8*	0,8*
7	5,9	1,1	0,3	0,3	0,8*	0,6
8	5,0	2,9	0,2	0,4	0,5*	0,8*
9	6,2	2,1	0,4	0,2	0,7*	0,5
10	5,9	2,8	0,7*	0,4	0,6*	0,8*
11	5,1	2,1	0,4	0,3	0,8*	0,5
12	5,7	2,7	0,3	-0,6*	-0,9*	-0,9*
13	5,4	1,6	0,4	-0,8*	-0,8*	-0,7*

*При $p < 0,05$

Педагоги характеризуються переважно таким компонентом автентичності як «орієнтація на стосунки» тобто відкритістю та чесністю у взаємодії з іншими людьми. Як і у випадку автентичного самовиразу, поведінковий компонент автентичності за методикою AI-3 представлений у викладачів суттєво менше, тобто виконання професійних обов'язків, насамперед це стосується вчителів

загальноосвітніх шкіл, перешкоджає й нерідко унеможлиблює здатність педагогів поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів. В цілому досліджувані педагоги мають середній рівень автентичності за опитувальником АІ-3.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що субшкала «Усвідомлення» позитивно корелює із такими аспектами самоствавлення як впевненість у собі і самоприйняття, значущих негативних кореляцій виявлено не було. Субшкала «Об'єктивність» має статистично значущі кореляції із впевненістю у собі (позитивний кореляційний зв'язок) та внутрішньою конфліктністю і самозвинуваченням (негативний кореляційний зв'язок). Субшкала «Поведінка» має статистично значущі кореляції із усіма шкалами методики самоствавлення, негативний кореляційний зв'язок виявлено з такими аспектами ставлення до себе як внутрішня конфліктність і самозвинувачення. Тобто, як і автентичний самовираз (опитувальника А.М. Wood, Р.А. Linley) поведінковий компонент автентичності (здатність поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів) характеризуються позитивним ставленням до себе, впевненістю у своїх можливостях розв'язувати різноманітні проблеми (як побутові, так і професійні). Субшкала «Орієнтація на стосунки» характеризується впевненістю у собі, відкритістю, самоприйняттям і відображенням самоствавленням (значущий позитивний кореляційний зв'язок) та внутрішньою конфліктністю і самозвинуваченням (значущий негативний кореляційний зв'язок).

У табл. 2.2.9 представлено результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності А.М. Wood, Р.А. Linley та Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової і П. Фесенко).

Примітка: 1 – автентичний самовираз, 2 – знання і прийняття себе, 3 – необмеженість іншими, 4 – позитивне ставлення до інших, 5 – автономія, 6 – управління оточуючими, 7 – особистісний ріст, 8 – цілі у житті, 9 – самоприйняття, 10 – осмисленість життя.

Результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності А.М. Wood,
 Р.А. Linley та Шкали психологічного благополуччя
 (К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової і П. Фесенко)

№	M	SD	1	2	3
1	11,1	2,2			
2	14,3	1,7	0,7*		
3	12,6	1,9	0,8*	0,7*	
4	53,11	2,9	0,8*	0,6*	0,6*
5	51,22	2,5	0,8**	0,7*	0,9**
6	59,08	4,1	0,7**	0,8**	0,8**
7	53,16	3,8	0,6*	0,8**	0,7*
8	57,60	2,1	0,6*	0,8**	0,8*
9	54,05	4,0	0,9**	0,9**	0,9**
10	59,16	3,2	0,7**	0,7*	0,7*

*При $p < 0,05$

** При $p = 0,003$

Серед усіх шкал психологічного благополуччя у педагогів найбільше виражені наступні: осмисленість життя (59,16), цілі у житті (57,60) та управління оточуючими (59,08). Тобто досліджувані мають розвинені організаторські здібності, високий самоконтроль, здатність до планування діяльності. Сьогодення та минуле сприймаються осмислено, сформована система цінностей та переконань, що забезпечують впевненість у власному майбутньому, своїх можливостях цілеспрямовано досягати поставленої мети, планувати та організовувати власну активність задля досягнення власних і колективних цілей.

За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі позитивні зв'язки опитувальника автентичності із усіма шкалами психологічного благополуччя, однак найбільше (при $p = 0,001$) корелюють автентичний самовираз і автономія, управління оточуючими, самоприйняття та осмисленість життя. Знання і прийняття себе та управління оточуючими, особистісний ріст, цілі у житті і самоприйняття. Не-обмеженість іншими позитивно корелює із автономією, управлінням оточуючими і самоприйняттям (при $p = 0,001$). Тобто автентична особистість характеризується автономією, розвиненими організаторськими здібностями, здатністю до планування діяльності та

позитивним ставленням до себе, адекватною оцінкою власного минулого, не схильністю до самозвинувачень.

У табл. 2.2.10 представлено результати кореляційного аналізу опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) та Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової і П. Фесенко).

Примітка: Примітка: 1 – усвідомлення, 2 – об’єктивність, 3 – поведінка, 4 – орієнтація на стосунки, 5 – позитивне ставлення до інших, 6 – автономія, 7 – управління оточуючими, 8 – особистісний ріст, 9 – цілі у житті, 10 – самоприйняття, 11 – осмисленість життя.

Таблиця 2.2.10

Результати кореляційного аналізу опитувальника AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) та Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової і П. Фесенко)

№	М	SD	1	2	3	4
1	43,4	4,1				
2	39,6	2,7	0,6*			
3	44,9	2,8	0,9*	0,7*		
4	48,8	3,9	0,6*	0,7*	0,5*	
5	51,22	2,9	0,5*	0,7*	0,7*	0,9**
6	59,08	2,5	0,9**	0,8**	0,9**	0,8**
7	53,16	4,1	0,8*	0,7*	0,8**	0,9**
8	57,60	3,8	0,8*	0,8**	0,6*	0,7*
9	54,05	2,1	0,6*	0,8*	0,8*	0,8**
10	59,16	4,0	0,9**	0,9**	0,9**	0,8**
11	51,22	3,2	0,8**	0,8*	0,7*	0,9**

*При $p < 0,05$

** При $p = 0,001$

Усі складові автентичності за методикою AI-3 позитивно корелюють зі шкалами психологічного благополуччя (при $p < 0,05$), однак існують й кореляції при вищому рівні значущості ($p = 0,001$): так «усвідомлення» пов’язано із автономією, самоприйняттям і осмисленістю життя; «об’єктивність» - із автономією, особистісним зростанням і самоприйняттям; «поведінка» - із автономією, управлінням оточуючими та самоприйняттям; «орієнтація на стосунки» - з позитивним ставленням до інших, автономією, управлінням оточуючими, самоприйняттям, цілями в житті та осмисленістю життям.

Для адаптації опитувальника автентичного лідерства (Authentic Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim, 2011) нами було використано методику Діагностика міжособистісних стосунків (тест Т. Лірі, модифікація Л. Собчик). Дослідження проводилося на тій самій вибірці педагогів, що і дві описані вище методики.

Застосування критерію сферичності Барлетта показало можливість використання експлораторного факторного аналізу (ЕФА): $\chi^2(990)= 6015,16$, $p<0,002$, а згідно із критерієм Кайзера-Майєра-Олкіна розмір вибірки є адекватним (0,86). Усі пункти опитувальника входять до одного фактору – тобто цілком достовірно визначають поняття автентичного лідерства. Навантаження за факторами представлено у табл. 2.2.11.

Таблиця 2.2.11

Факторне навантаження для опитувальника автентичного лідерства
(ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim)

Твердження	Самоусвідомлення	Реляційна прозорість	Об'єктивність	Моральні аспекти
1. Лідер чітко розуміє свої вимоги до інших	0,79	0,36	0,21	0,33
2. Лідер демонструє узгодженість між його переконаннями та діями	0,51	0,13	0,78	0,34
3. Лідер відкрито обговорює те, з чим він не згоден	0,20	0,81	0,31	0,53
4. Лідер розуміє свої здібності та можливості	0,81	0,54	0,33	0,34
5. Приймаючи рішення, лідер базується на власних переконаннях	0,14	0,28	0,35	0,81
6. Лідер уважно слухає різні точки зору перед тим, як прийняти рішення	0,42	0,63	0,41	0,32
7. Лідер демонструє, що він чітко розуміє свої сильні і слабкі сторони	0,74	0,34	0,22	0,38
8. Лідер відкрито поширює необхідну для підлеглих інформацію	0,43	0,42	0,76	0,33
9. Лідер не робить те, що суперечить його системі цінностей	0,32	0,33	0,41	0,84
10. Лідер аналізує велику кількість інформації перед тим як прийняти рішення	0,12	0,37	0,83	0,16

11. Лідер усвідомлює свій вплив на інших	0,29	0,71	0,31	0,18
12. Лідер чітко повідомляє свою точку зору іншим	0,19	0,36	0,77	0,28
13. Лідер діє відповідно до власних моральних стандартів	0,61	0,57	0,30	0,80
14. Лідер заохочує інших відкрито висловлювати свою точку зору	0,22	0,26	0,25	0,83

Отже, за результатами факторного аналізу, як і в оригінальній версії опитувальника, нами було виділено чотири фактори (субшкали) – по три твердження у двох із них і по чотири – у інших двох. Тобто автентичне лідерство більше асоціюється із інтерналізованими моральними аспектами (його часто називають лідерством етичним) і об'єктивністю (врахуванням думок підлеглих, вмінням розподіляти обов'язки, так званім «розподіленим» керівництвом).

У табл. 2.2.12 представлено результати аналізу надійності опитувальника автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) з використанням коефіцієнта альфа Кронбаха.

Таблиця 2.2.12

Надійність опитувальника автентичного лідерства
(ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim)

Самоусвідомлення		Реляційна прозорість		Об'єктивність		Моральні аспекти	
Пункти	г	Пункти	г	Пункти	г	Пункти	г
1	0,79	3	0,81	2	0,78	5	0,81
4	0,81	6	0,63	8	0,76	9	0,84
7	0,74	11	0,71	10	0,83	13	0,80
				12	0,77	14	0,83
Альфа (α)	0,87	Альфа (α)	0,84	Альфа (α)	0,86	Альфа (α)	0,90

Отже, усі субшкали опитувальника автентичного лідерства характеризуються високим рівнем надійності, що свідчить про можливість застосування даного опитувальника для діагностики автентичного лідерства.

У табл. 2.2.13 представлено результати кореляційного аналізу опитувальника автентичного лідерства (ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim) та методики Діагностика міжособистісних стосунків (тест Т.Лірі в адаптації Л.Собчик).

Примітка: 1 – самоусвідомлення, 2 – об’єктивність, 3 – реляційна прозорість, 4 – моральні аспекти, 5 – Владний-лідуючий, 6 – Незалежний-домінуючий, 7 – Прямолійний-агресивний, 8 – Недовірливий-скептичний, 9 – Покірний-сором’язливий, 10 – Залежний-слухняний, 11 – Співробітницький-конвенціальний, 12 – Відповідальний-великодушний типи міжособистісних стосунків.

Таблиця 2.2.13

Результати кореляційного аналізу опитувальника автентичного лідерства (ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim) та методики Діагностика міжособистісних стосунків (тест Т.Лірі в адаптації Л.Собчик)

№	M	SD	1	2	3	4
1	9,67	2,01				
2	12,80	1,18	0,9**			
3	8,13	2,82	0,8**	0,7**		
4	6,29	1,14	0,9**	0,8**	0,8**	
5	9,70	2,89	0,9**	0,8**	0,9**	0,7**
6	8,38	2,70	0,6*	0,7**	0,3	0,5
7	7,12	3,18	-0,5	0,3	-0,4	0,5
8	6,41	4,81	-0,3	-0,1	-0,3	-0,5
9	4,02	1,16	-0,2	-0,5*	-0,4	-0,2
10	3,28	1,39	-0,3	-0,4	-0,2	-0,3
11	10,20	1,18	-0,2	-0,5*	-0,4	-0,2
12	9,61	2,26	0,8**	0,9**	0,8**	0,9**

*При $p < 0,05$

** При $p = 0,001$

Отже, педагоги характеризуються співробітницьким-конвенціальним, владним лідерським і відповідально-великодушним типами міжособистісних стосунків. Найбільше їм властивий такий компонент автентичного лідерства як об’єктивність, а найменше – інтерналізовані моральні аспекти, що свідчить про здатність досліджуваних до об’єктивного аналізу різних точок зору перед прийняттям рішень, труднощі у дотриманні моральних стандартів і цінностей попри організаційний тиск групи.

Усі складові опитувальника автентичного лідерства статистично значуще корелюють між собою (при $p = 0,001$).

Високий рівень самоусвідомлення, реляційна прозорість і інтерналізовані моральні аспекти позитивно корелюють із владним-лідерським, і відповідальним-великодушним типами міжособистісних стосунків; а об'єктивність – із владним-лідерським, незалежним-домінуючим і відповідальним-великодушним; типами міжособистісних стосунків. Отже, автентичному лідеру властиві такі якості як впевненість у собі, вміння бути гарним наставником і організатором діяльності, відповідальність, готовність допомагати іншим (патерн владного-лідерського типу міжособистісних стосунків) та комунікабельність, гнучкість у вживанні в різні соціальні ролі, виражена емоційна залученість, доброзичливість (патерн відповідально-великодушного типу міжособистісних стосунків).

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження перекладені та адаптовані україномовні версії опитувальника автентичного лідерства (ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim), Шкали автентичності (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley) та опитувальника автентичності AI-3 (M.H. Kernis, V.M. Goldman) можна вважати надійними інструментами вивчення різних аспектів автентичності особистості.

Список використаних джерел

- 42.Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
- 43.Собчик Л. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Собчик. – СПб.: Речь, 2005. – 624 с.
- 44.Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
- 45.Diener E. The Satisfaction with Life Scale / E.Diener, R.A.Emmons // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71–75.
- 46.Goldman M. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being / M.Goldman, M.H. Kernis, // Annals of the American Psychotherapy Association. – 2002. – Vol. 5. – P. 18–20.

47. Neider L.L. The Authentic Leadership Inventory (ALI): Development and empirical tests / L.L. Neider, C.A. Schriesheim // *Leadership Quarterly*. – 2011. – Vol. 22(6). – P. 1146–1164.
48. Wood A.M. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / A.M. Wood, J. Maltby, M. Caliousis, P.A. Linley, S. Joseph // *Journal of Counseling Psychology*. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.

2.3 Результати емпіричного дослідження автентичності фахівців соціономічних професій

2.3.1 Особливості автентичності психологів (О.В. Федан)

Характеристика вибірки. Протягом 2016 р. нами було обстежено 90 психологів (із них 40 чоловічої та 50 жіночої статі) віком від 26 до 55 років (середній вік досліджуваних становить 37,5 років) із досвідом роботи від 1 до 25 років. У дослідженні взяли участь як практичні психологи – 43 особи (47,8%), так і психологи-науковці (викладачі психологічних дисциплін) – 47 осіб (52,2%), при цьому критерієм для розподілу психологів на групи стало їх безпосереднє місце роботи (наприклад, шкільні психологи чи психологи реабілітаційних центрів є переважно практичними навіть у випадку, якщо вони працюють над кандидатськими дисертаціями; а психологи-викладачі ВНЗ та співробітники науково-дослідних інститутів були віднесені нами до категорії психологів-науковців).

Методики, використані в емпіричному дослідженні: Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley) [4], Опитувальник автентичності (AI-3, M.H. Kernis, V.M. Goldman) [3], Опитувальник міжособистісних стосунків (тест Т. Лірі, у модифікації Л. Собчик) [1], Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенко [2].

Теоретичні засади дослідження. У дослідженнях Р.Кеттела було визначено особистісні риси, які відрізняють психологів-практиків від психологів-дослідників за допомогою питальника 16 PF. «Професійні портрети» будувалися зі врахуванням ефективності діяльності вчених у формі регресійних рівнянь, аргументами у них були риси особистості, функцією – ефективність, а вагові коефіцієнти вказували на внесок факторів у прогноз ефективності професійної діяльності.

Для психолога-практика: Ефективність = $0,72A + 0,29B + 0,29H + 0,29N$, де А – готовність до контактів, В – загальний інтелект, Н – вміння підтримувати контакт, N – ненасичуваність контактами з людьми. Отже для проведення продуктивного психологічного консультування та психотерапії, необхідно мати високий рівень доброти, відкритості, бути комунікабельним і уважним до людей, крім того психолог-консультант повинен мати інтелектуальний розвиток вище середнього рівня, бути чуттєвим, соціально сміливим, винахідливим, емоційним, артистичним, а також дипломатичним, емоційно стриманим, тактовним, із гарно розвинутою інтуїцією.

Для психолога-дослідника: Ефективність = $0,31A + 0,78B + 0,47N$, де А – готовність до контактів, В – загальний інтелект, N – ненасичуваність контактами з людьми. Тобто проведення наукового дослідження потребує від психолога таких рис як високого рівня інтелектуального розвитку, раціональності, емоційної стриманості, честолюбства та відносно невеликої готовності до контактів і взаємодії у групі. Психологи-дослідники почуваються некомфортно у ситуації інтенсивного спілкування і не потребують його. Звідси й менша значущість готовності до контактів, але більша значущість вміння підтримувати спілкування для професійного успіху дослідження. М.А.Амінов і М.В.Молоканов з'ясували, що для успішності практичного психолога найважливішими особистісними якостями є загальний інтелект (фактор В за Кеттеллом) і стресостійкість, підтримуючий стиль спілкування (фактор Н). Психолог-дослідник більшою мірою готовий до контактів, інтелектуальний, може контролювати свою поведінку, впевнений у собі, енергійний і самодостатній. Відповідно, психолог-практик, на

відміну від психолога-дослідника, вміє добре адаптуватися до соціального середовища.

Автентичність – стрижнева якість психотерапевта, є найважливішою екзистенціальною цінністю та має три основні ознаки: повне усвідомлення справжнього моменту; вибір способу життя в даний момент; прийняття відповідальності за свій вибір. Якщо психолог-консультант виконує роль лише технічного експерта, відмежовуючись від своїх особистих реакцій, цінностей, почуттів, консультування буде стерильним, а його ефективність – сумнівною. Автентичний консультант найбільш доцільна модель для клієнтів, що служить прикладом гнучкості у міжособистісній взаємодії. Автентичний психолог може озвучувати свої почуття і сумніви, якщо це допомагає процесу консультування. Він дозволяє собі не знати відповіді на всі питання, може говорити про свої переживання і власний досвід, проявляє своє справжнє «Я» як в своїх безпосередніх реакціях, так і у поведінці в цілому.

Результати емпіричного дослідження. Дослідження складалося із трьох етапів. На першому – охарактеризовано рівень автентичності психологів, на другому – визначено особливості їх міжособистісних стосунків і рівень психологічного благополуччя, на третьому – проаналізовано зв'язок усіх використаних методик та узагальнено результати дослідження.

Насамперед ми визначили особливості автентичності психологів за методикою Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley), результати представлено у табл. 2.3.1.1.

Таблиця 2.3.1.1

Особливості автентичності психологів (за методикою A.M. Wood, P.A. Linley)

Групи досліджуваних	Автентичність	
	Середні значення	Стандартне відхилення
Психологи-науковці	38,5901	1,0900
Психологи-практики	42,9830	2,1102
Чоловічої статі	36,0722	1,0017
Жіночої статі	39,3900	2,6604

Отже, усі досліджувані психологи характеризуються середнім рівнем автентичності, при цьому практичні психологи мають відносно вищий показник

автентичності, ніж психологи-науковці, та сама тенденція спостерігається й відносно психологів різної статі (рівень автентичності жінок порівняно вищий за рівень автентичності чоловіків), однак проведений статистичний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні значущих відмінностей за показником автентичності у досліджуваних психологів не виявив (при $p > 0,05$). Детальний аналіз за показниками автентичності психологів представлено у табл. 2.3.1.2.

Таблиця 2.3.1.2

Особливості показників автентичності психологів
(за методикою А.М. Wood, Р.А. Linley)

Групи досліджуваних	Показники автентичності		
	Не-обмеженість іншими	Знання і прийняття себе	Автентичний самовираз
Психологи-науковці	18,4210±1,0033	20,8800±2,0067	14,0911±2,8745
Психологи-практики	16,0911±1,2020	21,0013±2,6390	17,0933±1,5099
Чоловічої статі	16,9000±2,5532	19,8093±1,1010	13,0942±1,0981
Жіночої статі	15,0098±1,8900	19,4011±2,9022	15,1101±1,6720

Отже, відсутність тенденції відповідати очікуванням інших людей (шкала «не-обмеженість іншими») більше властива психологам-науковцям, аніж психологам-практикам (відмінності статистично значущі при $U=594,0$, $p=0,05$), натомість показники за даною шкалою у досліджуваних чоловіків і жінок статистично значуще не відрізняються (при $p > 0,05$). Зазначимо, що дана шкала у всіх досліджуваних виражена на середньому та високому рівні. Найвищі показники виявлено у психологів за шкалою «знання і прийняття себе», тобто досліджувані психологи характеризуються узгодженістю власного досвіду, відмінності між досліджуваними групами статистично незначущі (при $p > 0,05$). Найнижчі бали отримано психологами за шкалою «автентичний самовираз» або поведінка відповідно до власних цінностей. Встановлено, що найбільше схильні до автентичного самовиразу практичні психологи, між ними і психологами-науковцями наявні статистично значущі відмінності (при $U=490,5$, $p=0,003$), натомість у результатах чоловіків і жінок подібні відмінності не спостерігаються

(при $p > 0,05$). Загалом досліджувані психологи характеризуються середнім рівнем автентичності з найбільше вираженим компонентом «знання і прийняття себе».

Результати діагностики психологів за опитувальником автентичності AI-3 (М.Н. Kernis, В.М. Goldman) представлено у табл. 2.3.1.3.

Таблиця 2.3.1.3

Особливості показників автентичності психологів
(за методикою AI-3, М.Н. Kernis, В.М. Goldman)

Групи досліджуваних	Показники автентичності			
	Усвідомлення	Об'єктивність	Поведінка	Орієнтація на стосунки
Психологи-науковці	43,78±2,19	36,80±3,78	44,49±3,10	38,76±2,18
Психологи-практики	47,81±1,80	36,96±2,18	45,73±2,15	43,89±1,09
Чоловічої статі	42,18±2,01	37,09±2,54	43,90±2,62	37,16±1,88
Жіночої статі	48,90±2,89	34,76±2,91	45,18±2,05	43,15±2,41

Отже, шкала «Усвідомлення» найбільше виражена у досліджуваних жіночої статі (відмінності між чоловічою та жіночої вибірками статистично значущі при $U=390,0$, $p=0,001$) та у психологів-практиків (при $U=360,5$, $p=0,001$), однак загалом оцінки за даною шкалою усіх досліджуваних перебувають у діапазоні вище за середні, що свідчить про спрямованість психологів на розуміння власних переживань, цілісного сприймання свого попереднього досвіду. Шкала «Об'єктивність» практично однаково виражена у всіх досліджуваних на середньому рівні та рівні нижче середнього, що свідчить про помірну здатність досліджуваних адекватно самостійно характеризувати себе, не спотворюючи самосприйняття оцінками інших осіб. Шкала «Поведінка» виражена у психологів на високому рівні, однак статистично значущих відмінностей за даною шкалою у різних груп досліджених нами психологів не виявлено (при $p > 0,05$), тобто психологи переважно здатні поводитися відповідно до власних цінностей та ідеалів. За шкалою «орієнтація на стосунки» у всіх досліджуваних виявлено середні показники, тобто психологи характеризуються помірним рівнем відкритості і чесності у взаємодії з іншими людьми. Існують статистично значущі відмінності за даною шкалою між психологами-науковцями та психологами-

практиками (при $U=390,0$, $p=0,002$) останні виявляють значно більшу орієнтованість на стосунки ніж їхні колеги. Подібні відмінності виявлено й між психологами різної статі, при чому жінки характеризуються більшою відкритістю у стосунках, ніж психологи-чоловіки (при $U=420,5$, $p=0,03$).

Для з'ясування зв'язку між автентичністю та особливостями міжособистісних стосунків психологів нами було використано методика Опитувальник міжособистісних стосунків (тест Т. Лірі, у модифікації Л. Собчик). Результати діагностики представлено на рис. 2.3.1.1 і рис. 2.3.1.2. За результатами кореляційного аналізу методик автентичності та опитувальника міжособистісних стосунків встановлено, що найбільше автентичність корелює із владним-лідуючим ($r=0,899$, $p=0,003$), співробітницьким-конвенціальним ($r=0,762$, $p=0,002$) і відповідальним-великодушним ($r=0,701$, $p=0,003$) типами міжособистісних стосунків. При цьому найвищий коефіцієнт кореляції виявлено між співробітницьким-конвенціальним типом міжособистісних відносин та компонентом автентичності «орієнтація на стосунки» ($r=0,904$, $p=0,001$).

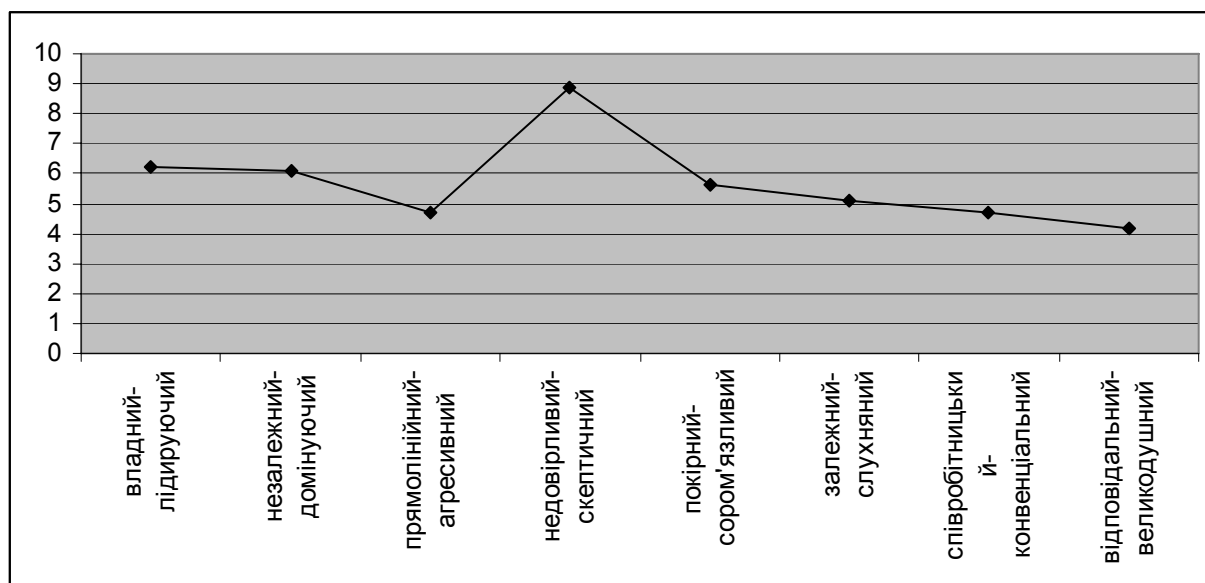


Рис. 2.3.1.1. Особливості міжособистісних стосунків психологів-науковців

Психологам-науковцям властивий недовірливий-скептичний тип міжособистісних стосунків, що характеризується критичною налаштованістю, скептицизмом, незадоволеністю своєю позицією у мікро групі, системним мисленням, практичністю і раціональністю. При цьому молоді психологи-

науковці почасти гнучкі у контактах, динамічні і зацікавлені у розширенні кола свого спілкування.

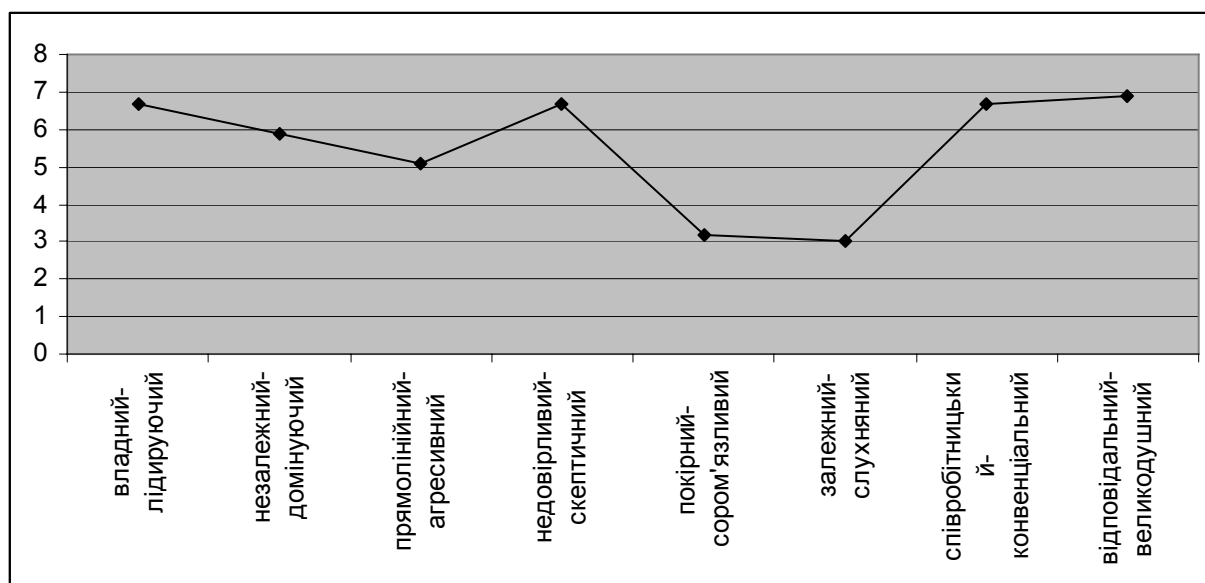


Рис. 2.3.1.2. Особливості міжособистісних стосунків практичних психологів

Психологи-практики характеризуються відповідальним-великодушним, співробітницьким-конвенціональним і недовірливо-скептичним типами міжособистісних стосунків. Вони гнучкі у контактах, комунікабельні, доброзичливі, прагнуть виконувати роботу, яка приносить користь іншим людям, почасти артистичні, схильні до співпраці і сенситивні до емоційного настрою групи.

Найнижчий рівень автентичності властивий психологам із вираженими покірним-сором'язливим і залежним-слухняним типами міжособистісних стосунків, однак у нашому дослідженні таких осіб виявилось всього 2, що становить 2,22% від загальної вибірки.

Результати дослідження психологів за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенко представлено у табл. 2.3.1.4.

Особливості психологічного благополуччя психологів

Шкали	Складові психологічного благополуччя	Середні значення Стандартне відхилення	
		Психологи- науковці	Психологи- практики
1	Позитивні стосунки	64,73±1,21	62,18±3,19
2	Автономія	60,12±2,78	52,70±2,86
3	Управління оточуючими	60,01±2,09	60,69±2,06
4	Особистісний ріст	64,11±2,67	68,35±2,17
5	Цілі у житті	50,11±1,90	56,15±1,90
6	Самоприйняття	51,98±1,87	56,18±2,19
7	Осмисленість життя	56,12±1,08	56,74±1,72

Отже, психологи характеризуються відносною збалансованістю усіх аспектів психологічного благополуччя, але насамперед вираженим показником «позитивні стосунки» та «особистісний ріст», які найбільше властиві, як психологам-науковцям, так і психологам-практикам; автономією характеризуються більше психологів-науковці, а «самосприйняттям» і «цілями у житті» - психологи-практики; «управлінням оточуючими» і «осмисленість життя» виражені у досліджуваних однаково на помірному рівні. Статистично значущих відмінностей у проявах психологічного благополуччя досліджуваних груп виявлено не було (при $p > 0,05$). Тобто досліджувані мають розвинені організаторські здібності, високий самоконтроль, здатність до планування діяльності. Сьогодні та минуле сприймаються осмислено, сформована система цінностей та переконань, що забезпечують впевненість у власному майбутньому, своїх можливостях цілеспрямовано досягати поставленої мети, планувати та організовувати власну активність задля досягнення власних і колективних цілей.

Усі складові автентичності за методикою AI-3 позитивно корелюють зі шкалами психологічного благополуччя (при $p < 0,05$): «усвідомлення» пов'язано із автономією ($r=0,903$), самоприйняттям ($r=0,981$) і осмисленістю життя ($r=0,891$); «об'єктивність» - із автономією ($r=0,712$), особистісним зростанням ($r=0,911$) і самоприйняттям ($r=0,611$); «поведінка» - із автономією ($r=0,784$), управлінням оточуючими ($r=0,897$) та само прийняттям ($r=0,901$); «орієнтація на стосунки» - із

позитивним ставленням до інших ($r=0,599$), автономією ($r=0,784$), управлінням оточуючими ($r=0,609$), самоприйняттям ($r=0,609$), цілями в житті ($r=0,590$) та осмисленістю життям ($r=0,711$).

За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі позитивні зв'язки опитувальника автентичності із усіма шкалами психологічного благополуччя, однак найбільше (при $p=0,001$) корелюють автентичний самовираз і автономія ($r=0,592$), управління оточуючими ($r=0,705$), самоприйняття ($r=0,711$) та осмисленість життя ($r=0,592$). Знання і прийняття себе та управління оточуючими ($r=0,811$), особистісний ріст ($r=0,561$), цілі у житті ($r=0,901$) і самоприйняття ($r=0,845$). Не-обмеженість іншими позитивно корелює із автономією ($r=0,901$), управлінням оточуючими ($r=0,551$) і самоприйняттям ($r=0,651$ при $p=0,001$). Тобто автентична особистість характеризується автономією, розвиненими організаторськими здібностями, здатністю до планування діяльності та позитивним ставленням до себе, адекватною оцінкою власного минулого, не схильністю до самозвинувачень.

Отже, психологи характеризуються помірним рівнем автентичності, яка однаково виражена як у психологів-науковців, так і у психологів-практиків. Психологи-практики налаштовані на співпрацю, уважні до людей, легко пристосовуються до нових умов і ситуації спілкування, натомість психологи-науковці часто об'єктивні, скептично налаштовані, критичні і схильні захищати свої погляди почасти без врахування думки партнерів по спілкуванню. Помітною є тенденція до легкої втомлюваності від комунікації, уникання суперечок у проблемних ситуаціях у психологів, які займаються науковою діяльністю, психологи-практики є більш витривалими, емоційно зрілими і працездатними у командній роботі. Характерною рисою психологів-науковців є розсудливість, серйозність і мовчазність, вони схильні до самоаналізу, почасти обережні у вчинках і висловлюваннях, натомість практичні психологи життєрадісні, експресивні, надають великої значущості емоційним контактам, динамічні у спілкуванні. Психологи, які займаються науково-дослідницькою діяльністю на перший погляд здаються нечутливими до проблем інших, діють стримано і

логічно, мають погано виражені артистичні здібності, водночас психологам-практикам властиве бажання опікуватися партнерами по спілкуванню, емпатійність, артистичність, довіра до власної інтуїції. Аналіз вираженості радикалізму-консерватизму дає підстави стверджувати, що психологи-науковці консервативніші, із недовірою ставляться до нових знайомих, некомфортно почуваються у незнайомих ситуаціях спілкування, натомість практичні психологи терплячі до незручностей, часто люблять експериментувати, використовувати нові засоби у спілкуванні і спостерігати за реакцією на них інших осіб.

Список використаних джерел

1. Собчик Л. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Собчик. – СПб.: Речь, 2005. – 624 с.
2. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
3. Goldman M. The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being / M.Goldman, M.H. Kernis // Annals of the American Psychotherapy Association. – 2002. – Vol. 5. – P. 18–20.
4. Wood A.M. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / A.M.Wood, J.Maltby, M.Caliouis, P.A.Linley, S.Joseph // Journal of Counseling Psychology. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.

2.3.2 Пілотажне емпіричне дослідження настановлення та здатності до автентичної професійної діяльності майбутніх фахівців - студентів ВНЗ

(С.О.Копилов)

Проблема методів емпіричного дослідження особової автентичності й, зокрема, формування автентичної професійної діяльності є надзвичайно складною з огляду на "невловність", надскладний інтегративний характер цього феномену та зумовлену цим множинність і суперечливість його тлумачень (див., зокрема,

розд. 1 даної монографії). Відтак конструкт автентичності, за свідченням численних авторів, опирається операціоналізації, а надто виокремленню тих аспектів цього явища, що піддатні кількісному оцінюванню. Звідси проблематичним є використання існуючих психодіагностичних, зокрема тестових, методик. Навіть якщо вони розроблені за концепціями, у яких безпосередньо застосовується поняття автентичності (тобто, переважно, у межах гуманістичної та екзистенційної парадигми), "вимірювані" ними особистісні риси у найкращому разі *дотичні* до цього феномену, але не тотожні йому. Зближення автентичності в цих теоріях з їх базовими концептами (самоактуалізація, свобода чи автономія, самість, конгруентність, смислова наповненість життя тощо) є, очевидно, слушним, але здійснюється щоразу на різних засадах. Відтак, враховуючи ці теоретичні уявлення, ми водночас мали керуватися у виборі та модифікації існуючих психодіагностичних методик передусім розробленим нами в спіранні на певні філософсько-методологічні засади концептуальним розумінням особової автентичності, викладеним у розд. 1. Так чи так, раніш розроблені емпіричні методики здатні дати лише попереднє, часткове та опосередковане уявлення про рівень сформованості особової автентичності досліджуваних. Відтак актуальним завданням залишається розробка більш системного й ефективного діагностичного інструментарію, що відповідав би теоретичній концепції.

На даному ж етапі проведене нами пілотажна емпірична розвідка мала на меті попередню перевірку й коригування вихідних гіпотез та головних теоретичних положень діалого-культурологічної моделі автентичної професійної діяльності. Таким чином, емпіричне констатувальне дослідження виконувало службову роль по відношенню до теоретичного і, не претендуючи на статистичну достовірність отриманих результатів, зосереджувалося на *якісній* інтерпретації показників. Саме тому ми свідомо обмежили величину вибірки і, відповідно, не використовували скільки-небудь складних засобів статистичної обробки даних.

З огляду на вищесказане, а також виходячи зі специфіки обраного контингенту (майбутні фахівці - студенти педагогічного ВНЗ), для

констатувального емпіричного дослідження рівня сформованості настановлення та здатності до автентичної професійної діяльності було застосовано дві достатньо апробованих тестових діагностичних методики - тест "Смисложиттєві орієнтації" (створена Д.О. Леонтєвим версія тесту «Життєві цілі» Д.Крамбо та Л.Махоліка) та "Шкала суб'єктивного щастя" (Любомирськи – Леппер, адаптована Д.О. Леонтєвим).

Перша з них, як відомо, має на меті виявлення загального показника рівня *осмисленості життя* (ОЖ). Це поняття, що розробляється у руслі логотерапії В.Франкла прибічниками екзистенційно-гуманістичної психотерапії, близько співвідноситься передусім з категоріями смислової наповненості життя, самоздійснення, самоактуалізації. А отже, оцінка особою міри осмисленості свого життя відбиває, по-перше, ступінь сформованості, чіткості та інтегрованості ціннісно-смилових настановлень (ідеально-регулятивних уявлень про власну індивідуальну «сутність»). Природно, за невизначеності цінностей й цілей у особи відсутні критерії для оцінки рівня самоздійснення; брак останнього у цьому разі може взагалі не переживатися як проблема або викликати лише невиразне невдоволення, причини якого не рефлексуються. Далі, рівень ОЖ відображає міру *налаштування* на самоздійснення і, нарешті, суб'єктивне відчуття того, наскільки вищезгадані ідеальні уявлення та прагнення реалізовані наразі й можуть здійснитися у майбутньому. Перелічені особистісні риси, згідно з нашими теоретичними уявленнями, можна вважати *чинниками* та окремими *аспектами* особової автентичності як взаємної узгодженості емпіричного життя (поведінки, діяльності) та унікальних ціннісно-смилових інтенцій індивіда. Відтак вищому показнику осмисленості життя, очевидно, відповідає загалом вищий рівень сформованості настановлення на автентичне життя й здатності до нього.

Водночас, на наш погляд, не менш репрезентативними, ніж загальний бал ОЖ, або навіть змістово вагомішими є показники за окремими субшкалами тесту. Зокрема, вельми важливою є субшкала 1 («Цілі»), що безпосередньо визначає рівень окресленості смисложиттєвої спрямованості та життєвих цілей респондента. Природно, саме цей аспект особистісного розвитку має в нормі

ключове значення в період професійного самовизначення та фахової підготовки; зазвичай ці процеси стимулюють цілепокладання, інтеграцію власних прагнень, інтересів та здібностей в єдину систему. Водночас про пряму кореляцію між визначеністю цілей та автентичністю життя, очевидно, не йдеться, оскільки для останньої вирішальним є *досягнення* цілей та втілення смислів.

Субшкала 2 («Процес») відбиває інтерес до життя, його актуальну суб'єктивну емоційно-смыслову насиченість («повноту»). Це може розглядатися як ще один аспект відчуття автентичності, «справжності» життя – у даному випадку відповідності чи невідповідності безпосереднього переживання ідеальним ціннісним уявленням, що виражається у спонтанному задоволенні або невдоволенні. При цьому емоційна оцінка тут переважає над когнітивною, а отже, не конче пов'язана безпосередньо з узагальненою рефлексією міри здійснення цінностей та смислів. Зокрема, за недостатнього розвитку такої рефлексії особа (а надто молода) може переживати своє життя як "наповнене"; натомість гранична зосередженість на "глобальних" проблемах самоздійснення скоріше перешкоджатиме такому спонтанному задоволенню.

За субшкалою 3 ("Результат") досліджуваний найбільш безпосередньо та рефлексивно оцінює свої життєві досягнення. Водночас для юнацького віку "підведення підсумків" є менш актуальним, ніж актуальне самовідчуття та проектування майбутнього. Відтак можна чекати, що вибір тверджень цієї субшкали викликатиме труднощі і може вважатися достатньо зваженим і показовим лише у співвіднесенні з іншими відповідями.

Субшкали 4 та 5 ("Локус контролю - Я" та "Локус контролю - життя"), розрізнення яких з точки зору завдань нашого дослідження є досить умовним, у сукупності можуть бути застосовані для оцінки рівня сформованості *настановлення на самодетермінацію*, опосередковано ж - міри реальної автономії особистості. Ці властивості, у свою чергу, згідно з нашою концепцією є суттєвими аспектами автентичності особового життя.

"Шкала суб'єктивного щастя" - експрес-тест рівня суб'єктивного благополуччя, або ж, як зазначають розробники, "емоційного відбиття когнітивної

оцінки відповідності дійсних життєвих обставин бажаним" [5]. Останнє може бути одним з суттєвих показників відчуття автентичності ("буття самим собою") на спонтанно-емоційному рівні. При цьому, однак, задоволеність чи незадоволеність життям (як і відповідний показник за субшкалою "Процес" у тесті СЖО) може бути зумовлена не рефлексією ступеня самоздійснення, а сталими емоційними рисами, пов'язаними з особливостями віку, характеру чи темпераменту. Тому рівень суб'єктивного щастя, судячи з усього, не має жорсткої позитивної кореляції з автентичністю; водночас можна передбачити, що низький показник за цієї шкалою є несполучним з відчуттям достатньої відповідності свого життя базовим цінностям та смислам.

Щодо обох використаних методик ми попередньо здійснили ранжування, виокремивши наступні рівні:

- для загального показника ОЖ та показників окремих субшкал тесту "Смисложиттєві орієнтації" - *низький* ($< M - 0,5 \delta$), *середній* ($M - 0,5 \delta \sim M + 0,5 \delta$) та *високий* ($> M + 0,5 \delta$);
- для "Шкали суб'єктивного щастя" - *низький* (до 20 балів включно), *середній* (21 - 40 балів) та *високий* (41 - 60 балів).

Згідно з індивідуальною плановою темою дослідження "Діалого-культурологічні детермінанти автентичності фахівця" в якості контингенту для поточного етапу констатувального емпіричного дослідження було обрано майбутніх фахівців - студентів початкових (I - II) курсів філологічного факультету столичного педагогічного ВНЗ. Загалом у дослідженні брало участь 48 осіб. З них за методикою СЖО було протестовано 30 осіб (дійсних анкет - 27, з них 15 чоловіків та 12 жінок); за методикою "Шкала суб'єктивного щастя" - 18 осіб. Зведені кількісні результати дослідження подано у наступних таблицях (табл. 2.3.2.1, табл. 2.3.2.2).

Таблиця 2.3.2.1

Тест смисложиттєвих орієнтацій

№ п/п	Сумарний бал	Субшкала 1 (цілі)	Субшкала 2 (процес)	Субшкала 3 (результат)	Субшкала 4 (ЛК - Я)	Субшкала 5 (ЛК - Ж)
1	120	28	40	28	21	35
2	94	27	23	25	23	30
3	112	36	37	27	24	32
4	118	39	31	29	23	39
5	109	27	39	26	21	35
6	115	39	32	26	26	36
7	113	32	39	27	23	36
8	115	35	35	23	23	29
9	76	32	21	15	16	16
10	115	33	34	29	25	30
11	119	40	33	32	24	36
12	92	31	25	23	17	28
13	118	36	36	30	23	37
14	90	28	18	26	19	25
15	123 (43)	37	33	33	26	32
16	103 (22)	29	27	25	21	36
17	-	-	-	-	-	-
18	126 (46)	41	35	28	27	35
19	85 (5)	26	24	22	20	27
20	104 (27)	23	35	30	20	34
21	102 (22)	29	35	30	21	28
22	88 (7)	24	20	23	16	30
23	81 (1)	27	30	19	18	32
24	123 (47)	42	35	25	26	40
25	97 (17)	36	25	22	24	27
26	-	-	-	-	-	-
27	76 (-4)	21	20	16	19	25
28	119 (39)	42	34	33	26	39
29	-	-	-	-	-	-
30	106 (26)	33	34	29	23	32

Таблиця 2.3.2.2

Тест "Шкала суб'єктивного щастя"

№ п/п	Питання 1 (№отв./балл)	Питання 2 (№отв./балл)	Питання 3 (№отв./балл)	Питання 4 (№отв./балл)	Сумарний бал
1	4/4	5/5	6/6	2/6	21

2	6/6	5/5	4/4	2/6	21
3	6/6	5/5	6/6	2/6	23
4	4/4	3/3	4/4	5/3	14
5	4/4	5/5	2/2	2/6	17
6	5/5	6/6	4/4	2/6	21
7	5/5	5/5	3/3	2/6	19
8	6/6	3/3	6/6	5/3	18
9	6/6	6/6	3/3	2/6	21
10	6/6	5/5	4/4	2/6	21
11	3/3	3/3	5/5	1/7	18
12	4/4	7/7	5/5	6/2	18
13	5/5	4/4	2/2	6/2	13
14	6/6	6/6	6/6	2/6	24
15	3/3	3/3	4/4	6/2	12
16	7/7	4/4	6/6	5/3	20
17	7/7	7/7	7/7	1/7	28
18	6/6	6/6	7/7	2/6	25

Таким чином, з-поміж жінок мають:

- низький загальний показник ОЖ – 33,4%;
- середній рівень – 50,0%;
- високий рівень – 16,6%;

З-поміж чоловіків мають:

- низький загальний показник ОЖ – 6,6%;
- середній – 6,6%;
- високий – 86,8%.

Окрім того, за окремими субшкалами тесту:

- субшкала 1 (цілі):
серед жінок: низький – 16,6%; середній – 8,4%; високий – 0;
серед чоловіків: низький – 0; середній – 73,4%; високий – 26,6%;
- субшкала 2 (процес):
серед жінок: низький – 33,4% особи; середній – 50,1%; високий – 16,5%;
серед чоловіків: низький – 6,6%; середній – 73,4%; високий – 20,0%;
- субшкала 3 (результат):
серед жінок: низький – 16,6%; середній – 66,8%; високий – 16,6%;
серед чоловіків: низький – 0; середній – 66,6%; високий – 33,4%;

- субшкала 4 ("Локус контролю - Я"):
 - серед жінок: низький – 16,6%; середній – 50,0%; високий – 33,4%;
 - серед чоловіків: низький – 0; середній – 46,6%; високий – 53,4%;
- субшкала 5 ("Локус контролю - життя")
 - серед жінок: низький – 25,1%; середній – 33,3%; високий – 41,6%;
 - серед чоловіків: низький – 0; середній – 39,9%; високий – 60,1%.

Рівень суб'єктивного щастя протестовано у 18 осіб (гендерні відмінності не враховувалися). З них **низький** рівень (до 20 балів включно) виявлено у 16,0%; **середній** – в 61,0%; **високий** – у 23,0%.

Інтерпретуючи результати, отримані за методикою СЖО, ми насамперед звернули увагу на суттєві *гендерні відмінності*, що найбільшою мірою виявляються у загальному показнику ОЖ, та на сам факт беззастережного переважання високого рівня цього показника у чоловіків. Це певною мірою суперечить досить поширеним уявленням про те, що як у чоловіків, так і у жінок даного віку та соціальної групи (студенти-початківці) смисложиттєві орієнтації загалом недостатньо сформовані (їх оформлення й "ущільнення", власне, і становить у нормі найближчу зону особистісного розвитку в цей віковий період, і процес фахової освіти має відігравати у цьому значну роль). Відтак можна було очікувати переважання низького та середнього рівня ОЖ, що і спостерігається у дівчат. Вищезгадані ж високі показники ОЖ у юнаків, на наш погляд, можуть мати, окрім реальних статевих відмінностей, ще декілька причин. А саме, можна припустити у юнаків меншу відвертість у відповідях порівняно з дівчатами внаслідок сильнішого прагнення перших виглядати (передусім у власних очах) успішними й упевненими у собі, що можна розглядати певною мірою як захисний механізм. По-друге ж, ця самовпевненість може відбивати дещо поверхове ставлення до глобальної проблеми самовизначення, меншу - порівняно з жінками - "самозаглибленість". Загальний показник ОЖ у чоловіків, за нашим враженням, як би демонструє надмірне "накопичення" цього ефекту (демонстрування "позитиву"), тоді як усі субшкали дають дещо інший, - більш рівномірний і відтак ближчий до очікуваного - розподіл за рівнями. Показники для різних статей тут

дещо зближуються, хоча і залишаються вищими у юнаків. Переважання середнього рівня, особливо помітне в перших трьох субшкалах, загалом відповідає даним інших досліджень студентської молоді. Це підтверджує наші припущення щодо більшої змістовності й репрезентативності результатів за окремими субшкалами порівняно з загальним показником ОЖ.

Зокрема, у контексті наших уявлень про зв'язок рівня сформованості СЖО зі становленням автентичності фахівця передусім привертає увагу показник сформованості життєвих цілей (субшкала 1); домінування середнього рівня у респондентів обох статей свідчить, на нашу думку, про те, що більшість з них перебувають на "проміжному" – а отже, вирішальному - етапі становлення смисложиттєвих орієнтацій. Ідеальні внутрішні детермінанти особистісного розвитку не сформовані достатньою мірою, що відповідає загальній характеристиці цієї вікової та соціальної групи (студенти-початківці) у психологічній літературі. При цьому, очевидно, процес фахової освіти на цьому етапі ще не зчиняє суттєвого впливу на становлення загальної смисложиттєвої спрямованості та конкретних життєвих цілей. Між тим саме спеціальна вища освіта має бути одним з головних детермінант не лише становлення автентичної професійної діяльності, але й подальшого гармонійного особистісного розвитку та самоздійснення. Відтак одним з провідних психолого-педагогічних завдань вищої фахової освіти є *формування механізмів сталого взаємовизначального зв'язку між професійним та особистісним становленням* (тут ми орієнтуємося, зокрема, на надзвичайно плідні розробки Г.О.Балла [1]). Деякі методичні рекомендації щодо відповідної орієнтації освітнього процесу буде наведено у розд. 3.

Показники за субшкалою 2 ("Процес"), що відбиває переживання смислової наповненості повсякденного життя, свідчать про меншу задоволеність дівчат (що підтверджується й даними за "Шкалою суб'єктивного щастя"). Отже, ця група вимагає особливої уваги в плані створення більш комфортних освітніх умов.

Субшкала 3 ("Результат") демонструє знов-таки переважання середнього рівня і в дівчат, і в юнаків, що в даному випадку, на наш погляд, відбиває деяку непевність в оцінці пройденого життєвого шляху та/або малу зацікавленість цією

проблемою. Відносно велика частка юнаків з високою самооцінкою пояснюється, очевидно, відчуттям більшої внутрішньої стабільності порівняно з жінками (що визначається у багатьох дослідженнях студентської молоді).

Субшкали 4 та 5 ("Локус контролю - Я" та "Локус контролю - життя"), що, як зазначалося вище, є важливими для оцінки міри налаштування на самодетермінацію й самоздійснення, демонструють дещо кращі показники, ніж інші субшкали. Тобто, у цьому плані перспективи є обнадійливими, і освітні впливи мають сприяти усталенню й посиленню цієї інтенції на самовизначення.

Нарешті, експрес-дослідження рівня суб'єктивного щастя (психологічного благополуччя), як видно з таблиці результатів, дає розподіл за рівнями, досить близький до показників субшкал тесту СЖО. Помітне переважання середнього рівня створює позитивне враження, але не повинне заспокоювати, оскільки з існуючих досліджень відомо, що студентам початкових курсів деякою мірою притаманна «ейфорія новачків», наступні ж роки освіти досить часто приносять труднощі й розчарування, до яких вони не завжди психологічно готові.

Підсумовуючи результати емпіричного констатувального дослідження, можна сказати, що отримано часткові й опосередковані дані щодо недостатнього рівня сформованості настановлення й здатності до автентичної професійної діяльності у студентів-початківців, а надто у дівчат. Такий результат загалом є природним з огляду на вікові, соціально-групові та гендерні особливості і водночас свідчить про необхідність вдосконалення спеціальної освіти фахівців соціономічних професій. Передусім освітній процес має бути зорієнтований на більш тісне взаємовизначення між формуванням власне професійної орієнтації й компетентності та загальноособистісної ціннісно-сміслової (культурної) домінанти. Загальні принципи такого спрямування освіти викладено в розд. 1 та в наших публікаціях [2; 3]. Деякі методичні рекомендації, що конкретизують цей підхід стосовно вищої педагогічної освіти, див. у розд. 3.

Слід ще раз заважити, що висновки дослідження мають попередній характер і потребують підтвердження на більш широкій вибірці. Загалом же перспективою подальшого дослідження є, на наш погляд, 1) порівняння

майбутніх педагогів зі студентами інших спеціальностей з метою виявлення специфіки людинознавчих професій та конкретизації відповідних психолого-педагогічних стратегій; 2) порівняння показників рівня сформованості ціннісно-сислової спрямованості (як особистісної, так і професійної) у студентів початкових та старших курсів. Для цієї мети доцільно розширити інструментарій емпіричного дослідження. Зокрема, на наш погляд, більш детальне й змістовне уявлення про ціннісно-сислові орієнтації як детермінант автентичного життя може дати методика тестування ціннісних орієнтацій Рокича - Шварца, Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley, 2008). Перспективною, на наш погляд, є апробація методики дослідження рівня суб'єктивної автентичності життя, розробленої Т.Д. Морозовською на основі «Шкали екзистенції» А.Ленгле та К.Орглера та окремих субшкал тесту САМОАЛ Е.Шострома [4].

Список використаних джерел

1. Балл Г.О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти / Г.О. Балл. - Рівне: Ліста-М, 2003. - 128 с.
2. Копилов С.О. Проблема формування автентичності сучасного вчителя // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: Тези доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 20 - 21 квітня 2016 р.) / С.О. Копилов. – Хмельницький: ХНУ, 2016. - С. 77 - 78.
3. Копилов С.О. Діалого-культурологічні засади та механізми формування ідентичності суб'єкта професійної діяльності / С.О. Копилов // Становлення ідентичності фахівця / за ред. В.Л.Зливкова. - К. - Кировоград: Імекс-ЛТД, 2014. //
4. Морозовська Т.Д. Готовність майбутніх вчителів мистецьких дисциплін смислових настановлень на гуманістично спрямовану фахову діяльність // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної

конференції (Хмельницький, 24 - 25 квітня 2014 р.) / Т.Д. Морозовська. - Хмельницький, ХНУ, 2014. - С.106 - 108.

5. Энциклопедия психодиагностики. Т.2. - М.: Бахрах-М, 2009. - 704 с.

2.3.3 Особливості автентичності вихователів ДНЗ (Н.Н. Хомутиннікова)

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 73 вихователі дитячих дошкільних навчальних закладів із досвідом роботи від 2-х до 40 років, з них віком до 30 років – 14 осіб (що складає 19,18% від загальної вибірки), 31-40 років – 29 осіб (39,73%), 41-49 років – 16 осіб (21,91%) і старші 50 років – 14 осіб (19,18%). Усі досліджувані жіночої статі, наймолодшій учасниці дослідження 23 роки, а найстаршій – 62 роки. Середній вік досліджуваних становить 39,5 років.

Методики, використані в емпіричному дослідженні: Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley) [1], Шкала самоефективності Р. Шварца, М. Єрусалема, В. Ромека [2], Опитувальник емпатії А.Меграбяна у модифікації Н.Епштейна [4], Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенко [3].

Теоретичні засади дослідження. У даному дослідженні проаналізовано зв'язок автентичності вихователів ДНЗ із їх самоефективністю, психологічним благополуччям і рівнем емпатії. Ми зазначаємо, що важливою складовою автентичності є самоефективність особистості. Суб'єктивне ставлення до виконуваної діяльності реалізується в спрямованості людини до внутрішніх резервів, потенціалом розвитку, можливостям вибору засобів дій і побудови певної стратегії діяльності, поведінки й життя в цілому, у свою чергу це зумовлено самоефективністю особистості. Сучасні умови праці пред'являють до професіоналізму співробітників низку необхідних вимог, серед яких головними є здатність суб'єктів професійної діяльності до саморозвитку, самоактуалізації, до особистісної та професійної самоефективності. Не останню роль грає самоефективність й у діяльності вихователів дошкільних навчальних закладів.

Ще одним важливим компонентом автентичності є психологічне благополуччя. У нашому дослідженні психологічне благополуччя особистості –

це переживання задоволеності власним життям як результат позитивного функціонування, досягнутого за допомогою особистісного саморозвитку. З нашої точки зору, вектор саморозвитку педагога пов'язаний із внутрішньою активністю особистості, спрямованої на вибір позитивного або негативного способу функціонування в професії і у житті в цілому. Позитивне функціонування педагога характеризується здатністю встановлювати психологічний контакт з усіма суб'єктами освітнього процесу, досягати взаєморозуміння, розділяти свої потреби і потреби своїх учнів, реалістично оцінювати свої особистісні якості, психологічний стан і своєчасно піклуватися про відновлення душевної рівноваги. На противагу позитивному – негативне функціонування педагога перевантажено психологічними захистами, що перешкоджають встановленню контакту із вихованцями. По суті, це автоматичне слідування стереотипам професійної ролі, відсутність турботи про себе, ігнорування або фіксація на своїх недоліках, самоприниження тощо.

Разом із автентичністю та здатністю до безумовного прийняття, емпатія є обов'язковою складовою ефективного педагогічного спілкування. При цьому слід розрізняти два види автентичності: автентичність по відношенню до себе та автентичність стосовно інших, коли стосунки з колегами, учнями (студентами, вихованцями) носять щирий характер. Здатність до емпатії характеризує автентичність, спрямовану на інших.

Результати емпіричного дослідження. Дослідження складалося із трьох етапів. На першому – охарактеризовано рівень автентичності вихователів ДНЗ, на другому визначено особливості їх самоефективності, психологічного благополуччя та рівень емпатії, на третьому – проаналізовано зв'язок усіх використаних методик та узагальнено результати дослідження.

Насамперед ми визначили особливості автентичності вихователів ДНЗ за методикою Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley), результати представлено у табл. 2.3.3.1.

Особливості автентичності вихователів ДНЗ
(Шкала автентичності особистості, 2008)

Вік	АВТЕНТИЧНІСТЬ	
	Середні значення	Стандартне відхилення
До 30 років	37,5000	3,72827
31-40 років	48,4286	3,83366
41-49 років	48,8333	3,90969
Старші за 50 років	45,3333	0,81650
Всього	45,8710	5,47565

Отже, найвищий рівень автентичності виявлено у вихователів ДНЗ віком від 31 до 49 років, а найнижчий – у молодших за 30 років. Максимальний показник за даною методикою складає 84 бали, мінімальний – 12, а середній 48 балів, відповідно результати досліджуваних віком від 31 до 49 років загалом відповідають помірно вираженій автентичності (48,4286 і 48,8333). Виявлено статистично значущі відмінності у проявах автентичності досліджуваних 31-39, 40-49 років і молодших за 30 років (критерій Вілкоксона (W)=21,000, при $p=0,001$ та $W=21,000$, при $p=0,002$ відповідно), між іншими віковими групами статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Детальний аналіз за показниками автентичності подано у табл. 2.3.3.2.

Особливості показників автентичності вихователів ДНЗ
(Шкала автентичності особистості, 2008)

Вік	Показники автентичності		
	Не-обмеженість іншими	Знання і прийняття себе	Автентичний самовираз
До 30 років	9,3333±3,44480	7,3333±3,38625	20,8333±3,06050
31-40 років	20,660±0,20000	12,5000±3,80191	16,3333±1,55700
41-49 років	14,8571±4,81070	15,7143±1,11270	17,8571±2,73426
Старші за 50 років	8,6667±0,81650	14,5000±1,86190	22,1667±2,31661
Всього	14,5806±5,60817	12,6129±4,03053	18,6774±3,24948

Отже, досліджувані молодші 30 років мають найвищі показники за шкалою «автентичний самовираз», а найнижчі – за шкалою «знання і прийняття себе», вихователям старшим за 50 років найбільше властивий «автентичний самовираз», а найменше – «не-обмеженість іншими». Вихователі ДНЗ віком від 31 до 49 років

мають збалансовані показники автентичності. Аналіз результатів усіх вікових груп за показниками автентичності дозволяє стверджувати, що найбільше їм властивий автентичний самовираз, а найменше – знання і прийняття себе. Тобто професійна діяльність вихователів відповідає їх усвідомленню власних переживань та досвіду, своїх можливостей впливати на інших людей, однак спостерігається певна невідповідність справжньому Я, гнучкість вживання у різні ролі, часто – нехтування власних потреб задля інших.

На другому етапі визначено особливості самоефективності вихователів ДНЗ різного віку.

Методика Шкала самоефективності (Р. Шварца, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека) дозволяє визначити низький, середній та високий рівень самоефективності досліджуваних. Результати діагностики вираженості самоефективності вихователів дошкільних навчальних закладів представлено у табл. 2.3.3.3 і табл. 2.3.3.4.

Таблиця 2.3.3.3

Середні показники вираженості самоефективності вихователів ДНЗ (за методикою Шкала самоефективності Р. Шварца, М. Єрусалема, В. Ромека)

Показник методики	Середнє значення	Стандартне відхилення
Самоефективність	28,9677	3,84260

Отже, загалом вихователі ДНЗ характеризуються середнім рівнем самоефективності, тобто при достатньо високій мотивації досягнень вони бояться та уникають соціальних ситуацій з якими, на власну думку, не можуть впоратися, та навпаки – впевнено поводяться в умовах, коли впевнені у своїх здібностях та вірять в успіх власних дій. Середні показники за шкалою самоефективності свідчать про недостатню адаптованість вихователів до умов невизначеності, а стресові ситуації негативно впливають на їх впевненість у собі.

Порівняння середніх значень самоефективності у різних вікових групах вихователів представлено у табл. 2.3.3.4.

Таблиця 2.3.3.4

Вікові особливості самоефективності вихователів ДНЗ

Вік	Середнє значення	Стандартне відхилення
До 30 років	28,5000	4,13521
31-40 років	27,9167	3,44986
41-49 років	31,0000	3,74166
Старші за 50 років	29,1667	4,44597

Найвищий рівень самоефективності виявлено у досліджуваних віком від 41 до 49 років, натомість найнижчий – у вихователів від 31 до 40 років.

Статистичний аналіз вікових особливостей самоефективності за критерієм U-Манна-Уїтні показав відсутність значущих відмінностей у вираженості самоефективності вихователів ДНЗ різного віку (при $p > 0,05$).

Таблиця 2.3.3.5

Частотний розподіл вираженості самоефективності вихователів ДНЗ (за методикою Шкала самоефективності Р. Шварца, М. Єрусалема, В. Ромека)

Рівень самоефективності	Кількість	Відсоток
Низький	22	30,14%
Середній	47	64,38%
Високий	4	5,48%

Виявлено, що 64,38% досліджуваних характеризуються середнім рівнем самоефективності, низький рівень виявлено у 30,14% вихователів, а високий рівень самоефективності характерний лише для 5,48% досліджуваних. Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (r) показав відсутність статистично значущого зв'язку між віком та рівнем самоефективності ($r=0,081$ при $p=0,664$). Детальний аналіз показників самоефективності відповідно до віку подано у табл. 2.3.3.6

Таблиця 2.3.3.6

Особливості вираженості самоефективності відповідно до віку вихователів ДНЗ

Вік	Рівень самоефективності		
	Низький	Середній	Високий
До 30 років	4 (5,48%)	10 (13,69%)	0
31-40 років	4 (5,48%)	17 (23,29%)	3 (4,11%)
41-49 років	1 (1,37%)	14 (19,18%)	1 (1,37%)
Старші за 50 років	5 (6,85%)	8 (10,96%)	1 (1,37%)

Отже, вихователі ДНЗ молодші 30 років характеризуються середнім і низьким рівнем самоефективності, у жодного досліджуваного даної вікової групи високого рівень самоефективності виявлено не було. Більша частина вихователів віком 31-40 років мають середній рівень самоефективності, однак у 5,48% досліджуваних виявлено низький рівень самоефективності, а у 4,11% - високий. Найбільш однорідною виявилася група вихователів віком від 41 до 49 років, у яких спостерігається переважно середній рівень самоефективності, натомість їх найстарші колеги оцінюють власну самоефективність як низьку або помірно виражену.

Результати діагностики рівня емпатії вихователів ДНЗ (за методикою А.Меграбяна у модифікації Н.Епштейна) наведено у табл. 2.3.3.7.

Таблиця 2.3.3.7

Результати дослідження рівня емпатії вихователів ДНЗ

Рівень емпатії	Кількість	Відсоток
Дуже високий (82-90 балів)	12	16,44%
Високий (63-81 бали)	45	61,64%
Нормальний (37-62 бали)	16	21,92%
Низький (12-36 балів)	0	0
Дуже низький (11 і менше балів)	0	0

Отже, вихователі ДНЗ характеризуються переважно високим рівнем емпатії (61,64%), низький і дуже низький рівні емпатії досліджуваним не властиві взагалі, дуже високий рівень емпатії виявлено у 16,44% опитаних і нормальний – у 21,92%.

Детальний аналіз вираженості емпатії відповідно до віку подано у табл. 2.3.3.8.

Таблиця 2.3.3.8

Особливості вираженості емпатії вихователів ДНЗ різного віку

Вік	Рівень емпатії		
	Нормальний	Високий	Дуже високий
До 30 років	4 (5,48%)	9 (%)	1 (1,37%)
31-40 років	8 (10,96%)	17 (23,29%)	4 (5,48%)
41-49 років	1 (1,37%)	15 (20,55%)	0
Старші за 50 років	0	9 (12,33%)	5 (6,85%)

Найвищий рівень емпатії виявлено у вихователів віком від 41 до 49 років, а найнижчий – у їх наймолодших колег (до 30 років). Вихователі віком від 31 до 39 років мають найбільші варіації у проявах емпатії – від нормального до дуже високого.

Таблиця 2.3.3.9

Середні показники вираженості емпатії вихователів ДНЗ
(за методикою А.Меграбяна у модифікації Н.Епштейна)

Вік	Середнє значення	Стандартне відхилення
ВСЬОГО	70,6774	10,38719
До 30 років	67,5000	11,18481
31-40 років	71,1667	9,78713
41-49 років	69,4286	9,58918
Старші за 50 років	74,3333	13,04863

Загалом, у досліджуваних вихователів виявлено високий рівень емпатії, що характеризує їх як здатних проникати в стан іншої людини за допомогою уяви та інтуїції, виражена емпатія сприяє збалансованості міжособистісних взаємин та ефективній педагогічній комунікації в системі вихователь-вихованець.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (r) показав відсутність статистично значущого зв'язку між віком та рівнем емпатії ($r=0,169$ при $p=0,363$). Статистичний аналіз вікових особливостей емпатії за критерієм U-Манна-Уїтні показав відсутність значущих відмінностей у вираженості самоефективності вихователів ДНЗ різного віку (при $p>0,05$).

Виявлено існування статистично значущого негативного кореляційного зв'язку між емпатією та самоефективністю ($r= - 0,609$ при $p=0,03$), тобто дуже високий рівень емпатії не зумовлює самоефективність вихователя ДНЗ.

Результати дослідження вихователів ДНЗ за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенко представлено у табл. 2.3.3.10

Особливості психологічного благополуччя вихователів ДНЗ

Шкали	Складові психологічного благополуччя	Середні значення	Стандартне відхилення
1	Позитивні стосунки	61,45	2,661
2	Автономія	48,92	3,591
3	Управління оточуючими	62,45	1,400
4	Особистісний ріст	55,57	2,491
5	Цілі у житті	55,48	2,201
6	Самоприйняття	56,12	3,952
7	Осмисленість життя	57,03	1,201

Отже, вихователі ДНЗ загалом характеризуються відносною збалансованістю усіх аспектів психологічного благополуччя, але насамперед вираженим показником «управління оточуючими» (62,45). Крім того виявлено високі показники за шкалами «позитивні стосунки» (61,46), «осмисленість життя» (57,03), «особистісний ріст» (55,57), «цілі у житті» (55,48), натомість низькі бали виявлено за шкалою «автономія» (48,92).

Статистичний аналіз отриманих результатів порівняно із нормативними показниками методики (за критерієм Стюдента) показав наявність значимих відмінностей за шкалами «управління оточуючими» ($t=10,911$ при $p=0,001$) та «автономія» ($t=-8,4991$ при $p=0,002$). При цьому результати вихователів за шкалою «управління оточуючими» значуще вищі за нормативні, натомість за шкалою «автономія» - значуще нижчі. За іншим шкалами методики середні значення студентів близькі до нормативних (при $p>0,05$).

Отримані дані свідчать про те, що вихователі характеризуються вмінням керувати іншими людьми, здатні створювати умови для задоволення особистих потреб вихованців і досягнення колективних (у тому числі й навчально-виховних) цілей. Крім того вихователям властиво прагнення до самореалізації, відкритість новому досвіду, отримання задоволення від процесу саморозвитку, відчуття гордості за отримані знання, життєві та професійні досягнення. Самооцінка нестійка, часто занижена, залежить від ставлення оточуючих поєднується із

високою мотивацією досягнень. Спостерігається знижений рівень автономії, самостійності та впевненості у собі.

Проаналізуємо вікові особливості психологічного благополуччя вихователів ДНЗ. У табл. 2.3.3.11 представлено результати діагностики вихователів молодших за 30 років.

Таблиця 2.3.3.11

Особливості психологічного благополуччя вихователів ДНЗ віком до 30 років

Шкали	Складові психологічного благополуччя	Середні значення	Стандартне відхилення
1	Позитивні стосунки	61,42	2,423
2	Автономія	41,22	1,891
3	Управління оточуючими	54,04	2,399
4	Особистісний ріст	65,12	1,139
5	Цілі у житті	58,93	3,154
6	Самоприйняття	54,00	1,299
7	Осмисленість життя	54,16	0,901

Отже, вихователям ДНЗ віком до 30 років найбільше властиво прагнення до створення позитивних стосунків з оточуючими (65,12), а найменше – автономія (41,22). У табл. 2.3.3.12 представлено результати діагностики вихователів 31-39 років.

Таблиця 2.3.3.12

Особливості психологічного благополуччя вихователів ДНЗ віком 31-39 років

Шкали	Складові психологічного благополуччя	Середні значення	Стандартне відхилення
1	Позитивні стосунки	60,10	1,442
2	Автономія	49,21	2,156
3	Управління оточуючими	69,12	2,355
4	Особистісний ріст	55,18	1,901
5	Цілі у житті	59,03	0,903
6	Самоприйняття	57,80	0,661
7	Осмисленість життя	57,47	2,210

У вихователів віком 31-39 років найбільше виражені шкали «управління оточуючими» (69,12) та «позитивні стосунки» (63,12), а найменше – автономія (49,21). У табл. 2.3.3.13 представлено результати діагностики вихователів 41-49 років.

Таблиця 2.3.3.13

Особливості психологічного благополуччя вихователів ДНЗ віком до 40-49 років

Шкали	Складові психологічного благополуччя	Середні значення	Стандартне відхилення
1	Позитивні стосунки	61,12	2,821
2	Автономія	55,15	1,789
3	Управління оточуючими	63,47	2,837
4	Особистісний ріст	50,18	1,290
5	Цілі у житті	51,30	2,301
6	Самоприйняття	55,49	1,399
7	Осмисленість життя	59,19	3,710

Вихователі ДНЗ віком від 41 до 49 років характеризуються високими балами за шкалами «управління оточуючими» (63,47), «позитивні стосунки» (61,12) та «осмисленість життя» (59,19). Слід відзначити й порівняно вищі бали за шкалою «автономія» (55,15), при цьому відмінності між іншими віковими групами за даною шкалою є статистично значущими (при $p > 0,05$). У табл. 2.3.3.14 представлено результати діагностики вихователів старших за 50 років.

Таблиця 2.3.3.14

Особливості психологічного благополуччя вихователів ДНЗ старших за 50 років

Шкали	Складові психологічного благополуччя	Середні значення	Стандартне відхилення
1	Позитивні стосунки	63,19	2,822
2	Автономія	50,11	1,001
3	Управління оточуючими	63,18	2,881
4	Особистісний ріст	51,18	3,541
5	Цілі у житті	52,69	2,710
6	Самоприйняття	57,19	2,388
7	Осмисленість життя	58,38	2,903

Найстарші вихователі характеризуються насамперед вираженим прагненням до формування позитивних стосунків з іншими людьми (63,19) та вмінням управляти оточуючими (63,18). Звертає увагу й збалансованість профілю психологічного благополуччя досліджуваних вихователів старших 50 років.

Висновки. Найбільш автентичними виявилися вихователі віком від 31 до 49 років, які характеризуються прагненням до особистісного росту, сформованими цілями у житті, високим рівнем емпатії, самоприйняття, осмисленості життя та середнім і високим рівнем самоефективності, мають достатньо досвіду для

виконання професійних обов'язків, отримують задоволення від своєї роботи і мають сформовані професійно важливі якості. Слід зазначити, що автентичні вихователі мають високий (а не дуже високий) рівень емпатії, тобто не розчиняються в іншому, а чітко усвідомлюють свої потреби у міжособистісних стосунках, це дозволяє їм ставити реальні педагогічні цілі та успішно їх досягати, розуміти своїх вихованців і застосовувати принцип індивідуального підходу у педагогічній взаємодії.

Список використаних джерел

1. Wood A.M. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / A.M.Wood, J.Maltby, M.Caliouis, P.A.Linley, S.Joseph //Journal of Counseling Psychology. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.

2. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р.Шварцер, М.Ерусалем, В.Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 46–56.

3. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – N3. – С. 95–129.

4. Микляева А. В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования: Монография / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 320 с.

2.3.4 Особливості автентичності лікарів різних спеціальностей (С.О. Лукомська)

Характеристика вибірки. Протягом 2015-2016 рр. нами було обстежено 250 лікарів (з них 130 стоматологів, 70 терапевтів і 50 хірургів). із досвідом роботи від 3-х до 40 років, з них віком до 30 років – 12 осіб (що складає 4,8% від загальної вибірки), 31-40 років – 68 осіб (27,2%), 41-49 років – 96 осіб (38,4%) і старші 50 років – 74 особи (29,6%); 132 досліджувані (52,8%) жіночої і 118 (47,2%) – чоловічої статі. Середній вік досліджуваних становить 46,8 років.

Методики, використані в емпіричному дослідженні: Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, А.М. Wood, Р.А. Linley) [5], Шкала самоефективності Р. Шварца, М. Єрусалема, В. Ромека [4], опитувальник самоствавлення В. Століна, С.Пантілеєва [3], опитувальник емоційного вигорання В.Бойко [1], методика М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?» [2].

Теоретичні засади дослідження. У даному дослідженні проаналізовано зв'язок автентичності лікарів із їх самоефективністю, особливостями ставлення до себе та симптомами емоційного вигорання. Професійна діяльність медичних працівників пов'язана із постійними емоційними та моральними перевантаженнями, що зумовлює виникнення так званих особистісних деформацій – зокрема, синдрому емоційного вигорання, адитивної поведінки у вигляді трудоголізму, зловживання психоактивними речовинами тощо. Окрім шкідливих для здоров'я наслідків вказані процеси можуть призвести до професійної дезадаптації та функціональної деградації як окремих спеціалістів, так і цілих колективів.

Принципово важливим для успішної профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання є питання про особистісні фактори, які сприяючи або перешкоджають його виникненню та розвитку. Емоційне благополуччя професіонала дуже важливо для усіх професій системи «людина-людина», а психічний стан лікаря є однією із найважливіших умов його праці та суттєво впливає на стан пацієнта.

У багатьох дослідженнях визначено симптоми та особливості перебігу емоційного вигорання у лікарів різних спеціальностей (В.Е. Орел, А.Ю. Василенко, В.В. Бойко, Г.С. Абрамова), не останнє місце в цих дослідженнях посідають лікарі-стоматологи, специфіку професійної діяльності яких вивчали А. В. Меркулова, Н. Е. Водоп'янова, Л.І. Ларенцова, Ю.М. Максимовский, О.Д. Соколова, зокрема П.І. Петров, Г.Г. Мінгазов наголошували на високому ризику виникнення синдрому емоційного вигорання та його зв'язку із особистісними якостями та професійною Я-концепцією стоматологів. На думку А.В. Арутюнова, розвиток професійного стресу та синдрому емоційного вигорання лікарів

стоматологів часто зумовлений такими особистісними якостями як тривожність, сенситивність та інтровертованість, а також невизначеною чи дифузною професійною ідентичністю. В.В.Бойко виділив наступний ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, що провокують емоційне вигорання. Група організаційних (зовнішніх) факторів, куди включаються умови матеріального середовища, зміст роботи й соціально-психологічні умови діяльності, є найбільш представницькою в області досліджень емоційного вигорання: хронічна напружена психоемоційна діяльність: така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, із цілеспрямованим сприйняттям пацієнтів і впливом на них; дестабілізуюча організація діяльності: основні її ознаки – нечітка організація й планування праці, недолік устаткування, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за виконуючі функції та дії: лікарі працюють у режимі зовнішнього й внутрішнього контролю; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності: визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі "керівник – підлеглий", і по горизонталі, у системі "колега – колега"; психологічно важкий контингент, з яким має справу лікар – це пацієнти та їхні родичі. До внутрішніх факторів, що сприяють емоційному вигоранню, зокрема лікарів, В.Бойко відносить наступні фактори: схильність до емоційної ригідності: тобто, емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає частіше у емоційно стриманих, негнучких, менш реактивних лікарів, які схильні до самозвинувачень, не володіють навичками компромісної поведінки. Важливу роль у виникненні синдрому емоційного вигорання відіграє факт психологічного неприйняття людиною обраної професії, коли її вибір здійснено під впливом обставин, відсутні прагнення до самореалізації, а професійне самовизначення виявляється в неусвідомленні себе представником певної професії і професійної спільноти.

Отже, актуальність проблеми збереження психічного здоров'я лікарів стоматологів визначається не лише потребою подолання негативних наслідків синдрому емоційного вигорання, але й профілактикою виникнення особистісних

деформацій, яка значною мірою пов'язана із розвитком автентичності як важливої складової професіоналізму медичних працівників.

Результати емпіричного дослідження. Дослідження складалося із трьох етапів. На першому – охарактеризовано особливості професійної ідентичності та автентичності лікарів різних спеціальностей, на другому визначено особливості їх самоефективності, самоствавлення та проявів емоційного вигорання, на третьому – проаналізовано зв'язок усіх використаних методик та узагальнено результати дослідження.

Насамперед ми визначили особливості автентичності лікарів різних спеціальностей за методикою Шкала автентичності особистості (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley), результати представлено у табл. 2.3.4.1.

Таблиця 2.3.4.1

Особливості автентичності лікарів різних спеціальностей
(Шкала автентичності особистості, A.M. Wood, P.A. Linley)

Спеціальність	Автентичність	
	Середні значення	Стандартне відхилення
Стоматологи	42,7444	8,03882
Хірурги	38,9121	3,83366
Терапевти (сімейні лікарі)	49,3991	2,68832

Отже, найвищий рівень автентичності виявлено у лікарів-терапевтів, а найнижчий – у лікарів-хірургів. Звертаємо увагу на стандартне відхилення щодо показників автентичності у лікарів-стоматологів, оскільки дана група досліджуваних найбільш різноманітна. Так, у дитячих стоматологів виявлено найвищий рівень автентичності ($m=50,8041 \pm 1,5002$), помірний ($m=43,6391 \pm 2,6711$) – у стоматологів-терапевтів і ортодонтів, а низький ($m=33,7901 \pm 1,0034$) – у стоматологів-хірургів. Використання статистичного критерію Манна-Уїтні дозволяє констатувати наявність статистично значущих відмінностей у проявах автентичності стоматологів різних спеціалізацій (при $p < 0,001$), натомість значущих відмінностей у проявах автентичності лікарів-стоматологів, терапевтів і хірургів виявлено не було (при $p > 0,05$).

Особливості вираженості показників автентичності лікарів різних спеціальностей подано у табл. 2.3.4.2.

Таблиця 2.3.4.2

Особливості показників автентичності лікарів різних спеціальностей

(Шкала автентичності особистості, А.М. Wood, Р.А. Linley)

Спеціальність	Показники автентичності		
	Не-обмеженість іншими	Знання і прийняття себе	Автентичний самовираз
Стоматологи	19,2810±6,4928	20,4922±5,4923	16,8101±2,5002
Хірурги	19,5021±2,2991	22,4002±2,0991	18,3370±2,2909
Терапевти (сімейні лікарі)	16,3945±1,1831	21,6301±2,4923	15,3915±1,2890

Отже, у всіх лікарів найбільше виражений такий компонент автентичності як знання і прийняття себе, а найменше – автентичний самовираз; не-обмеженість іншими більше притаманна стоматологам і хірургам, і менше – терапевтам. Водночас у лікарів-стоматологів найвищі показники за шкалою «не-обмеженість іншими» виявлено у стоматологів-хірургів і найнижчі – у стоматологів-терапевтів. Загалом, втрата контакту особистості із самою собою, невідповідність справжньому Я практично не властива лікарям. Невиражена тенденція відповідати очікуванням інших людей та поведінка відповідно до власних цінностей більше характеризують лікарів-стоматологів і лікарів-хірургів, а менше – лікарів-терапевтів, однак проведений статистичний аналіз за критерієм Мана-Уїтні не виявив значущих відмінностей у проявах компонентів автентичності лікарів різних спеціальностей (при $p > 0,05$).

Результати діагностики вираженості самоефективності лікарів різних спеціальностей представлено у табл. 2.3.4.3.

Таблиця 2.3.4.3

Показники самоефективності лікарів різних спеціальностей (за методикою

Шкала самоефективності Р. Шварца, М. Єрусалема, В. Ромека)

Спеціальність	Середнє значення	Стандартне відхилення
Терапевти (сімейні лікарі)	31,3165	1,2960

Хірурги	36,9021	2,3065
Стоматологи	35,8901	2,7090

Отже, загалом лікарі характеризуються високий рівнем самоефективності, при цьому найвищі показники виявлено у лікарів-хірургів і лікарів-стоматологів, а найнижчі – у лікарів-терапевтів (сімейних лікарів). Тобто досліджувані достатньо самоефективні в умовах, коли вони впевнені у своїх здібностях та вірять в успіх власних дій. Лікарі добре адаптовані до умов невизначеності, а стресові ситуації хоча й негативно впливають на їх емоційний стан, але не знижують впевненості у собі. Статистичний особливостей самоефективності за критерієм U-Манна-Уїтні показав відсутність значущих відмінностей у вираженості самоефективності лікарів різних спеціальностей (при $p > 0,05$). Частотний розподіл вираженості самоефективності у лікарів-терапевтів (сімейних лікарів), стоматологів і хірургів (за методикою Шкала самоефективності Р. Шварца, М. Єрусалема, В. Ромека) подано у табл. 2.3.4.4.

Таблиця 2.3.4.4

Особливості вираженості самоефективності лікарів різних спеціальностей

Вік	Рівень самоефективності		
	Низький	Середній	Високий
Терапевти (сімейні лікарі)	8 (11,42%)	29 (41,43%)	33 (47,1%)
Хірурги	2 (4,0%)	16 (32,0%)	32 (64,0%)
Стоматологи	16 (12,31%)	36 (27,69%)	78 (60,0%)

Отже, у лікарів різних спеціальностей виявлено середній і високий рівні самоефективності. За результатами проведених бесід, з'ясовано, що найбільше невпевненими у собі почуваються лікарі-стоматологи, коли їм доводиться працювати з новими матеріалами та на незнайомому обладнанні, однак доступність інформації і бажання вдосконалювати свою професійну майстерність значною мірою підвищують їхнє відчуття самоефективності. Крім того, виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між досвідом роботи лікарів та їх самоефективністю ($r=0,806$, $p=0,002$), подібна тенденція спостерігається у лікарів усіх досліджуваних нами спеціальностей. Відмінностей у самоефективності лікарів жіночої та чоловічої статі виявлено не було (при $p > 0,05$), однак

встановлено значущий кореляційний зв'язок між самоефективністю та автентичністю ($r=0,529$, $p=0,05$), найбільша кореляція спостерігається із таким компонентом автентичності як «знання і прийняття себе» ($r=0,943$, $p=0,001$). Загалом можна припустити, що висока самоефективність статистично значуще пов'язана із помірно вираженою автентичністю, тобто самоефективність зумовлена контактом особистості із самою собою, її відповідністю справжньому Я; впевненість у собі при цьому є важливим критерієм ефективності діяльності лікарів.

Особливості самоствавлення лікарів представлено у табл. 2.3.4.5. Опитування показало відсутність статистично значущих відмінностей у проявах самоствавлення лікарів різних спеціальностей, тому ми проаналізували їх особливості у лікарів різної статі.

Таблиця 2.3.4.5

Показники різних аспектів самоствавлення лікарів (за U-критерієм Манна-Уїтні)

Фактори самоствавлення	Стать	Середнє	Середній ранг	U	Z	P
Відкритість	Жіноча	6,6	67,96	1035,0	-0,178	0,863
	Чоловіча	6,7	66,47			
Впевненість у собі	Жіноча	7,3	71,73	1071,5	-0,096	0,870
	Чоловіча	7,9	70,16			
Самокерівництво	Жіноча	5,0	49,10	824,0	-1,039	0,398
	Чоловіча	4,8	43,14			
«Дзеркальне Я»	Жіноча	4,3	47,02	1044,0	-0,009	0,993
	Чоловіча	4,2	46,97			
Самоцінність	Жіноча	7,8	52,17	760,0	-2,375	0,018*
	Чоловіча	7,1	39,51			
Самоприйняття	Жіноча	7,8	48,44	817,0	-0,593	0,609
	Чоловіча	7,3	44,92			
Самоприв'язаність	Жіноча	4,5	45,34	953,5	-0,893	0,399
	Чоловіча	4,6	49,41			
Внутрішня конфліктність	Жіноча	7,2	76,05	893,5	-0,356	0,09*
	Чоловіча	5,3	48,37			
Самозвинувачення	Жіноча	5,2	43,88	673,5	-1,620	0,288
	Чоловіча	5,4	51,51			

* відмінності статистично значущі при $p=0,05$.

Результати тестування дозволяють стверджувати, що опитані лікарі характеризуються збалансованістю усіх аспектів самоствавлення (середні значення за шалами 4 – 7, при $\min = 1$, $\max = 10$). Досліджуваним притаманні рефлексивність, критичність, пластичність Я-концепції, зацікавленість у пізнанні власного внутрішнього світу та дружнє ставлення до себе. Вони усвідомлюють свої позитивні та негативні риси і прагнуть до самовдосконалення. Найвищими виявилися результати за шкалами «впевненість у собі» та «самоцінність» (високі бали у 73% і 87% опитаних). При цьому відмінності у їх вираженості серед чоловіків і жінок є статистично значущими ($p < 0,05$). Таким чином, лікарі впевнені у собі, прагнуть до самостійності та усвідомлюють, що мають достатньо можливостей для реалізації намічених планів. Водночас жінкам-лікарям більше, а ніж чоловікам-лікарям, властиве прагнення до самокерівництва, вміння брати відповідальність за власне життя та реалістично планувати своє майбутнє. Крім того виявлено статистично значущі відмінності між жінками та чоловіками за шкалою «внутрішня конфліктність» ($p < 0,05$), яка більше виражена у лікарів жіночої статі.

Результати діагностики вираженості емоційного вигорання лікарів представлено у табл. 2.3.4.6.

Таблиця 2.3.4.6

Прояви емоційного вигорання лікарів

Показники емоційного вигорання	Рівні вираженості показників / %		
	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	20,0%	76,25%	3,75%
Деперсоналізація	47,5%	52,5%	0
Редукція особистих досягнень	35,0%	57,5%	7,5%
Напруження	28,75%	61,25%	10,0%
Резистенція	20,0%	52,5%	27,5%
Виснаження	30,0%	58,75%	11,25%

За результатами діагностики з'ясовано, що найбільше схильні до емоційного вигорання лікарі-терапевти (86,0%). У них виявлено підвищення показників за усіма шкалами методики В.Бойко, але найбільш вираженими є симптоми емоційного виснаження (у 90,0% досліджуваних), спостерігається зниження

показників за шкалами самоприйняття та впевненість у собі (за методикою В. Століна, С.Пантілєєва), а також низький рівень автентичності (у 70,5% досліджуваних). Лікарі-хірурги характеризуються збалансованістю усіх аспектів самоствавлення, їм не властива схильність до самозвинувачень, внутрішня конфліктність і негативне ставлення до власної особистості. У них виявлено помірний рівень емоційного вигорання (високий у 10,6% хірургів, які працюють лише у поліклініці та у 62,0% хірургів, чийм основним місцем роботи є стаціонарні відділення міських та районних лікарень). Лише у 3,75% опитаних спостерігаються симптоми сильної фізичної та психологічної напруги, перевтоми, у них нерідко виявляються психосоматичні порушення на кшталт хвороб серцево-судинної системи. Лікарі-хірурги характеризуються високим рівнем автентичності (80,0%), найбільш виражені показники спостерігаються за шкалою «знання та прийняття себе» (у 86,0%), найменш – за шкалою «необмеженість іншими» (у 15,3%). У більшості стоматологів (76,25%) спостерігається середній рівень емоційного виснаження, яке виявляється у періодичних скаргах на погане самопочуття, нервові напруження. Досліджувані лікарі мають низькі показники за шкалою деперсоналізації, тобто не змінюють свого ставлення до пацієнтів і своєї професійної діяльності залежно від власного самопочуття. У лікарів-стоматологів виявлено високий рівень автентичності (у 70,0% досліджуваних), вони характеризуються автентичним самовиразом, знанням і прийняттям себе, однак часто залежні від оточуючих (про що свідчать низькі показники за шкалою «не-обмеженість іншими» методики автентичності).

Зазначимо, що редукція особистих досягнень опитаним лікарям практично не властива, в окремих випадках спостерігається тенденція негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні успіхи та досягнення. Загалом досліджувані лікарі-стоматологи характеризуються несформованістю симптомів емоційного вигорання. У досліджуваних виявлено найвищі показники за шкалою «самоцінність», що свідчить про їх загальну позитивну оцінку власної особистості, зацікавленість у самопізнанні і саморозвитку.

За результатами діагностики ідентичності (методика „Хто Я?“) можна зробити висновок про вираженість у лікарів таких її складових як соціальне, комунікативне та діяльне Я. При цьому соціальне Я виражається у лікарів переважно через групову (стоматолог (хірург), лікар) і сімейну приналежність (чоловік, дружина, батько, сестра). Комунікативне Я розкривається у досліджуваних через сприймання себе членом групи друзів і у контексті спілкування з іншими людьми – колегами, пацієнтами (у мене багато друзів, я співчуваю людям і розумію їх). Діяльне Я опитані оцінюють через здатність до діяльності (гарний лікар, володію новітніми методиками), а матеріальне Я виражають переважно через своє ставлення до матеріальних благ (у мене є машина, я забезпечена людина). Серед фізичних характеристик досліджувані найчастіше виділяють фактичний опис своїх фізичних даних (сильний, привабливий), а перспективне Я найчастіше виражається у професійних і комунікативних перспективах.

Загалом за результатами нашого дослідження можна виділити лікарів із позитивною, нейтральною та кризовою професійною ідентичністю.

Лікарі із позитивною професійною ідентичністю характеризуються низьким рівнем емоційного вигорання, високою адекватною самооцінкою, вираженістю аспектів соціального, діяльного і комунікативного Я. Їм властиві такі особистісні якості як акуратність, активність, висока мотивація досягнень, прагнення до домінування і лідерства, почуття суперництва, потреба в самореалізації, зрілість життєвої позиції, схильність до конкретних видів діяльності, стресостійкість.

Лікарі із нейтральною професійною ідентичністю мають нестійку самооцінку, яка змінюється залежно від оцінки їхньої діяльності значущими людьми, характеризуються низьким і середнім рівнями емоційного вигорання, їм властиві схильність до систематизації, опора на накопичений досвід, амбіційність, значущість соціально-економічного статусу, акуратність, нерідко – педантизм, оптимістичність, прагнення зміцнити свою самооцінку через престижність соціальної позиції і популярність серед оточуючих.

Лікарі із кризовою професійною ідентичністю характеризуються ситуативними труднощами у міжособистісних стосунках, емоційною напруженістю, високим самоконтролем, часто заниженою самооцінкою, яка значною мірою обумовлена оцінкою інших людей, раціоналізмом, опорою на накопичений досвід, тенденцією до системного підходу при вирішенні проблем. Серед досліджуваних це переважно молоді спеціалісти, інтерни, які перебувають на перехідному, кризовому етапі професійного розвитку, ще не мають сформованої колективної професійної ідентичності і невпевнені у власній професійній вправності. Виникнення нормативної професійної кризи у молодих спеціалістів свідчить про якісну перебудову психіки, перехід на вищий рівень розвитку, пов'язаний зі змінами смислових структур професійної самосвідомості. Ми зазначаємо, що за умови нормативної професійної кризи, у молодих спеціалістів не спостерігається синдром емоційного вигорання, але коли кризова професійна ідентичність властива людям старшого віку, зі значним досвідом роботи, тоді є підстави говорити про появу у них симптомів психічного та фізичного виснаження і потребу у психокорекції.

Повертаючись до питання кризи автентичності, ми зазначаємо, що найбільше вона властива лікарям-терапевтам і лікарям-стоматологам, які ведуть переважно терапевтичний прийом. Криза автентичності описується як усвідомлення та / або переживання суб'єктом процесів самотворення і структурування свого буття, які суперечать «Я-концепції», життєвим стратегіям, структурі особистісних смислів і цінностей, неузгодженості з ними, втілення формально заданих соціальних розпоряджень, а не власних виборів і рішень. По суті, нереалізованість, спустошеність та безперспективність є складовими стану неавтентичності, відповідно у структурі криз автентичності доцільно виділити кризи нереалізованості, спустошеності та безперспективності.

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до якого йому слід адаптуватися (наприклад, до нової професійної спільноти). Відчуття гармонійних стосунків із

соціумом полягає в тому, щоб виконувати соціальні ролі і обов'язки не тільки збігалися із власними життєвими цілями, а й були підкріплені суспільною потребою у них. Особливо актуально це для фахівців, чия професія з часом втратила свою актуальність. Зокрема, за нашими спостереженнями найменш реалізованими себе в професії вважають лікарі-терапевти (80,2%), натомість значно рідше кризу нереалізованості переживають лікарі-стоматологи (6,0%).

Криза спустошеності виникає коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього. Криза переживається як відсутність конкретних цілей, попри наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Дана криза властива 80,4% досліджуваним лікарям-терапевтам, які змушені були перекваліфікуватися на сімейних лікарів. Подолання кризи спустошеності можливе шляхом розвитку своєї суверенності та спонтанності як механізмів набуття та розгортання людиною свого особистісного потенціалу. Криза спустошеності корелює зі станом емоційного вигорання,

Криза безперспективності пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи не у невизначену майбутньому (навпаки у його чіткій зрозумілості, наприклад впевненості у відсутності кар'єрних перспектив), а у переживаннях, які стосуються очікування такого гарантованого майбутнього – «попереді мені нічого не світить». За результатами діагностики виявлено, що криза безперспективності властива 78,0% лікарям, найменше її відчують лікарі-стоматологи, а найбільше – лікарі-терапевти. Значною мірою це зумовлено останніми тенденціями у сфері охорони здоров'я, коли скорочення ліжок (закриття лікарень, перепрофілювання медичних закладів) призводить до масових звільнень лікарів, насамперед – терапевтів, які попри перекваліфікацію на сімейних лікарів, відчують не лише невпевненість у власному професійному майбутньому, а мають брак знань із багатьох суміжних із терапією галузей, особливо з педіатрії.

Отже, на сформованість професійної ідентичності та невираженість симптомів емоційного вигорання лікарів значною мірою впливає стиль керівництва організацією, згуртованість співробітників і усвідомлення соціальної значущості професійної діяльності. Можна говорити про феномен колективної професійної ідентичності лікарів, де колектив, або «ми-ідентичність» є образом, що конструюється співробітниками певної організації, образом, з яким ідентифікують себе усі його члени. Усі досліджувані лікарів характеризуються середнім рівнем автентичності. Виникнення нормативної професійної кризи у молодих спеціалістів свідчить про якісну перебудову психіки, перехід на вищий рівень розвитку, пов'язаний зі змінами смислових структур професійної самосвідомості. Ми зазначаємо, що за умови нормативної професійної кризи, у молодих спеціалістів не спостерігається синдром емоційного вигорання, але коли криза автентичності властива фахівцям старшого віку, зі значним досвідом роботи, тоді є підстави говорити про появу у них симптомів психічного та фізичного виснаження і потребу у психокорекції.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Психоенергетика / В.В. Бойко. – Пб.: Питер, 2008. – 416 с.
2. Микляева А. В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования: Монография / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 320 с.
3. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
4. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р.Шварцер, М.Ерусалем, В.Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 46–56.
5. Wood А.М. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / А.М. Wood, J.Maltby, M.Caliouis, P.A.Linley, S.Joseph // Journal of Counseling Psychology. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.

2.5. Структурна модель автентичності фахівців соціономічних професій

(В.Л. Зливков)

Автентичність фахівців соціономічних професій слід розглядати в контексті особливостей їх діяльності, однією з яких є так звана «емоційна праця». Поняття «емоційна праця» вперше використала американський соціолог А. Хохшильд у своїй книзі «The Managed Heart: The Commercialization of Feeling» (1983) задля позначення управління зовнішнім виразом емоцій. Це ступінь маніпуляції людиною своїми внутрішніми почуттями або поведінкою, щоб показати відповідну емоцію у відповідь на організаційні правила або вимоги трудової ролі. Дослідниця базувалася на ідеях Е. Гофмана про те, що клієнт – це аудиторія, працівник – актор, а умови праці – сцена. Як і будь-яка акторська гра, управління емоціями вимагає значних зусиль, що призводить до виснаження та розвитку симптомів професійного стресу. Згідно із А. Хохшильд, професійна діяльність, що характеризується емоційною працею має відповідати таким вимогам як тривале спілкування віч-на-віч і необхідність впливу на емоційний стан інших людей [10]. Емпатійність, стурбованість почуттями інших призводять до відчуження фахівця від своїх емоцій, що певною мірою позначається на їх психологічному та фізичному самопочутті. А. Хохшильд виділила два різновиди емоційної праці:

Поверхневу дію, коли співробітники організації зобов'язані посміхатися, бути впевненими і справляти враження уважних, доброзичливо налаштованих, незалежно від того, що вони фактично відчують. Це досягається за допомогою невербальних засобів спілкування, якими людина вчиться керувати для демонстрації емоцій, відповідних контексту;

Глибоку дію, яка виражається в тому, що на деяких робочих місцях люди зобов'язані відчувати певні емоції. Глибока дія відбувається, коли емоційні прояви є природним результатом роботи почуттів і актори не намагаються здаватися радісними або сумними, а висловлюють спонтанно реальні відчуття.

Тобто емоційна праця може бути наслідком як поверхневої, так і глибокої дії. У першому випадку мова йде про вміння людини регулювати свої емоційні стани, а в другому – про спеціальні вміння як характеристики особистості. Обидва ці процеси об'єднуються концепцією емоційного інтелекту. Згідно із теорією регуляції емоцій, запропонованої J. Gross (1998), людина може змінити ситуацію і/або своє ставлення до неї, у цьому процесі дослідник виділяє такі складові як вибір ситуації, зміну ситуації, переключення уваги і когнітивні зміни [9].

На думку J.D. Mayer, P. Salovey (2001) емоційна регуляція є важливою складовою емоційного інтелекту та забезпечує емоційну стабільність людини. У контексті запропонованої ними моделі, сприймання емоцій опосередковане когнітивними здібностями, зумовлює розуміння емоцій, яке, в свою чергу призводить до емоційної саморегуляції і на додаток до професійної компетентності визначає ефективність діяльності людини [15].

На перший погляд очевидно, що регуляція емоцій позитивно впливає на ефективність діяльності людини, однак існують й інші, достатньо обґрунтовані погляди на дану проблему. Згідно із теорією розподілу ресурсів (D. Kahneman, 1973) існує негативний зв'язок між емоційною регуляцією і продуктивністю праці, оскільки контроль над емоціями вимагає залучення альтернативних ресурсів, цей процес виснажує людину, відволікаючи її від виконання професійних завдань (D.J. Beal, H.M. Weiss, E. Barros, S.M. MacDermid, 2005) [6]. Подібних поглядів дотримуються й інші вчені, згідно з якими емоційна регуляція позитивно впливає на завдання, які не вимагають великих когнітивних зусиль (K.D. Vohs, R.F. Baumeister, B.J. Schmeichel, J.M. Twenge, N.M. Nelson, D.M. Tice, 2008) [24].

М. Толіч(1993) розробив класифікацію видів емоційної праці, в основі якої лежить ступінь контролю працівника над власним виразом емоцій [21]. У його типології регуляція емоційною працею контролюється як організацією (правила, навчання, супервізіями), так і власне працівником. Перший вид відповідає визначенню А. Хохшильд, а другий відображає невизначеність праці і ті дії

працівників, які не піддаються контролю. Уявлення про регульовану і автономну емоційну працю підтвердилося і у дослідженні емоційної праці лікарів (V.A. DeCoster, 1997) [7].

На думку E.B. Larson і X. Yao (2005) попри технологічний прогрес у медичній галузі, емпатія лишається важливим компонентом лікувальної взаємодії, оскільки особливості міжособистісних стосунків лікаря та пацієнта значною мірою зумовлюють результат лікування. Дослідники визначають емпатію як форму емоційної праці. При цьому глибока дія емоційної праці виявляється лікарями до, в процесі та після взаємодії з пацієнтом, це справжнє співпереживання, яке властиве меншості лікарям й негативно позначається на їх психологічному благополуччі, натомість більшість медичних працівників виявляють поверхневу дію емоційної праці, що є компонентом їх професійної компетентності, така поведінка убезпечує їх від надмірних емоційних навантажень і попереджує розвиток симптомів емоційного вигорання. Попри це, E.B. Larson і X. Yao вважають, що справжнє задоволення від роботи отримують лікарі, що демонструють емпатію у контексті глибокої дії емоційної праці [13].

Інші дослідники B.E. Ashforth і R.H. Humphrey (1993) визначали емоційну працю як акт відображення відповідних емоцій, з метою управління враженнями на користь організації, до складу якої вони входять. На відміну від A. Хохшильд, вони розглядали емоційну працю не як управління почуттями, а як очевидну поведінку, що може бути ззовні виміряна та оцінена. B.E. Ashforth і R.H. Humphrey наголошували на важливості внутрішнього управління емоціями та припустили існування численних чинників, які впливають на емоційну експресію співробітників [5]. Водночас емоційна праця не вимагає надмірних свідомих зусиль, а тому, будучи звичною та рутинною, не зумовлює виникнення стресу. Дослідники фокусувалися переважно на вивченні зв'язків між зовнішнім виразом емоцій та продуктивністю діяльності фахівців. Вони припустили, що емоційний праця позитивно корелює із ефективністю діяльності, коли працівники позитивно ставляться до неї, і навпаки, при негативному ставленні до

виконуваної роботи людина намагається дисоціюватися від себе, що зумовлює виникнення різноманітних дисфункцій.

Дж. Морріс і Д. Фельдман (1996) визначили емоційну працю як спроби планування і контролю, необхідні для виразу організаційно бажаних емоцій в процесі міжособистісної взаємодії. Дане визначення базується на теорії інтеракцій, згідно з якою вираз емоцій детермінований переважно соціальним середовищем. Даний підхід узгоджується із поглядами А. Хохшильд, В.Е. Ashforth і R.H. Humphrey в тому, що емоції можуть бути змінені і контрольовані людиною, а широке соціальне оточення визначає спосіб, яким відбувається регуляція емоцій. На думку Дж. Морріса і Д. Фельдмана емоційна праця складається із чотирьох вимірів: 1) частоти інтеракцій, 2) інтенсивності емоцій протягом інтеракцій, 3) діапазону необхідних емоцій і 4) емоційного дисонансу [16].

Згідно із А. Хохшильд, емоційний дисонанс – це стан, коли людина виражає емоції не так, як вона їх відчуває, як наслідок – виникає незадоволеність роботою та емоційне виснаження. У цьому контексті емоційний дисонанс виражає невідповідність справжніх і удаваних емоцій, як складову професійної діяльності. Емоційна праця за своєю суттю є амбівалентною: з одного боку фасилітує міжособистісну взаємодію, а іншого – призводить до стресу і вигорання. Враховуючи цю амбівалентність, можна констатувати наявність позитивного впливу емоційного дисонансу на ефективність праці (Рис. 2.5.1). Водночас емоційний дисонанс виступає зовнішньою вимогою діяльності, що нерідко забезпечує людину від надмірної емоційної участі у житті клієнта і забезпечує успішну професійну діяльність. Тобто, емоційний і когнітивний дисонанс є своєрідним буфером між вигоранням і продуктивністю праці, зумовлює як виснаження, так і психологічне благополуччя, а ключовим аспектом у цьому процесі є професійна ідентичність у тому числі ставлення людини до своєї діяльності, відчуття представником певної професійної групи, тощо.

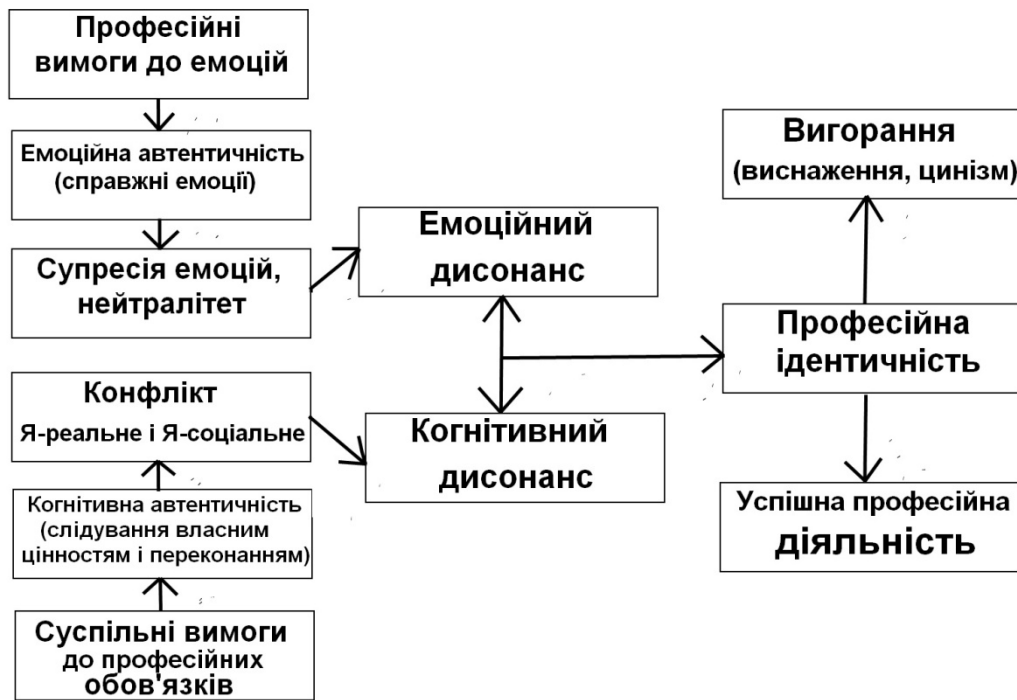


Рис. 2.5.1 Вплив емоційного та когнітивного дисонансу на професійну ідентичність особистості

D. Zapf, M. Holz (2006) характеризують вимоги до емоційної праці у контексті виразу фахівцем позитивних і негативних емоцій, емпатійності та емоційного дисонансу, коли реальні емоції не тотожні емоціям, які людина змушена виражати під час виконання своїх професійних обов'язків [25]. F. Tschan, S. Rochat, D. Zapf (2005) зазначають, що емоційний дисонанс пов'язаний не лише із супресією емоцій, а й із їх когнітивною обробкою, що зумовлює так званий нейтралітет, який так само призводить до емоційного дисонансу (наприклад, у ситуації коли лікар говорить про смерть людини її родичам) [22]. Відповідно емоційний дисонанс – це стан, зумовлений не просто навмисним виразом позитивних емоцій, які не насправді не відчуються, але й штучною відсутністю емоцій при переживанні суму, горя чи болю. При професійному вигоранні нейтралітет змінюється байдужістю, а вплив на інших людей (у тому числі на клієнтів) зводиться до маніпуляції ними.

Вченими доведено, що виробничий стрес (стрес, пов'язаний із роботою) більше корелює із професійними деформаціями, ніж із вигоранням, водночас важливість роботи більше пов'язана саме із вигоранням, ніж із хронічним стресом (А.М. Pines, G. Keinan, 2005) [19]. Тобто вигорання переважно властиве

представникам соціально значущих професій, чия діяльність пов'язана із насиченими соціальними контактами та відповідальністю перед іншими. На відміну від професійної деформації, наслідками вигорання є незадоволеність власною діяльністю, бажання змінити роботу і низький рівень продуктивності праці. Теоретичний аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що кожен автор, який займається питанням вигорання, розуміє його по-своєму. Однак після I Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій дослідженню вигорання (2007 р., м Курськ, Росія) було прийнято рішення про використання єдиного терміна – «синдром вигорання» - без уточнюючих прикметників, підкреслюючи тим самим те, що дане явище зустрічається лише у професіоналів в комунікативній сфері, подібної єдності у визначенні вигорання серед українських науковців на сьогодні немає. Натепер синдром вигорання визначений у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) під назвою «Перевтома» (код Z73.0 – проблеми, пов'язані зі складнощами управління власним життям), входить до класу факторів, що впливають на стан здоров'я населення і звернення у заклади охорони здоров'я та до блоку «Звернення у заклади охорони здоров'я у зв'язку із іншими обставинами». На відміну від МКХ, психіатричні керівництва (DSM) не оперують поняттям емоційного вигорання. Співвіднесення емоційного вигорання з категоріями «психічної норми» і «психічної патології» дозволяє розглядати його як феномен, що знаходиться на межі «норми» і «патології» та являє собою крайній варіант норми.

Вигорання є результатом емоційної праці, яка характеризується когнітивним та емоційним дисонансом. Одночасне переживання людиною емоційного та когнітивного дисонансу, призводить до виснаження та цинізму як базових симптомів вигорання. Емоційний і когнітивний дисонанси впливають на формування професійної ідентичності, яка, в свою чергу, опосередковує вигорання та психологічне благополуччя, що виражається в ефективності професійної діяльності, гармонійних міжособистісних стосунках з оточуючими.

За результатами емпіричного дослідження нами було створено структурну модель автентичності фахівців соціономічних професій (Рис. 2.5.2)

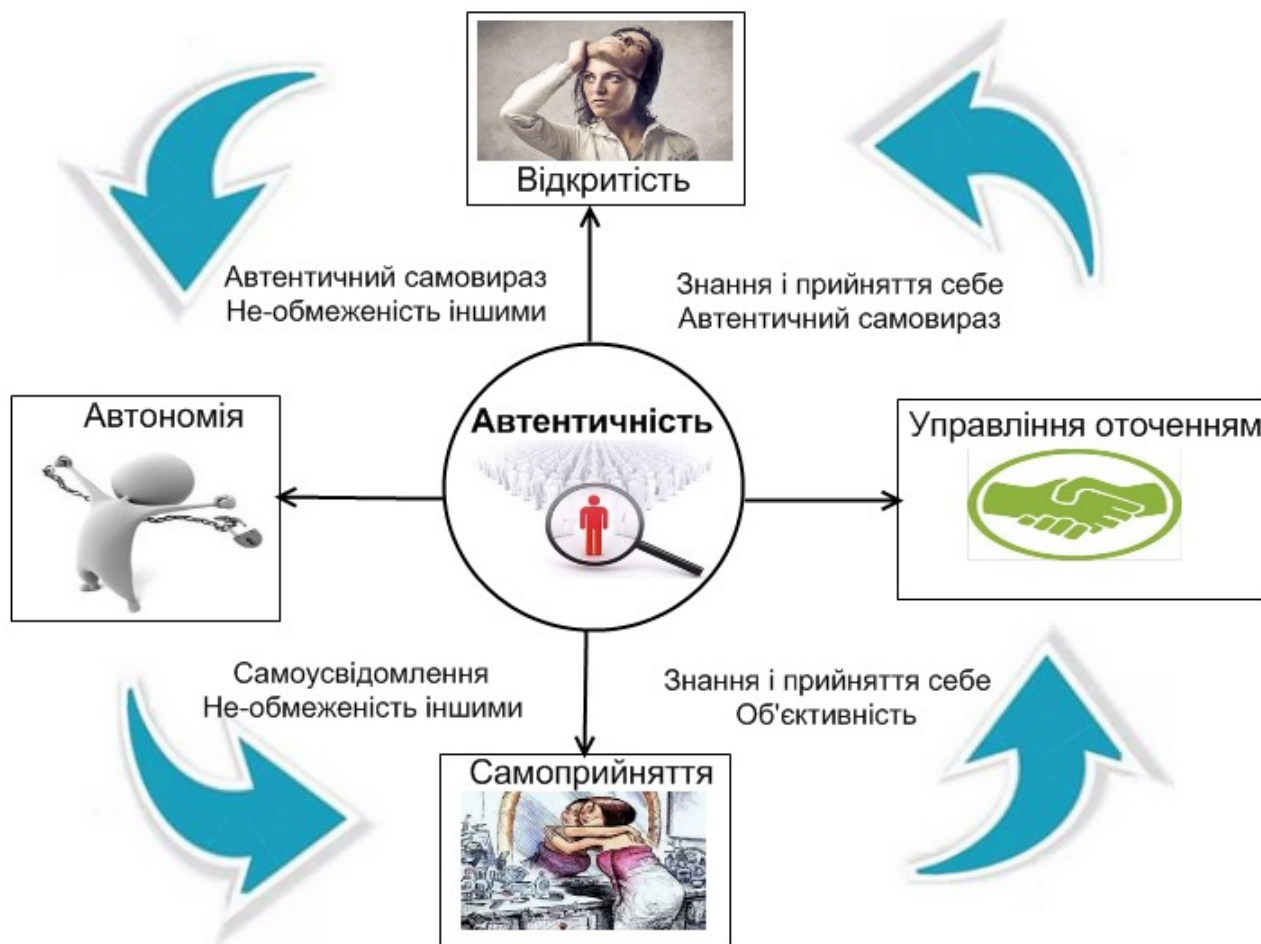


Рис. 2.5.2 Структурна модель автентичності фахівців соціономічних професій

Отже, за результатами кореляційного аналізу використаних в емпіричному дослідженні методик, нами було визначено такі дотичні до автентичності (знання і прийняття себе, автентичний самовираз, не-обмеженість іншими, самоусвідомлення, об'єктивність) компоненти як автономія, управління оточуючими, самоприйняття та відкритість.

Ми наголошуємо, що автентична особистість характеризується умінням щиро, відкрито висловлювати свої думки і почуття, а також адекватною високою самооцінкою. По суті, автентичність виступає моральною цінністю, засобом самопізнання і способом досягнення ідентичності та стабільності Я в динамічному суспільстві.

Однак чітка характеристика поняття «автентичність», на якій зміг би базуватися психолог-дослідник, наштовхується на серйозні труднощі. Це не випадково. Справа в тому, що згадане подання – це швидше не наукове поняття, а концепт (від строгих наукових понять концепти відрізняються нечіткістю і

емоційною насиченістю). Воно сформувалося в рамках практичної психології для позначення якості, яку психологи прагнуть бачити у своїх підопічних і, по можливості, допомагати її збереженню (відновленню, становленню). Тут реалізується розмежовувальний підхід до розробки понятійного апарату, прийнятний для психолога-практика (нехай зміст поняття не дуже зрозумілий, сприймається переважно інтуїтивно, але це гарна якість, і якщо в результаті проведеної роботи виграє і клієнт, та люди, з якими він взаємодіє, - можна вважати, що головна мета досягнута). Але така логіка міркувань не підходить психологу-досліднику, який віддає перевагу узагальнюючому підходу. Останній, крім іншого, чітко розрізняє: а) певну властивість особи як таку; б) роль цієї властивості в житті і діяльності даної особи та інших осіб. Ця роль в залежності від багатьох обставин (і критеріїв оцінки) може бути різною. Тому треба змиритися з тим: а) що володіння даною властивістю (в даному випадку - автентичністю) не завжди бажано; б) що те, що дослідник назве автентичністю, не завжди буде відповідати інтуїтивному розумінню цього терміну більшістю психологів. Разом з тим слід прагнути до того, щоб формуючи чітке поняття автентичності, воно було якнайбільше близьким за своїм змістом до згаданого інтуїтивного розуміння, іншими словами, до того концепту автентичності, яким реально користуються психологи. Для уточнення поняття автентичності корисно розрізняти в особистості сутнісний шар (який метафорично позначається багатьма психологами як «ядро», «стрижень» тощо) і поверхневі шари. Останні можуть бути різною мірою узгоджені з ядром, що характеризує ступінь цілісності особистості. Узгоджені з ядром феномени психіки і поведінки будемо називати нормальними (точніше, відповідними особистісній нормі).

Дотримуючись окреслених установок, спробуємо окреслити зміст психологічного поняття «автентичність». У найзагальнішому вигляді це здатність людини бути самою собою. Автентичність має сенс поділяти на психічну і поведінкову [1].

Психічна автентичність тим вища: а) чим стабільніше ядро особистості, тобто чим воно менше змінюється: а1) з плином часу; а2) в залежності від

зовнішніх обставин; б) чим вищий ступінь цілісності особистості і чим, відповідно, різні психічні феномени ближчі до нормальних для даної особи; в) чим виразніше відчуття психологічного благополуччя і задоволеності життям (це так званий емоційний компонент автентичності).

Поведінкова автентичність тим вища, чим більше поведінка особи ближча до нормальної для неї і менше піддається впливу зовнішніх обставин – тобто акцентується увага на тому, що особистісна автентичність проявляється переважно в проблемних ситуаціях, коли необхідно зробити свій вибір, орієнтуючись на власні пріоритети і цінності (А. Weigert [7]). Поведінкова автентичність проявляється: а) поза контролем свідомості – у мимовільних компонентах поведінки (в тому числі в мимовільних жестах, міміці, паралінгвістичних компонентах мовлення тощо); б) під контролем свідомості: б1) в семантиці мовленнєвих та інших комунікативних актів; б2) у змісті дій (особливо соціально значущих дій – вчинків).

Набуття автономії є результатом сформованої ідентичності, а у проблемних ситуаціях, коли необхідно самостійно зробити вибір, орієнтуючись на власні пріоритети та цінності, особистісна автономія тісно пов'язана із автентичністю. Автентичні стосунки є соціальними інтеракціями, що полягають у відкритості при спілкуванні з іншими людьми, відсутності бажання справити на них гарне враження чи маніпулювати ними. Соціальні аспекти автентичності можуть бути краще розкриті і пояснені через дослідження їх зв'язків з такими індивідуально-груповими станами, як конгруентність, депривація, інтернальність / екстернальність, оптимізм / песимізм, депресивність та ін.

За результатами дослідження виявлено, що автентичні особистості характеризуються високими рівнями автономного внутрішнього контролю та психологічної пружності. Низькі показники всіх складових автентичності спостерігаються при зовнішніх каузальних атрибутіях і низькій психологічній пружності.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В.Бойко. – М.:Информационно издательский дом Филинь, 1996. – 472 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е.Водопьянова. – Психология здоров'я. Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2000. – 315 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
4. Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности / О.Н.Рыбников. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320 с.
5. Ashforth В.Е. Emotional labor in service roles: The influence of identity / В.Е.Ashforth, R.H. Humphrey // Academy of Management Review. – 1993. – Vol. 75(1). – P. 88–115.
6. Beal D.J. An episodic process model of affective influences on performance / D.J.Beal, H.M.Weiss, E.Barros, S.M.MacDermid // Journal of Applied Psychology. – 2005. – Vol. 90. – P. 1054–1068.
7. DeCoster V.A. Physician treatmentof patient emotions: An application of the sociology of emotion in Social Perspectives / V.A. DeCoster // Emotion. – 1997. – Vol. 4. – P. 151–177.
8. Goffee R. Managing authenticity: The paradox of great leadership / R.Goffee, G. Jones // Harvard Business Review. – 2005. – Vol. December. – P. 87–94.
9. Gross J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 23. – P. 271–299.
- 10.Hochschild A.R. Emotion work, feeling rules, and social structure / A.R. Hochschild // American Journal of Sociology. – 1979. – Vol. 85(3). – P. 551–575.
- 11.Hobfoll S.E. Conservation of resources theory: Applications to stress and management in the workplace / S.E.Hobfoll, A.Shirom. – In R.T. Golembiewski (Ed.) Handbook of organization behavior. New York: Dekker. 2000. – P. 57–81.
- 12.Iwanicki E.F. Across-validation of the Maslach Burnout Inventory / E.F. Iwanicki // Educational and Psychological Measurement. – 1981. – Vol. 41. – P. 1167–1174.

13. Larson E.B. Clinical empathy as emotional labor in the patient-physician relationship / E.B.Larson, X.Yao // JAMA. – 2005. – Vol. 293(9). – P. 1100–1106.
14. Maslach C. Job burnout / C.Maslach, W.B.Schaufeli, M.P. Leiter // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.
15. Mayer J.D. Emotional intelligence as a standard intelligence / J.D.Mayer, P.Salovey // Emotion. – 2001. – Vol. 1. – P. 232–242.
16. Morris J.A. The Dimensions, Antecedents and Consequences of Emotional Labor / J.A.Morris, D.C.Feldman // Academy of Management Review. – 1996. – Vol. 21. – P. 986–1010.
17. Mumford M.D. How creative leaders think: Experimental findings and cases / M.D. Mumford, S. Connelly, B. Gaddis // Leadership Quarterly. – 2003. – Vol. 14. – P. 411–432.
18. Perlman B. Burnout: summary and future research / B.Perlman, E.A. Hartman // Human Relations. – 1982. – Vol.35(4). – P. 283–305.
19. Pines A. Stress and burnout: The significant difference / A.Pines, G.M. Keinan // Personality and Individual Differences. – 2005. – Vol 39(3). – P. 625–635.
20. Tedeschi J.T. Cognitive dissonance: Private ratiocination or public spectacle? / J.T. Tedeschi, B.R.Schlenker, T.V. Bonoma // American Psychologist. – 1971. – Vol. 26 (8). – P. 685–695.
21. Tolich M. Alienating and Liberating Emotionat Work / M. Tolich // Journal of Contemporary Ethnography. – 1993. – Vol 22 (3). – P. 361–381.
22. Tschan F. It's not only clients: Studying emotion work with clients and co-workers with an event-sampling approach / F.Tschan, S.Rochat, D.Zapf // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 2005. – Vol. 78. – P. 195–220.
23. Van Dierendonck D. Burnout and inequity among human service professionals: A longitudinal study / D.Van Dierendonck, W.B.Schaufeli, B.P. Buunk, // Journal of Occupational Health Psychology. – 2001. – Vol. 6. – P. 43–52.
24. Vohs K.D. Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative / K.D.Vohs,

R.F.Baumeister // Journal of Personality and Social Psychology. – 2008. – Vol. 94. – P. 883–898.

25.Zapf D. On the positive and negative effects of emotion work in organizations / D.Zapf, M.Holz // European Journal of Work and Organizational Psychology. – 2006. – Vol. 15(1). – P. 1–28.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ АВТЕНТИЧНОСТІ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

3.1 Майндфулнесс підхід в контексті розвитку автентичності особистості (В.Л. Зливков)

У перекладі з англійської «mindfulness» означає «уважність, усвідомленість»³. Спочатку це слово використовувалося для перекладу з палі буддійського терміну «саті» (санскр. «Смриті» тиб. Drenpa). Дослідник мови палі Томас Вільям Ріс Девідс (1843-1922) вперше переклав «саті» у 1881 р. як усвідомленість, активний, пильний розум. Таким чином, з палійських текстів слово «саті» українською мовою зазвичай перекладають як «пильність», але насправді воно має більш широкий сенс у буддійській психології. Зазначимо, що «саті» має й інші переклади: концентрована увага (М. Sayadaw), інтроспекція (Н. Guenther), вторинна усвідомленість тощо⁴. Слово «mindfulness» часто використовується в англійській буддійській літературі і його значення суттєво відрізняється від сучасного, популярного у психології та психотерапії. Буддійські прийоми культивування «саті» (усвідомленості) були адаптовані західною клінічною психологією і психіатрією у 70-80-х рр. ХХ століття, і добре відповідають контексту західної психотерапії, практичної психології і навіть нейронауки. Сьогодні мова йде про існування самостійного «mindfulness approach» (майндфулнесс-підходу) у психотерапії.

Фундатор програми зниження стресу шляхом усвідомленості (англ. Mindfulness-Based Stress Reduction), засновник і директор Клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу Дж. Кабат-Зінн (Jon Kabat-Zinn) визначає майндфулнесс як безоціночну обізнаність, що виникає в результаті свідомого спрямування уваги на досвід, що розгортається у даний момент. У своїй праці «Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness» він стверджує: «Майндфулнесс може розглядатися як такий,

³ <http://www.linguee.ru/английский-русский/перевод/mindfulness.html>

⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

що триває від одного моменту до іншого, не базована на міркуваннях обізнаність, що створюються завдяки спрямуванню уваги особливим чином: тобто на поточний момент, максимально без емоційно, але щиро» [19].

Інший дослідник, автор тренінгів асертивності, професор університету Торонто С.Бішоп дав наступне визначення: «Майндфулнесс – це самоскерування уваги на те, щоб вона базувалася на поточному досвіді з метою посилення розпізнавання психічних подій, що мають місце у даний момент ... йому притаманні такі якості як цікавість, відкритість, прийняття» [6]. Ключовими аспектами майндфулнесс є саморегуляція уваги (здатність бути уважним протягом тривалого часу та володіти навичками самоспостереження, даний аспект використовується як медитативна техніка, коли людина зосереджується на відчуттях власного тіла та на своєму диханні); орієнтованість на досвід (прийняття кожного моменту власного досвіду, під прийняттям мається на увазі відкритість до сприймання реальності у кожний конкретний момент, іншими словами, життя «тут-і-зараз»); часова стабільність і ситуативна специфічність (здатність до саморозвитку при збереженні своїх базових психологічних якостей).

Найкоротше визначення майндфулнесс дане фахівцями Інституту медитації та психотерапії⁵, а саме: поінформованість про теперішній момент із його прийняттям.

Деякі науковці розглядають майндфулнесс як рису особистості (K.W.Brown, R.M.Ryan, J. D.Creswell, 2007 [8]) є фундаментальною якістю свідомості, тривалий час психологи приділяли увагу вивченню її змісту – мисленню, пам'яті, емоцій, а не контексту, у якому окреслені феномени виражаються. Однак майндфулнесс не є лише гіпотетичним конструктом, створено низку психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення даного феномену.

Найвідомішою серед них є *Шкала МААС (Mindful Attention Awareness Scale, K.W. Brown, R.M. Ryan, 2003)*⁶ – методика складається із 15 тверджень, призначених для оцінки вираженості ключової особливості диспозиційної

⁵ <http://www.meditationandpsychotherapy.org/>

⁶ <http://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale>

майндфулнесс, а саме, здатності чітко усвідомлювати те, що відбувається з людиною у кожний конкретний момент у різних аспектах її повсякденного життя. Валідизація методики відбувалася на вибірках студентів коледжів і пацієнтів, хворих на рак. Час виконання методики – 10 хвилин [7].

*Шкала FMI (Freiburg Mindfulness Inventory, H.Walach, N.Buchheld, V.Butenmuller, N.Kleinknecht, S. Schmidt, 2006)*⁷ – скорочена версія опитувальника містить 14 тверджень, які охоплюють усі аспекти майндфулнесс згідно із буддійською традицією; методика застосовується лише для осіб, які практикують усвідомлені медитації. Повна версія методики містить 30 тверджень, спрямованих на визначення результативності майндфулнесс інтервенцій та усвідомленості як риси особистості [35].

*Опитувальник KIMS (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, R.A.Baer, G.T.Smith, K.V.Allen, 2004)*⁸ – методика із 39 пунктів, спрямована на визначення ефективності Діалектичної бегевіоральної терапії⁹. Опитувальник є багатовимірною шкалою взаємопов'язаних чотирьох навичок практикування майндфулнесс (спостереження за теперішнім досвідом, вербальний опис результатів спостереження, усвідомлена участь, тобто концентрація уваги на поточній діяльності, безоцінне прийняття) [4]. Скорочена версія опитувальника (KIMS-Short), складається із 20 пунктів, створена у Німеччині у 2011 р. (V.Höfling, G.Ströhle, J.Michalak, T.Heidenreich) і визначає два аспекти шкали «спостереження» повної версії, а саме: спостереження за зовнішніми та внутрішніми стимулами. Натепер скорочена форма методики успішно застосовується для визначення ефективності Майндфулнесс базованої когнітивно-поведінкової терапії [17].

⁷ <http://www.mindfulness-extended.nl/content3/wp-content/uploads/2013/07/Freiburg-Mindfulness-Inventory.pdf>

⁸ <http://www.ruthbaer.com/academics/KIMS.pdf>

⁹ підхід допомагає зменшити ризик занадто інтенсивної емоційної реакції на стресові ситуації і знижує небезпеку суїцидальної, агресивної або аутодеструктивної поведінки.

*Шкала CAMS-R (Revised 12-item Cognitive and Affective Mindfulness Scale, G.Feldman, A.Hayes, S.Kumar, 2007)*¹⁰ – одновимірна шкала, яка складається із 12-ти пунктів, спрямованих на вимірювання 4-х аспектів майндфулнесс у повсякденному житті – уваги, усвідомленості, фокусуванні на теперішньому та прийнятті (безоціночного ставлення) [13]

*Майндфулнесс опитувальник FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire, R.A.Baer, G.T.Smith, E.Lykins, 2006, 2008)*¹¹ – методика побудована шляхом факторного аналізу п'яти самостійних майндфулнесс опитувальників. Містить 39 пунктів, які утворюють п'ять шкал: спостереження, опис, усвідомлена діяльність, безоціночне ставлення до власного досвіду, своїх думок і переживань, нереактивність стосовно внутрішнього досвіду [5].

*Шкала TMS (Toronto Mindfulness Scale, M.A.Lau, S.R.,Bishop, Z.V.Segal, 2006)*¹² – двофакторна шкала, спрямована на визначення стану усвідомленості людини, коли вона знаходиться у стані сидячої медитації чи під час заповнення нею опитувальника. Складається із 13 тверджень, що утворюють дві шкали: 1) Допитливість (здатність особи відображувати свій безпосередній досвід як компонент зацікавленості людини у відкритті власного внутрішнього світу) і 2) Децентрація (усвідомлення людиною свого життєвого досвіду та власних переживань) [23].

Шкала PHLMS (Philadelphia Mindfulness Scale, L.Cardaciotto, J.D.Herbert, E.M.Forman, 2008) – розроблена для вимірювання щоденної усвідомленості, визначає майндфулнесс як рису особистості. Шкала складається із 20 тверджень та є двовимірною тобто дозволяє визначити два показники: усвідомлення кожного конкретного моменту та його прийняття [10].

Наприкінці 90-х початку 2000-х рр.. в Європі та США на межі психології, нейронаук, філософії та релігієзнавства було утворено нову міждисциплінарну галузь, умовно названу споглядальною наукою (contemplative science). Основним

¹⁰ <http://www.asapnj.camp9.org/resources/Documents/A%20Puig%20%20CAMS-R%20SCALE%20MINDFULNESS.pdf>

¹¹ https://goamra.org/wp-content/uploads/2014/06/FFMQ_full.pdf

¹² http://www.personal.kent.edu/~dfresco/mindfulness/Lau_et_al_TMS.pdf

предметом дослідження у даній області галузі є техніки споглядання і медитації, звідси майндфулнесс підхід є одним із різновидів споглядальних, медитативних практик.

Натепер у контексті майндфулнесс підходу виділено наступні терапевтичні програми: майндфулнесс базоване зниження стресу (MBSR), майндфулнесс базована когнітивна терапія (МВСТ), терапія прийняття та відповідальності (ACT), діалектична поведінкова терапія (DBT), деактивація внутрішньої напруги (MDT), Моріта терапія, Хакомі терапія, адаптаційні практики, майндфулнесс-релаксація, модель внутрішньосімейних систем.

Майндфулнесс базоване зниження стресу (MBSR) – програма зниження стресу на основі усвідомлення, створена у медичному центрі Массачусетського університету у 1970-х рр. проф. Дж. Кабат-Зінном і являє собою поєднання майндфулнесс медитацій, усвідомлення власного тіла та йоги. Програма призначена для будь-яких осіб, які страждають від наслідків стресів, але, насамперед, створювалася для пацієнтів із різними хронічними захворюваннями.

Пізніше коло її застосування значно розширилося, основним клієнтами Програми нині є військові, поліцейські і власне медичні працівники (M.Sharma, S.E.Rush, 2014 [33];).

Згідно зі даними журналу Time (2014 р.), усвідомлена (майндфулнесс) медитація популярна серед людей, які зазвичай, не практикують медитацію. У навчальній програмі започаткованій Дж. Кабат-Зінном в Університеті штату Массачусетс, за час існування медичного центру було підготовлено близько 1000 сертифікованих інструкторів MBSR, які працюють майже у кожному штаті США і понад 30 країнах світу. Великі корпорації на кшталт General Mills навіть виділяють окремі приміщення для співробітників, аби ті мали можливість займатися усвідомленою медитацією.

Нині Програма MBSR офіційно визнана в якості ефективного допоміжного засобу у лікуванні різноманітних розладів. Понад 250 лікарень і клінік у всьому

світі пропонують програми MBSR і їхня кількість зростає з кожним роком. Метод MBSR викладається й на медичних факультетах Стенфорда і Гарварда¹³.

В основі даного підходу лежить низка ідей:

1) Людина в своєму звичайному стані переважно не усвідомлює події, які трапляються з нею, функціонуючи в режимі «автопілота».

2) Всі люди здатні скеровувати і утримувати увагу на те, що відбувається в їхній психіці. Цю здатність можна істотно розвинути, шляхом поступової, регулярної практики.

3) Усвідомлення того, що відбувається у кожен момент суттєво збагачує життя, робить його насиченішим та ефективнішим.

4) Безоцінне, постійне спостереження за тим, що відбувається в думках дозволяє більш адекватно та об'єктивно сприймати власне життя, а розуміння своїх шаблонів психологічних реакцій на зовнішні і внутрішні стимули, автоматично зумовлює збір додаткової інформації про світ, прийняття досконаліших рішень, що дозволяє краще контролювати своє життя та досягати поставлених цілей.

Стандартна програма MBSR триває 8-10 тижнів. Заняття проходять в групах (від 10 до 40 учасників), одностатевих або змішаних (в залежності від характеру розладів учасників), 1 раз на тиждень, тривалість заняття – 2-2,5 години.

В один із вихідних днів протягом курсу проводиться заняття тривалістю цілий день. На кожному занятті вивчається певна вправа, даються теоретичні відомості по темі усвідомленості (mindfulness). Передбачається, що учасники практикують медитації щодня вдома, по 45-60 хвилин під аудіозаписи.

Використовуються наступні практики (J.D. Creswell, 2016) [11]:

1. Сканування тіла (Вправа «Сканер»). При уявному скануванні тіла людина, лежачи, зосереджується на відчуттях в кожній його частині.

¹³ https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness-based_stress_reduction

2. Формальна сидяча медитація: усвідомлення дихання; усвідомлення і спостереження за звуками; усвідомлене спостереження за думками, емоціями; «відкрита присутність» (безоб'єктна розслаблена увага).

3. Неформальні вправи (усвідомлене виконання будь-яких дій: простих побутових дій, спілкування тощо).

4. Усвідомлена практика вправ йоги (розроблено декілька комплексів хатха-йоги; пози спрощені, зручні для того, щоб в них знаходитися тривалий час і тому зручні для практики усвідомленості).

Нині наявний великий масив наукових даних, присвячених ефективності програми MBSR. Окремі мета-дослідження (тобто аналіз результатів інших досліджень) оперують базами у кілька сотень публікацій. Хоча багато досліджень не відповідають суворим вимогам доказової медицини (відсутні контрольні групи, MBSR не єдина змінна в дослідженні, «невипадковий» характер відбору учасників, неадекватний статистичний аналіз результатів тощо). Водночас, існує достатньо фактів, що підтверджують ефективність MBSR (S.G.Hofmann, A.T.Sawyer, A.A.Witt, 2010) [18]:

- Значне скорочення рівня больових відчуттів і підвищення здатності справлятися з болем, яка не може бути подолана;
- Значне зменшення тривоги, депресії та агресивності;
- Зростання здатності розслаблятися;
- Підвищення життєвої енергії;
- Зростання самооцінки;
- Формування навичок управління стресом.

У хворих на онкологію, MBSR терапія призводить не лише до психологічних змін, а й позитивних змін онкомаркерів (S.E.Rush, M.Sharma, 2016) [32]. Доведено ефективність застосування даного методу при комплексній терапії ПТСП (L.Hilton, A.R.Maher, B.Colaiaco, 2016) [16]. Проводяться вивчення MBSR як засобу профілактики хвороби Альцгеймера (E.Larouche, C.Hudon, S.Goulet, 2015) [22].

Останніми роками все більшої популярності набувають *Майндфулнесс Інтернет та Смартфон додатки*. Наприклад, смартфон-додаток Headspace встановлений у понад 2 мільйонів активних користувачів у всьому світі. Попри те, що подібні програми отримали визнання у професійній майндфулнесс спільноті, їх безпечність для масового користування доведено не було, а тому людям, без відповідної очної підготовки із MBSR ними можна користуватися вкрай обережно (J.D. Creswell, 2016) [11].

Майндфулнесс базована когнітивна терапія (МВСТ) – психотерапія, призначена для надання допомоги у запобіганні рецидивів депресії, особливо у пацієнтів з великим депресивним розладом і хворих на наркоманію. У практиці МВСТ використовуються як традиційні для когнітивно-поведінкової терапії техніки, так і майндфулнесс медитації. Когнітивні техніки полягають насамперед у психоосвіті пацієнтів щодо їх хвороби, її фізичних і психологічних наслідків, натомість медитація дозволяє зосередитися на усвідомленні всіх вхідних думок та почуттів, приймати, але не реагувати на них. Цей процес отримав назву децентрації, спрямованої на звільнення людини від самокритики, румінації і дисфоричного настрою, що виникають як реакція на негативні моделі мислення (J.Piet, E.Hougaard, 2011) [29].

МВСТ базується на багаторівневій теорії психіки за назвою «Взаємодіючі когнітивні підсистеми» (P. Barnard, J. Teasdale, 1991). Ключовим положенням теорії є те, що психіка має декілька режимів, які відповідають за когнітивний і емоційний прийом та обробку нової інформації. Відповідно, схильність людини до депресії зумовлена мірою, якою вона базується лише на одному із режимів психіки, ненавмисно блокуючи інші. Два основні режими психіки – «діяти» та «бути». Перший режим – орієнтований на досягнення мети – активується тоді, коли людина усвідомлює відмінності між тим як є і тим, як має бути. Другий режим не спрямований на досягнення конкретних цілей, а зосереджений на прийнятті реальності, без потреби у її зміні. Центральним компонентом теорії є метакогнітивна обізнаність, тобто здатність людини відчувати негативні думки і почуття як психічні події, які проходять через розум, а не є її безпосередньою

частиною. Особи із вираженою метакогнітивною обізнаністю здатні уникнути депресії і негативних моделей мислення у стресових життєвих ситуаціях. Метакогнітивна обізнаність по суті є здатністю до децентрації (вміння сприймати думки і почуття як нетривалі і об'єктивні явища свідомості). Згідно із даною теорією, психічне здоров'я пов'язане зі здатністю людини абстрагуватися від одного режиму і легко переключатися на інший. Основним у профілактиці рецидивів депресії є розвиток режиму «буття», що дозволяє стабілізувати емоційний стан особи. Згідно із іншими авторами МВСТ, які базувалися на техніках майндфулнесс медитації, лікування депресії і наркоманії насамперед полягає у зосередженості на теперішньому, а не на минулих чи прогнозованих майбутніх стресорах (J.N.Felder, S.Dimidjian, Z.Segal, 2012) [12].

МВСТ програма – це групова інтервенція, яка триває 8 тижнів. Протягом них є тижневий курс, який триває дві години і один цілий день занять після п'ятого тижня курсу. Багато завдань виконуються поза очними зустрічами, коли учасники практикують усвідомлені медитації і культивують майндфулнесс у повсякденному житті.

Дослідження показали, що МВСТ програма є найбільш ефективною у роботі з особами, які мають в анамнезі щонайменше три або більше епізодів депресії. Результатом МВСТ є підвищення самоусвідомлення, децентрації, прийняття себе та оточуючих, а також зниження впливу на поведінку людини неадаптивних копінг-процесів (P.La Cour, M.Peterson, 2015) [21].

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) – емпірично базована психологічна інтервенція, форма когнітивно-поведінкової психотерапії і клінічного бігевіорального аналізу (СВА), спрямована на зміну стратегій поведінки шляхом підвищення психологічної гнучкості. Створена у 1982 р., вона спочатку отримала назву «всебічне дистанціювання», але наприкінці 80-х рр. ХХ ст. її ефективність було емпірично доведено й змінено назву на сучасну (R.D.Zettle, 2005) [36].

Даний вид психотерапії виник у результаті емпіричних пошуків засобів підвищення ефективності терапії. Дослідження статистичних клінічних даних

дозволило S.Hayes з колегами зробити припущення, що психічний розлад і страждання є швидше правилом, ніж винятком в житті сучасної людини. У пошуках відповіді на питання, що робить людей особливо схильними до страждання, вчені прийшли до наступного висновку: в ході еволюції у людини розвинулася так звана «розумова машина», яка за рахунок своєї здатності розпізнавати проблему, шукати причину й усувати її, полегшила пристосування людини до навколишнього середовища. Це позитивно підкріплює поведінку, спрямовану на розв'язання проблем і гіпергенералізується, тобто переноситься на області, у даному випадку на область внутрішнього світу, де подібна стратегія не ефективна. Це призводить до уникнення почуттів, постійного копання в минулому або тривоги з приводу майбутнього задля запобігання негативних почуттів, що й власне, призводить до розвитку психічного розладу (S.C.Hayes, J. V. Luoma, F.W. Bond, 2006) [15].

АСТ створена у контексті прагматичної філософії (функціонального контекстуалізму), базується на реляційній теорії фреймів (RFT) та універсальній теорії мови і пізнання. Базисна метафора контекстуалізма є поточна дія, зрозуміла в своїх структурно-функціональних деталях і у стосунках з тією системою, частиною якої вона є. Це читання книги, поїдання бутерброда, викладання в класі тощо. Такі події – конкретні практичні акти, які виробляються кимось у певних цілях у деякому контексті. «Контекст» в даному сенсі – це не просто фізичний, але історичний контекст – «контекст-як-історія», а не «контекст-як-місце» (E. J. Fox, 2007) [14]. Використовуючи метафори, парадокси та експерименти, учасники терапії вчать будувати ефективний контакт з думками, почуттями, спогадами і фізичними відчуттями, яких вони боялися і уникали. Це дозволяє їм змінити ставлення і прийняти ці явища, розвинути розуміння власних цінностей і почати практикувати поведінку, спрямовану на реалізацію бажаних змін.

В основі терапії лежить ідея прийняття переживань, що описуються як «важкі» або «негативні» і уважного спостереження за ними з метою створення дистанції по відношенню до таких переживань.

Мета терапії – навчити людину здатності прийняття, відпускання і готовності відчувати сильні почуття для досягнення важливих для неї цілей. При цьому слід розрізняти природні страждання (горе, страх невдачі, сумніви) і самостворені (що виникають внаслідок уникнення певних почуттів і думок), а також те, чи почуття насправді є, чи вони лише уявні, ймовірно небезпечні для життя людини.

У роботі з думками АСТ йде іншим шляхом, ніж КПТ: вона прагне не змінити нефункціональні думки, а спрямована на створення дистанції до них, так званий феномен дифузії (F.J. Ruiz, 2012) [31].

Центральним моментом в АСТ є виявлення власних цінностей та прийняття зобов'язання реалізовувати їх у житті, незалежно від змінюваних думок і почуттів. При цьому необхідно розрізняти дії щодо втілення цінностей в життя і переслідування конкретних цілей (які можуть не досягатися або досягнення яких не призведе до очікуваного задоволення). Важливо також усвідомлення людиною механізмів, які перешкоджають реалізації її цінностей (орієнтація на очікування інших, уникнення через страх неуспіху, перебільшена залежність від почуттів, застрягання на пошуку причин і неприйняття неуспіху).

При неготовності взяти на себе відповідальність за поліпшення власного життя важливо відповісти на питання, які наслідки для життя матиме ця неготовність. Крокami, що допомагають в реалізації відповідальності, є створення внутрішнього помічника, формулювання конкретних цілей і дій, готовність відчувати негативні почуття (іноді зумисно протиставляти себе ними), готовність відмовлятися від негнучких думок, насамперед про свою нещасливість та жорстокість світу, розвиток здатності вибачати (відпускати) себе і інших.

Узагальнено модель АСТ-терапії можна представити у вигляді різнополюсної англomовної абрeвіатури: FEAR і АСТ.

На одному полюсі FEAR:

- Fusion with your thoughts (заплутаність думок);
- Evaluation of experience (оцінка досвіду);
- Avoidance of your experience (уникання власного досвіду);

- Reason-giving for your behavior (визначення причин своєї поведінки).

На іншому полюсі АСТ:

- Accept your reactions and be present (прийняття своїх реакцій, життя тут-і-тепер);
- Choose a valued direction (вибір ціннісного напрямку);
- Take action (вживання заходів, діяльність).

Даний вид терапії зазвичай використовує шість основних принципів, щоб допомогти учасникам розвивати психологічну гнучкість (H.Robb, 2007) [30]:

1. Когнітивна дифузія – навчання методам зниження тенденції матеріалізувати думки, образи, емоції і спогади.
2. Прийняття – розвиток навичок прийняття своїх думок без боротьби із ними.
3. Зв'язок із даним моментом – усвідомлення того, що відбувається тут і зараз, розвиток відкритості, допитливості та сприйнятливості.
4. Спостереження за собою – розвиток трансцендентного відчуття себе, безперервності свідомості, яке є незмінною.
5. Цінності – виявлення того, що є найважливішим для істинного «Я».
6. Вчинені дії – постановка цілей відповідно до цінностей та відповідальне їх досягнення.

АСТ застосовується для широкого кола проблем, таких як тривожні розлади, депресія, ПТСР, хронічні болі, розлади харчової поведінки. Модель добре адаптується для застосування в коучингу і бізнес-тренінгах (L. G. Öst, 2008) [28].

Діалектична поведінкова терапія (DBT) – модифікована форма когнітивно-поведінкової психотерапії, розроблена наприкінці 70-х рр. ХХ ст. американським психологом М. Лінехан для лікування пацієнтів, які страждають на межові розлади особистості та осіб із хронічними суїцидальними тенденціями. Даний підхід допомагає зменшити ризик занадто інтенсивної емоційної реакції на

стресові ситуації і знижує небезпеку суїцидальної, агресивної або аутодеструктивної поведінки (М.М. Linehan, Н.Е. Armstrong, А. Suarez, D. Allmon, Н. L. Heard, 1991) [24]. Діалектична поведінкова психотерапія є одним з напрямків «третьої хвилі» поведінкової психотерапії. Вона називається «діалектичною», оскільки пацієнту пропонується усвідомити існування багато різних точок зору на ситуацію, яку він суб'єктивно сприймає, як «нестерпну» і «безвихідну». Завдяки діалектичному підходу до ситуації, пацієнт може спокійно зважувати всі «за» і «проти», а потім обирати той погляд на проблему, який дозволить йому поводитися найбільш ефективно. Слово «діалектична» в назві методу також підкреслює, що в ньому пацієнта навчають знаходити оптимальну лінію поведінки з допомогою зіставлення різних (іноді суперечливих) поглядів і думок.

DBT терапія поєднує стандартні когнітивно-поведінкові техніки емоційної регуляції та тестування реальності (здатність розрізняти психічні образи і зовнішні об'єкти, фантазію і зовнішню реальність) із поняття толерантності до дистресу, прийняття і майнфулнесу. Даний вид терапії є першим експериментально доведеним ефективним засобом у лікуванні межових розладів особистості (М.М. Linehan, L. Dimeff, 2001) [25]. Нині DBT успішно застосовується у контексті психологічної допомоги особам після черепно-мозкових травм, із розладами харчової поведінки та розладами настрою.

Оскільки головною проблемою пацієнтів, які страждають на межові розлади особистості, є емоційна нестійкість і дуже інтенсивні емоційні реакції на стрес, діалектична терапія охоплює розвиток певних навичок, що допомагають контролювати негативні емоції і поводитись оптимальним способом. До цих навичок відносяться:

Ні-судження – допомагає пацієнтові стати неупередженим спостерігачем того, що відбувається навколо нього, а також того, що відчуває він сам. Події та емоції сприймаються як факт, при цьому вони не оцінюються з точки зору «добре / погано» або «правильно / неправильно». Такий підхід дозволяє зменшити інтенсивність емоційної реакції на ситуацію, а також не відчувати провини або неповноцінності з приводу власної емоційної реакції на те, що відбувається.

Уміння описувати ситуацію в термінах не-суджень необхідно для того, щоб людина могла спокійно пояснити оточуючим, в чому полягає її проблема і що бажано зробити для її вирішення.

Залучення в дію – допомагає людині цілковито зосередитися на завданні, яке вона вирішує у конкретний момент.

Уміння фокусувати увагу на одному об'єкті – зменшує небезпеку виникнення надмірно інтенсивних емоцій і допомагає конструктивному підходу до проблеми.

Оцінка за критерієм ефективності – що пацієнтові слід робити, аби відчувати себе краще.

Самозаспокоювання – пацієнт ставиться до себе дбайливо й доброзичливо, не виявляючи аутодеструктивних тенденцій.

Для полегшення запам'ятовування того, що слід робити в проблемній ситуації, в діалектичній терапії використовуються різні аббревіатури, за змістом пов'язані із завданням, яке пацієнт повинен вирішити.

Прийоми поведінки в стресових ситуаціях:

ACCCEPTS (метод допомагає пацієнтові використовувати прийоми відволікання у ситуації, яка викликає у нього занадто інтенсивні негативні емоції):

A – Активність: робити те, що приносить задоволення.

C – Допомогати іншим людям.

C – Порівнювати себе з людьми, які знаходяться в більш важкій ситуації або згадати власний минулий досвід подолання складніших проблем.

E – Спробувати викликати у себе позитивні емоції, наприклад, використовуючи почуття гумору.

R – Тимчасово відсторонитися від проблеми. Протягом деякого часу намагатися зайнятися чимось іншим.

T – Змусити себе думати про щось, не пов'язане з проблемою.

S – Зайнятися чимось, що допомагає відчути інші інтенсивні відчуття (наприклад, прийняти холодний душ).

IMPROVE (прийоми, які слід використовувати в інтенсивній стресовій ситуації):

I – Уявити приємний образ, що сприяє релаксації, або ж уявити, що проблема благополучно вирішилася.

M – Знайти сенс в своїх відчуттях.

P – Для віруючих рекомендується використовувати молитву, а для невіруючих - промовляти «особисту мантру».

R – Розслабити м'язи, глибоко дихати, використовувати «прийоми самозаспокоєння».

O – сконцентрувати увагу на тому, що людина робить у даний момент.

V – Спробувати ненадовго відволіктися і відпочити.

E – Спробувати підбадьорити себе. Сказати собі «Я здатний впоратися з цією проблемою».

PLEASE MASTER (список прийомів, які сприяють фізичному та емоційному здоров'ю):

P – У разі поганого самопочуття слід застосувати необхідні методи лікування.

E – Слід дотримуватися здорової дієти і помірності в їжі.

A – Не вживати наркотичні засоби або ліки без призначення лікаря.

S – Уникати недостатнього або надлишкового сну.

E – Фізичні вправи допомагають виробленню ендорфінів, що сприяють позитивним емоціям.

Навички ефективного спілкування – прийоми не специфічні для діалектичної терапії, вони також використовуються в інших терапевтичних методиках, призначених для розвитку комунікативних умінь.

DEARMAN (список прийомів, що використовуються для ефективності прохання):

D – Опишіть вашу проблему.

E – Висловіть, що Ви відчуваєте, і допоможіть співрозмовнику зрозуміти, чому Вам необхідна допомога.

A – Поводьтесь впевнено, чітко пояснюючи співрозмовнику, чого саме Ви хочете.

R – Зміцніть Вашу позицію, вказавши, які позитивні наслідки матиме виконання Вашого прохання.

M – Сконцентруйте Вашу увагу на проблемі та ігноруйте все, що може Вас відволікти.

A – Намагайтеся здаватися впевненим в собі навіть якщо насправді Ви не впевнені в собі.

N – За необхідності «торгуйтеся» для того, щоб прийти до зручного для Вас компромісу.

GIVE (ці прийоми допомагають підтримувати гарні стосунки з оточуючими):

G – Будьте ввічливим, не використовуйте вербальну або фізичну агресію, не забувайте про принцип не-судження.

I – Якщо співрозмовник говорить, виявляйте зацікавленість у його словах. Підтримуйте зоровий контакт, задавайте питання.

V – Покажіть співрозмовникові, що Ви розумієте його проблему і співчуваєте йому (за допомогою слів, виразу обличчя і жестів).

E – Під час розмови залишайтеся спокійні, посміхайтесь, використовуйте гумор.

FAST (цей набір прийомів допомагає людині зберігати самоповагу у проблемній ситуації):

F – Будьте справедливі до себе і до співрозмовника.

A – Не вибачайтесь більше одного разу, якщо Ви вчинили неправильно.

S – Не відмовляйтесь від своєї системи цінностей і від того, у що Ви вірите. Не дозволяйте іншим людям змушувати Вас робити те, що не відповідає вашим моральним цінностям.

T – Не говоріть неправди. Брехня не тільки шкодить взаєминам, але і зменшує Вашу повагу до самого себе

Етапи терапії:

На першому етапі необхідно усунути патерни поведінки, які становлять загрозу для життя пацієнта (суїцидальної або аутодеструктивної поведінки), а також установки, що перешкоджають проведенню психотерапії і знижують якість життя пацієнта. На цьому етапі терапевт також прагне покращити поведінкові навички пацієнтів.

Другий етап призначений для поліпшення стану пацієнта, після того, як він подолав важкі порушення поведінки, але тим не менш, знаходиться в стані «тихого відчаю». На цій стадії особлива увага приділяється проблемам, пов'язаним із травматичними подіями, колись пережитими пацієнтами.

Третій етап зводиться до вирішення пацієнтом за допомогою терапевта проблем повсякденного життя.

Метою четвертого етапу є подолання почуття неповноцінності і розвиток здатності відчувати постійну задоволеність життям.

На тепер організацією навчання фахівців та супервізії із діалектичної поведінкової терапії займається Society for Dialectical Behaviour Therapy (<https://www.sfdbt.org/>).

Деактивація внутрішньої напруги (MDT) – психотерапевтичний підхід, спрямований на зміну дисфункціональних емоцій, не адаптивних форм поведінки і когнітивних процесів шляхом систематичного виконання низки психокорекційних процедур. MDT-методологія розроблена американським психологом J. A. Arpsche на основі теорії когнітивних модусів А. Бека. Даний підхід складається із ключових елементів когнітивно-поведінкової терапії, діалектичної поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, майндфулнесс і буддійської медитації. Автори підходу доводять ефективність його застосування у психокорекції численних підліткових розладів, опозиційних розладів у молоді та розладів, пов'язаних із проявом фізичної агресії, ПТСР, сексуальних девіацій у дорослих (J.A.Arpsche, C.K.Bass, B.Backlund, 2012) [2].

MDT-методологія включає контрольний лист, клінічний аналіз випадку концептуалізації і дотримання ключових принципів оцінки MDT у Керівництві із MDT для професіоналів. Проводити MDT-терапію може лише сертифікований

фахівець, який постійно удосконалює свої знання на курсах MDT і надає допомогу під супервізією досвідченішого психолога.

Планування та реалізація MDT ґрунтується на процедурі систематичної оцінки, спрямованої на виявлення, уточнення і формулювання основних переконань → страхів → думок і почуттів → послідовності поведінки. Насамперед проводиться напівструктуроване клінічне інтерв'ю з метою формування основи подальшого психометричного тестування і психотерапевтичної роботи. Напівструктуроване інтерв'ю містить питання про сім'ю, випадки токсикоманії, медичної бездоглядності, фізичного і сексуального насильства, освітніх, емоційних, поведінкових та міжособистісних проблем. Також з'ясовуються очікування щодо лікування і готовності до співпраці (J.A.Apsche, S.R.Ward, M.M. Evile, 2003) [3].

Потім за опитувальником сили страху (Strength of Fears Questionnaire), який складається із 60 пунктів, кожен з яких оцінюється за 4-х бальною шкалою, визначаються основні страхи людини: особистісні реактивно-екстернальні (стосуються інших), особистісні реактивно-інтернальні (стосуються власного «Я»), середовищні, фізичні та страх насильства. Вважається, що у випадку психотравми, особливо виражними будуть страхи саме у категорії, до якої відноситься психотравма. Другою методикою, яку заповнює людина є опитувальник базових переконань (Compound Core Beliefs Questionnaire)¹⁴, який складається із 96 пунктів, що оцінюються за 4-х бальною шкалою. Опитувальник спрямований на визначення психологічних особливостей особи та ймовірних «мішеней» для психотерапії. Окреслені методики використовуються для заповнення терапевтом контрольних листів Triggers, Fears, Avoids, and Compound Core Beliefs Correlation (TFAB) і Conglomerate of Beliefs and Behaviors (COBB). Ситуаційний аналіз пов'язує проблемні переконання, страхи і поведінку з тригерами, щоб визначити процеси, що мають бути деактивовані. Форма TFAB дозволяє пов'язати тригери зі страхами базовими переконанням людини,

¹⁴ <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.504.4690&rep=rep1&type=pdf>

натомість форма COBB пов'язує кожне глибинне переконання із певною поведінкою. Після визначення базової проблеми, терапевт вносить дані у Functional Treatment Development Form (FTDF) – форму, необхідну для реєстрації особливостей психотерапевтичного процесу і його результатів. На противагу негативним, руйнівним переконанням окреслюються позитивні альтернативні переконання, компенсаторні стратегії, які підкріплюються шляхом процесу валідазації – висвітлення – перенаправлення (VCR).

Валідація – висвітлення – перенаправлення (VCR) функціонально альтернативних переконань відрізняє MDT від інших когнітивно-поведінкових підходів. Під час валідазації терапевт досліджує часину істини у сприйманнях або переконаннях клієнта і розглядає їх як відповіді, адекватні його життєвому досвіду. У висвітленні зміст відповідей клієнта приймається та заохочується. Під час перенаправлення терапевт схиляє клієнта до прийняття альтернативних переконань і мотивує його на досягнення позитивних життєвих цілей.

На початкових етапах MDT-терапії використовуються техніки уяви та релаксації для фасилітації процесів мислення, а потім учасники навчаються тому, як збалансувати свої сприймання, інтерпретацію інформації і внутрішні стимули. Техніка уяви використовується для зменшення зовнішньої емоційної дисрегуляції, яка зумовлює агресію, негативне ставлення до себе тощо.

Окрім власне бегевіорального, MDT-терапія містить й психодинамічний компонент. На думку N. Calleja (2014), це виявляється насамперед у дослідженні поведінки не тут-і-тепер, а травматичних переживань дитинства. Відповідно оцінювати означений підхід як поведінковий неможливо [9].

Моріта терапія – цілецентований, орієнтований на відповідь психотерапевтичний метод, вперше запропонований лікарем, філософом, керівником університетської школи медицини у Токіо Сьомою Моріта (1874-1938) у працях 1917 р. (за іншими джерелами – 1919 р.), створений на основі положень дзен-буддизму у поєднанні з психологічними ефектами сенсорної депривації. Здійснюється за допомогою вербальних інструкцій і слідування цілям терапії – навчити клієнта приймати власні невротичні симптоми як частину свого

життя. Після смерті С. Моріта в 1938 р., його студенти і колишні пацієнти продовжили реалізовувати даний метод у стаціонарних умовах. Після Другої світової війни, серед Моріта-терапевтів популяризувалося амбулаторне лікування, хоча Моріта терапію продовжували також здійснювати й у госпіталях (в стаціонарних умовах).

Моріта терапія полягає в ізоляції людини на деякий час від усіляких контактів з іншими людьми. Людина протягом 1-2 тижнів перебуває у стані повної бездіяльності, після чого настає час трудотерапії (Т.Кора, 1965) [20].

Сучасні Моріта-терапевти, представники The Morita School of Japanese Psychology¹⁵ пропонують своїм клієнтам на початку лікування дати відповідь на три питання стосовно їхніх проблем: 1) Що я отримав? 2) Що я дав? 3) Причиною яких складностей я є? Пошук відповідей на ці запитання зближує Моріта терапію із майндфулнесом, оскільки передбачає усвідомлену сконцентрованість на проблемі задля чіткого її розуміння.

Загалом Моріта терапія спрямована на адаптацію людини до екстремальних соціокультурних змін, що відбувалися в Японії впродовж останніх 90 років. Метод також з'явився й у США наприкінці 1940-х рр. Класичний фрейдизм не приймав цю форму психотерапії, так як вона не вивчала безпосередньо несвідомі процеси; певну симпатію до Моріта терапії висловлювали неофрейдисти, зокрема К.Хорні.

Хакомі терапія – форма майндфулнесс центрованої соматичної психотерапії, створена Роном Курцом у 70-х рр. ХХ ст. «Хакомі» - це слово індіанців племені Хопі, яке означає: «Як ти розташовуєшся по відношенню до цих багатьох світів?», або за більш сучасним перекладом: «Хто ти?» Частково витоки методу Хакомі містяться в буддизмі і даосизмі, особливо в таких ідеях, як м'якість, співчуття, усвідомленість і слідування еству речей.

Р. Курц (1934-2011), фундатор Хакомі-терапії – один із видатних представників тілесно-орієнтованої психотерапії. Метод Хакомі базується на

¹⁵ <http://www.moritaschool.com/read-me/>

таких сучасних психотерапевтичних напрямках як система Райха, біоенергетика, гештальт-терапія, психоморна терапія, метод Фельденкрайза, Еріксонівський гіпноз і НЛП.

Хакомі терапія базується на п'яти принципах: майндфулнесс, ненасильство, органічність, цілісність і холізм тіла та розуму.

Метод Хакомі розглядає людину як самоорганізовану систему, основою якої є спогади, переконання і образи, які виражаються у звичках і стосунках, що, зазвичай, не усвідомлюються. Хакомі – це спосіб допомогти людям знаходити і розпізнавати ці несвідомі патерни. Мета терапії полягає у тому, щоб трансформувати своє буття шляхом роботи із базовими спогадами, переконаннями і образами задля їх позитивної зміни. Хакомі залежить від усвідомленості відчуттів тіла, емоцій і спогадів. Хоча багато лікарів рекомендують медитацію усвідомленості, як додаток до основної психотерапії, Хакомі унікальна тим, що більша частина її сесій присвячена саме розвитку усвідомленості, відповідно майндфулнесс виступає базовою технікою Хакомі-терапії.

Основні положення Хакомі-терапії:

1) *Створення терапевтичних стосунків* – клієнт і терапевт будують взаємостосунки, які базуються на взаємній безпеці та ефективній співпраці, ключовим при цьому є так звана «любляча присутність» - стан цілковитого прийняття та емпатійного резонансу.

2) *Досягнення майндфулнессу* – терапевт допомагає клієнтові зосередитися на розумінні власного досвіду. Згідно із Хакомі методологією, практично вся поведінка здійснюється автоматично на основі базового матеріалу (спогадів, переконань і образів), відповідно вивчення організації власного досвіду дозволить клієнту усвідомити вплив базового матеріалу на свою поведінку.

3) *Пробудження досвіду* – клієнт і терапевт безпосередньо контактують із базовими відчуттями, переконаннями та спогадами, використовуючи «експерименти у майнфулнессі» - «м'які» тілесні і вербальні техніки для безпечного доступу до теперішнього досвіду, який словесно репрезентується

клієнтом, або для дослідження «індикаторів» хронічних фізичних патернів, звичних жестів, напружень тіла тощо.

4) *Обробка* – даний процес зазвичай викликає глибокі емоції і/або спогади. Якщо клієнт відчуває себе готовим, терапевт допомагає йому ще більше зануритись в них, часто використовуючи техніку «роботи з дитиною» і/ або сильні емоції. Клієнту допомагають зрозуміти його несвідомі базові переконання, застосовуючи техніку «загубленого досвіду» - форми реконсолідації пам'яті, коли «дитина» повторно переживає негативний досвід, що зумовив формування базових переконань, але відчуває підтримку та неосудне ставлення. Це дозволяє трансформувати базові переконання із негативних на позитивні.

5) *Трансформація* – завдяки психотерапії клієнт отримує новий, позитивний досвід, стає відкритішим до сприймання нової інформації як про себе, так і про світ в цілому.

6) *Інтеграція* – клієнт і терапевт працюють над включенням нового позитивного досвіду, отриманого на сенсах терапії, у контекст повсякденного життя клієнта.

Інші компоненти методу Хакомі включаючи цикл чутливості, техніки «контакт і відслідковування», «проба» і «захват», «оточений опір», розвиток більшої чутливості до клієнтів, робота із різними категоріями клієнтів описані тілесно-орієнтованим терапевтом Олександром Лоуеном.

Хакомі-терапія є ненасильницьким психотерапевтичним підходом. Ненасильство зумовлюються позицією прийняття і активною увагою до природного розгортання подій. У терапії ненасильство проявляється декількома способами. Перший – робота з так званими «захистами», Р.Курц вважає за краще називати ці реакції «управління переживанням», оскільки власне слово «захисні» визначає ставлення до сили і влади, відповідно створюється враження, що клієнт заважає терапевту чи є його підлеглим. У Хакомі терапевт протистоїть зусиллям клієнта контролювати свої переживання, а навпаки, підтримує їх, щоб забезпечити безпечний і керований процес глибшого та повнішого дослідження цих переживань. Стиль, у якому клієнт управляє своїми переживаннями, - це

найкраще, що він може робити, або впоратися з реальним болем і страхом у багатьох ситуаціях. Підтримуючи його, терапевт виявляє повагу до всієї особистості. Другий спосіб прояви ненасильства – це акцентування переживання, а не порада або інтерпретація. Терапевт не вирішує проблеми або розповідає клієнту про його особистість, його завдання полягає в тому, щоб допомогти клієнту досягти базових переживань, якнайповніше розкрити його особистість [1].

Стратегія особистості і мета Хакомі терапії

№	Стратегія	Мета терапії
1	Чутливо-відсторонений	Свобода від страху. Безпека
2	Залежно-милий	Свобода від нужди. Вдячність, турбота
3	Самостійно-незалежний	Свобода від випробувань. Добровільна допомога інших
4	Оманливий 1: Круто-щедрий	Свобода від використання маніпуляцій з боку інших. Розвиток вміння бути справжнім
5	Оманливий 2: Зачарувчий-маніпулятивний	Свобода від переслідування. Розвиток вміння бути справжнім, приймати себе таким як є
6	Збентежено-витривалий	Свобода робити щось для себе, свобода самовиразу
7	Експресивно-прив'язливий	Свобода покладатися на взаємні стосунки
8	Працелюбно-зайнятий	Свобода розслабитись та грати

Узагальнення технік Хакомі терапії

I. Встановлення терапевтичних відносин: (техніки: відстеження, контакт і визнання).

II. Розвиток і поглиблення маршрутів доступу.

1. Спонтанне виникнення (техніки: «вистрибування із системи», контакт, визнання).

2. Зниження шуму (техніки: підтримка, безпека і емоційне підживлення).

3. Навмисне викликання: (загальні техніки: поглиблюючі питання і питання про значення, пропозиція бути пасивним).

а) переконання (техніка: проби);

б) почуття:

- Страх (техніки: переймання управління, пошук безпеки);
- Печаль (техніка: питання про значення);
- Злість (техніка: переймання управління);
- Біль (техніки: переймання управління, питання про значення);
- Замішання (техніки: переймання внутрішніх голосів).

в) пози (техніка: вивчення в стані усвідомленості);

г) жести (техніки: опір і вивчення в усвідомленості);

д) напруги (техніки: вивчення і пошук значення);

е) образи (техніки: гештальт або фантазування).

III. Опрацювання.

1. «Дитина» (техніка: «чарівний незнайомиць»).

2. Сильні емоції (техніка: підтримка спонтанної поведінки, пов'язаної з управлінням).

3. Пошук значення (техніка: питання про значення).

IV. Інтеграція і завершення (техніки: підтримка спонтанної поведінки і зв'язків між розумом і тілом, проби, надання часу і простору для того, щоб «охолонути», домашня робота, помітити завершення і встановити з ним контакт).

Навчання Хакомі-терапевтів проводить Хакомі Інститут¹⁶ – міжнародна громадська організація, заснована у 1981 р., фахівці із Хакомі-терапії водночас є членами Асоціації гуманістичної психології, Асоціації тілесно-орієнтованих терапевтів і Національної асоціації соціальних працівників США. У 90-х рр. ХХ ст. Р.Курц залишив Хакомі інститут і заснував нові організації – Тренінговий центр Рона Курца і Освітню Хакомі мережу (Hakomi Educational Network), таким чином започаткувавши новий напрямок у методі Хакомі – переважно тілесно-орієнтований. Р.Курц стверджував, що Хакомі-терапія є найкращим засобом самопізнання, її ефективніше проводити у малих групах, а не індивідуально.

¹⁶ <http://hakomiinstitute.com/>

Адаптаційні практики – психотерапевтичний напрямок, заснований у 1977 р. британським лікарем, фахівцем із когнітивно-поведінкової терапії, юнґіанського аналізу та східних практик К.Шерлоком (Clive Sherlock)¹⁷. Поєднуючи традиційну медицину і східну філософію (насамперед Буддизм) він у 1975 р. стверджував, що медитація має бути частиною структурованих тренінгових програм для осіб із помірними емоційними та поведінковими проблемами, зокрема тих, хто страждає на біполярний розлад, велику депресію, панічні напади, обсессивно-компульсивний розлад і розлади харчової поведінки.

Назвавши свій підхід адаптаційним, К.Шерлок під адаптацією розумів психологічний процес зміни атитюдів і звичок задля гармонійного пристосування до умов поточних ситуацій. Адаптація сприяє підвищенню мотивації та кооперації з іншими людьми задля досягнення поставлених людиною цілей та виявляється у змінах емоційного, а потім і когнітивного реагування на стресові ситуації. Наприклад, нав'язливі думки, надмірна заклопотаність і румінації негативно впливають на сприймання та пам'ять, вони зумовлені насамперед емоціями, а тому є частиною депресивних, тривожних і стресових розладів.

Адаптаційні практики починаються із практикування усвідомлення (майндфулнессу). Проте адаптаційні практики працюють із фізичними аспектами основних емоцій, а тому можуть бути рекомендовані особам із вираженою депресією, тривожністю та агресивністю, незалежно від того, практикують вони майнфулнесс чи ні.

К.Шерлок порівнював дію адаптаційних практик із регулярним фізичним навантаженням, оскільки під час занять фізичним вправами зростає фізична сила, а під час терапії – сила емоційна. Чим більш емоційно стабільною є людина, тим краща її резистентність до негативних впливів різноманітних стресів.

Натепер адаптаційні практики є структурованою програмою самодисципліни. Заняття проводяться як очно, так і протягом Інтернет-сесій, Скайп і Фейсбук консультування.

¹⁷ <http://www.adaptationpractice.org/>

Майндфулнесс-релаксація – підхід, що використовує дихальні вправи, керовану увагу та інші релаксаційні техніки задля зниження стресової напруги.

5-ти хвилина релаксація (Guided Mindfulness Meditation- 5 minutes of Relaxation)

10-ти хвилинна медитація (Mindfulness Meditation - Guided 10 Minutes)

15-ти хвилинна медитація (Mindfulness Meditation - Quick 15 Min Stress Relief Version)

Медитація для зменшення тривоги та стресу (Mindfulness Meditation to help Relieve Anxiety and Stress)

Модель внутрішньосімейних систем (IFS) – інтегративний підхід в індивідуальній психотерапії, створений Р.Шварцем (Richard C. Schwartz), поєднує системне мислення із теорію субособистостей, що суттєво відрізняються одна від одної. IFS використовує теорію сімейних систем задля того, аби зрозуміти як організована сукупність субособистостей. Субособистості виконують різні ролі, найвідомішими з яких є менеджери, вигнанці та пожежники (R. C. Schwartz, 1996) [34].

Менеджери виконують протективну, захисну роль. При взаємодії людини зі світом, «менеджери» захищають її від травматичних переживань, не останньою мірою зумовлених надмірною обізнаністю людини.

Вигнанці характеризують систему болю, травми та страхів, що зазвичай виникли ще у дитинстві. Менеджери та пожежники намагаються витіснити зі свідомості вигнанців аби захистити людину від травматичних переживань.

Пожежники виникають при спалахах вигнанців. Нерідко їх дія виражається у наркоманії, переїданні, зловживанні алкоголем і перевтомі.

Я – IFS розглядає людину як цілісність попри те, що вона складається із субособистостей. Я – це духовний центр особистості, коли людина зрозуміє власне Я, зможе інтегрувати різні свої компоненти, лише тоді вона стане гармонійною, такою, що знаходиться на високому щаблі свого розвитку.

Інтеграція субособистостей відбувається трьома шляхами: захистом, поляризацією та альянсом.

Організація та навчання фахівців із IFS проводиться Центром особистісного лідерства¹⁸, заснованого Р.Шварцем, з 2010 р. Центр отримав ліцензію на підготовку IFS-терапевтів.

Отже, постстресове відновлення досягається численними психологічними втручаннями, найбільшої популярності серед яких набула так звана третя хвиля поведінкової психотерапії, базована на конгнітивно-поведнкової терапії і техніках майндфулнессу (усвідомлення). У західній психотерапії все більшого впливу набувають медитативні буддійські практики, за допомогою яких стабілізується емоційний стан людей зі стресовими розладами. Втім, на нашу думку, нині слід приділяти більшої уваги традиційним засобам зняття емоційної напруги у наших пращурів слов'ян, але становитиме предмет наших наступних досліджень.

Список використаних джерел

1. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми / Рон Курц; перевод с англ. Д.А. Ивахненко – М.: Независимая фирма «Класс», 2004. – 304 с.
2. Apsche J. A. Mediation analysis of Mode Deactivation Therapy (MDT) / J. A.Apsche, C. K.Bass, B.Backlund // The Behavior Analyst Today. – 2012. – Vol. 13(2). – P. 2–10.
3. Apsche J. A. Mode Deactivation Therapy (MDT): Case conceptualization / J.A.Apsche, S.R.Ward, M.M. Evile // The Behavior Analyst Today. – 2003. – Vol. 4(1). – P. 47–58.
4. Baer R. A. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills / R.A.Baer, G.T.Smith, K.B.Allen // Assessment. – 2004. –Vol. 11 (3). – P. 191–206.
5. Baer R.A. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples / R.A.Baer, G.T.Smith, E.Lykins // Assessment. – 2008. – Vol. 15(3). – P. 329–342.

¹⁸ <http://www.selfleadership.org/>

6. Bishop S.R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S.R.Bishop, M.Lau, S.Shapiro, L.Carlson // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – 2004. – Vol. 11. – P.230–241.
7. Brown K.W. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being / K.W. Brown, R.M. Ryan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84. – P. 822–848.
8. Brown K. W. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects / K.W.Brown, R.M.Ryan, J. D.Creswell // *Psychological Inquiry*. – 2007. – Vol.18 (4). – P. 211–237.
9. Calleja N. D. Book review: Mode deactivation therapy for aggression and oppositional behavior in adolescents / N. D. Calleja // *The Family Journal*. – 2014. – Vol.22. – P. 135–136.
10. Cardaciotto L. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale / L.Cardaciotto, J.D.Herbert, E.M.Forman // *Assessment*. – 2008. – Vol. 15(2). – P. 204–209.
11. Creswell J.D. Mindfulness Interventions / J.D. Creswell // *Annual Review of Psychology*. – 2016. – Vol.68. – P. 240–251.
12. Felder J. N. Collaboration in Mindfulness-Based Cognitive Therapy / J.N.Felder, S.Dimidjian, Z.Segal // *Journal of Clinical Psychology*. – 2012. – Vol. 68 (2). – P. 179–186.
13. Feldman G. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R) / G.Feldman, A.Hayes, S.Kumar // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. – 2007. – Vol. 29(3). – P. 177–190.
14. Fox E. J. Constructing a pragmatic science of learning and instruction with functional contextualism / E. J. Fox // *Educational Technology Research & Development*. – 2007. – Vol.54 (1). – P. 5–36.
15. Hayes S.C. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes / S.C.Hayes, J. B. Luoma, F.W. Bond // *Behaviour Research and Therapy*. – 2006. – Vol.44 (1). – P. 1–25.

- 16.Hilton L. Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Meta-analysis / L.Hilton, A.R.Maher, B.Colaiaco // Psychol. Trauma. – 2016. – Vol. 18. – P.120–128.
- 17.Höfling V. A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills / V.Höfling, G.Ströhle, J.Michalak, T.Heidenreich // Journal of Clinical Psychology. – 2011. – Vol. 67(6). – P.639–645.
- 18.Hofmann S.G. The effect of mindfulness based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review / S.G.Hofmann, A.T.Sawyer, A.A.Witt // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2010. – Vol.78 (2). – P. 169–183.
- 19.Kabat-Zinn J. Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness / J.Kabat-Zinn. – Hyperion, 2006. – 200 p.
- 20.Kora T. Morita Therapy / T.Kora // International Journal of Psychiatry. – 1965. – Vol.(1:4). – P. 611–640.
- 21.La Cour P. Effects of mindfulness meditation on chronic pain: a randomized controlled trial / P.La Cour, M.Peterson // Pain Med. – 2015. – Vol. 16(4). – P. 641–652.
- 22.Larouche E. Potential benefits of mindfulness-based interventions in mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: An interdisciplinary perspective / E.Larouche, C.Hudon, S.Goulet // Behavioural Brain Research. – 2015. – Vol.1 (276). – P. 199–212.
- 23.Lau M.A. The Toronto mindfulness scale: Development and validation / M.A.Lau, S.R.Bishop, Z.V.Segal // Journal of Clinical Psychology. – 2006. – Vol. 62(12). – P. 1445–1467.
- 24.Linehan M. M. Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients / M.M.Linehan, H.E.Armstrong, A.Suarez, D.Allmon, H.L Heard // Archives of General Psychiatry. – 1991. – Vol.48. – P.1060–1064.
- 25.Linehan M. M. Dialectical Behavior Therapy in a nutshell / M.M. Linehan, L.Dimeff // The California Psychologist. – 2001. – Vol.34. – P.10–13.

26. McRae K. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults / K. McRae, J.J. Gross, J. Weber, E. R. Robertson, P. Sokol-Hessner, R. D. Ray, J. Gabrieli // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. – 2012. – Vol. 7. – P. 11–22.
27. Opitz P. Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal / P. Opitz, L.C. Rauch, D.P. Terry, H. Urry // *Neurobiology of Aging*. – 2012. – Vol. 33(4). – P. 645–655.
28. Öst L. G. Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis / L. G. Öst // *Behaviour Research and Therapy*. – 2008. – Vol. 46 (3). – P. 296–321.
29. Piet J. The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis / J. Piet, E. Hougaard // *Clinical Psychology Review*. – 2011. – Vol. 31(6). – P. 1032–1040.
30. Robb H. Values as Leading Principles in Acceptance and Commitment Therapy / H. Robb // *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. – 2007. – Vol. 3 (1). – P. 118–123.
31. Ruiz F. J. Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence / F.J. Ruiz // *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. – 2012. – Vol. 12 (3). – P. 333–358.
32. Rush S.E. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Cancer Care: A Systematic Review / S.E. Rush, M. Sharma // *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. – 2016. – Vol. 3 (August). – P. 210–219.
33. Sharma M. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review / M. Sharma, S.E. Rush // *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. – 2014. – Vol. 19 (4). – P. 271–286.

34. Schwartz R. C. Internal Family Systems Therapy / Richard C. Schwartz // The Family Journal. – 1996. – Vol. 4 (3). – P. 268–277.
35. Walach H. Measuring Mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) / H. Walach, N. Buchheld, V. Buttenmuller, N. Kleinknecht, S. Schmidt // Personality and Individual Differences. – 2006. – Vol. 40. – P. 1543–1555.
36. Zettle R. D. The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT / R. D. Zettle // International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. – 2005. – Vol. 1 (2). – P. 77–89.

3.2 Тренінги посттравматичного зростання та життєстійкості в контексті розвитку автентичності фахівця (С.О. Лукомська)

Тренінг посттравматичного зростання проводиться з особами, які зазнали фізичної та психологічної травми. Найбільш ефективний для людей із ампутованими кінцівками та онкохворих. Посттравматичне зростання корелює із психологічною пружністю, соціальною адаптованістю і позитивними емоціями. Відповідно, у результаті тренінгу відбувається когнітивне переосмислення травми, визначаються її позитивні впливи на світосприйняття людини та будується новий життєвий план.

Ключовими темами тренінгу є: переосмислення особистістю власного сенсу життя та зміна життєвих пріоритетів; травма як джерело саморозвитку; формування нового «образу Я» і прийняття власного фізичного тіла.

Згідно із даними К. McRae, J. J. Gross, J. Weber, E. R. Robertson, P. Sokol-Hessner, R. D. Ray, J. Gabrieli [16], переосмислення сенсу життя і пріоритетів у жінок і у чоловіків відбувається по-різному, зокрема, емоційна реактивність жінок часто ускладнює цей процес, натомість чоловіки без зайвих емоцій раціональніше переосвідомлюють свої життєві перспективи. Тобто, на тренінгах для жінок, даній проблемі слід приділити більше уваги, враховувати їх попередній досвід емоційного реагування, давати можливість відкрито виразити свої емоції щодо травми і лише тоді спрямовувати зусилля на когнітивне переосмислення сенсу життя.

Існують також і вікові особливості переосмислення сенсу життя (P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H.Urry [18]). Молоді люди віком до 25 років легше трансформують негативні емоції у позитивний життєвий досвід, швидше адаптуються до свого зміненого тіла, оволодівають способами релаксації і зняття психофізичного напруження. Найскладніше життєві пріоритети переосмислюються у віці 55-65 років. Ці дані також слід враховувати при організації тренінгів посттравматичного зростання.

Переосмислення сенсу життя охоплює три сфери: «Я» (негативні настановлення щодо себе «Я нещасний», заперечення власного тіла «Я каліка» тощо), світу та найближчого оточення («Світ жорстокий», «Я приречений на неуспіх») і майбутнього («Майбутнє безнадійне», «У мене немає майбутнього»).

10 порад як зберегти інтерес до життя

1. Радійте кожному дню, адже він неповторний і унікальний
2. Більше рухайтесь, займайтесь спортом, багато ходіть пішки
3. Займіть кожну хвилину вільного часу чимось цікавим. Організуйте свій час так, щоб у Вас не було часу нудьгувати і думати про погане.
4. При будь-яких обставинах залишайтеся самим собою і не забувайте про свої позитивні якості. Повірте, у Вас їх значно більше, ніж Вам здається!
5. Вчіться думати позитивно – і навіть в неприємних подіях знаходити позитивні моменти. Адже те, що нас не руйнує, робить значно сильнішими.
6. Харчуйтеся правильно: не переїдайте, не захоплюйтесь дієтами.
7. Кохайте! Не бійтеся проявляти свої почуття. Відчуття закоханості – найяскравіша ознака молодості. І якщо Ваше серце вільне, це – тимчасове явище. Адже десь поруч є людина, яка шукає саме Вас. Зробіть крок назустріч і повірте в свою долю.
8. Оточіть близьких своєю увагою, любов'ю і турботою. Адже віддавати і отримувати у відповідь посмішку – це справжня насолода! Будьте ближчими до своїх дітей, грайте з ними, читайте їм книжки, передавайте свої уміння.
9. Відпочивайте, частіше розслабляйтеся. Хороші фільми і приємна музика допоможуть повернути гарний настрій і подолати стрес.

10. Займіться тим, про що Ви мріяли у дитинстві. Повірте в свої сили! І неважливо, наскільки Ви талановиті. Головне, насолоджуйтеся кожною хвилиною творчого процесу [1].

Як покращити свій настрій?

Поговоріть із кимось. Якщо Вам важко на душі, зателефонуйте коханій людині або другові. Люди, які щиро Вас люблять, зроблять усе, щоби вас підбадьорити. Коли їм буде сумно, Ви теж прийдете їм на допомогу.

Рухайтесь. Походіть, потанцюйте чи побігайте. Це майже одразу додасть Вам енергії. Пам'ятаєте як у дитсадку Ви всією групою разом танцювали «Танець маленьких каченят». Так чому б Вам не спробувати це зробити знову?

Прогуляйтесь по парку, подихайте свіжим повітрям. Добре, якщо є можливість виїхати в ліс або на озеро, але якщо такої можливості немає, можна просто прогулятися по парку, відпочити в тіні дерев, насолодитися спокоєм і красою, яку дарує тільки природа. Якщо на вулиці зима, і навіть вигляд із вікна Вас пригнічує, можна використати фотографії або відео з красивими пейзажами. Знайдіть щось своє, щось для душі, на що приємно дивитися саме Вам. Хтось любить світанки, хтось гори або поля, хтось – квітучі дерева. Шукайте те, на що відгукнеться Ваша душа.

Дихайте. Приділіть хвилинку тому, щоби розслабитися та глибоко подихати. Кілька таких дихальних пауз на день виведуть із Вашого тіла до 70% токсинів, покращать травлення та наситять кров киснем.

Попийте води. Зневоднення може бути причиною поганого настрою, головного болю та відчуття втоми.

Допоможіть іншим. Можливо, не лише Вам зараз погано. Напишіть другові гарного листа чи повідомлення в Facebook або Twitter, вигадайте веселий статус. Зробити щось добре – це швидкий спосіб змусити себе всміхнутися.

Подивіться комедійний фільм. Всім відомо, що сміх продовжує життя і зміцнює здоров'я. Тому влаштуйте собі вечір сміху або, якщо є така можливість, дивіться комедії хоч цілий день.

Займіться улюбленою справою. Виділіть для себе час і займіться улюбленою справою. Через деякий час 100% Ваш настрій покращиться. Цей спосіб дуже потужний і спрацьовує завжди!

Скажіть «Дякую». Напишіть список із трьох речей, за які Ви вдячні в своєму житті, а ще поміркуйте про те, що могло бути гірше. Дозвольте собі змінювати речі, якими Ви не задоволені, зокрема власний настрій.

Вправи на релаксацію та самоусвідомлення

Вправа «Гра з піском». Учасники уявляють, що вони набирають у руки пісок (вдихають повітря). Міцно стискають пальці в кулак і утримують пісок руками (затримують дихання). Висипають пісок, повільно розтискуючи пальці (видихають повітря).

Вправа «Море». Учасники сидять в колі. Звучить спокійна музика. Ведучий: «Зараз ми поїдемо відпочивати на море. Сядьте зручніше і заплющити очі. Ви знаходитися на пляжі. Яскраве сонечко своїм лагідним промінням торкається ваших ніг, нижньої частини тулуба, грудей, спини, плеч, шиї, обличчя, голови. Вам приємно слухати шум моря. Ваше тіло наповнюється силою і ви хочете продовжити працювати в групі. Посміхніться і відкрийте очі».

Вправа «Повітряна кулька». Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

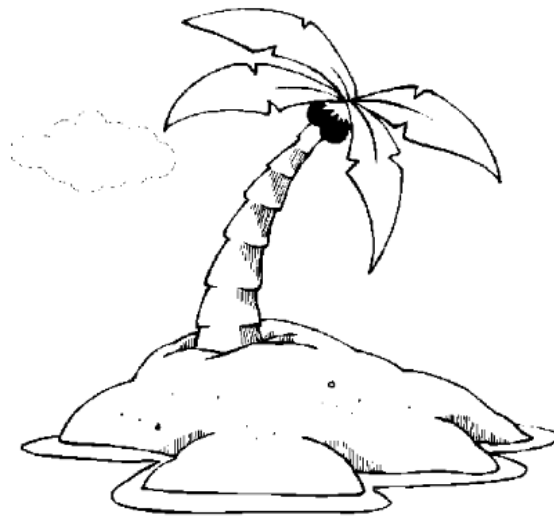
Вправа «Веселка». Зручно сядьте, заплющте очі протягом 1-2 хвилини уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе —у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює

почуття спокою, розслаблення... Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашим душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п'ять – чотири – три – два - один) [3].

Малюнковий тест «Безлюдний острів»

Перед вами невеликий, абсолютно безлюдний острівець в океані і пальма, яка росте на ньому. Ваше завдання – «оживити» малюнок, надавши йому закінченого вигляду.

Перемалюйте сюжет на аркуш паперу, розмалюйте його різнокольоровими олівцями чи фломастерами, зобразіть за Вашим бажанням людей (чи людину), сонце (або хмари), корабель чи човен. Можна доповнити малюнок іншими деталями.



Намалювали?

Обговорюємо результати

Сонце – це символ нашої життєвої енергії, символ захисту і тепла. Також із Сонцем пов'язані такі сильні людські якості як відвага та гордість, воля і вірність. Але не чужі Сонцю і прості людські слабкості – любов до розваг, приємного проведення часу, відпочинку.

Якщо намальоване Вами небесне світило сяє високо в небі – Ви перебуваєте «в зеніті». Але чим сильніше воно схиляється до горизонту, тим менше Ви сповнені життєвих сил.

Зображений вами захід сонця – ознака того, що прийшла пора терміново щось міняти: зробити перерву в роботі, розв'язатися, отримати нові враження ...

Намалювали світанок? Можливо, зовсім недавно Ви були не в кращій формі, але зараз – вже знову на підйомі. І дуже скоро знову будете бадьорі та сповнені енергії.

Сонце крізь дощ - щасливий випадок. Ви хочете змінити своє життя і маєте для цього достатньо ресурсів. Дійте і пам'ятайте, що після дощу часто буває веселка, негаразди забудуться разом із дощем і відкриються нові життєві перспективи.

Людина. Яка вона? Який її настрій зараз? Вираз обличчя? Чи впала вона у відчай, опинившись на безлюдному острові, або навпаки – блаженно розкинулася під сонцем і радіє життю? Людина – це Ви. Якщо на малюнку вона насолоджується самотністю або захоплено займається цікавою для неї справою – тоді й Ви задоволені тим, що з Вами зараз відбувається. Ви спокійний і життєрадісний. Якщо ж створений Вашою уявою островитянин відчувається самотньо і незатишно – Вам, ймовірно, не вистачає спілкування і дружньої підтримки.

Голова – уособлення сфери інтелекту. Зображення на голові чого-небудь (наприклад, капелюха) являє собою символ захисної позиції по відношенню до зовнішнього світу.

Обличчя – символ сфери спілкування. Проблеми у сфері спілкування пов'язують з нечітким малюванням рис обличчя або їх відсутністю чи перекреслюванням. Обличчя у цьому випадку малюється останнім. Ретельне

промальовування обличчя може свідчити про зосередженість людини на самій собі.

Руки – символ активності та спілкування. Розкинуті в боки – ознака товариськості, а сховані, притулені до тіла, у кишенях чи за спиною – ознака неприязні, замкнутості, незадоволеності своїм становищем. Тіло без рук – пасивність.

Ноги – потреба опори, стійкості, спрямованості на практичне вирішення проблем.

Корабель – це можливість змінити своє життя. Хочете Ви цього чи Вас цілком влаштовує реальний стан справ? Якщо зображена Вами людина намагається, у будь-який спосіб потрапити на корабель або човен – махає руками, подає команду SOS, пливе до судна – Ви відчуваєте гостре бажання щось змінити у своєму житті. Можливо, Ваші надії на краще майбутнє пов'язані з оточуючими: Ви шукаєте спілкування і сподіваєтеся, що близькі та знайомі допоможуть Вам здійснити заповітні мрії. Якщо ж намальована людина не звертає уваги на корабель, тоді Ваш спосіб життя Вас цілком влаштовує. Ви маєте своє коло спілкування і не потребуєте нових контактів, а можливо, Ви дуже втомилися і хочете якийсь час побути насамоті.

Вода – це наш зв'язок із навколишнім світом. Якщо головний герой Вашого малюнка не боїться води – напевно Ви легко спілкуєтесь із багатьма людьми.

Зверніть увагу на додаткові, зображені Вами деталі, якщо такі є. Напевно, Ви зумієте проінтерпретувати їх самостійно, спираючись силу власної уяви.

Пам'ятайте, що головне при інтерпретації малюнка – це загальне враження від нього. Які емоції виражені? Радість чи сум, страх або інтерес, самотність – чим зараз наповнена Ваша душа? Що Ви хочете сказати своїм малюнком? Сюжет менш важливий, але й він може розповісти Вам багато цікавого, а згодом – переглядаючи власні малюнки, можна бути писати справжні розповіді – історії Вашого життя [3].

Малюнковий тест «Людина під дощем»

У кожного в житті трапляються неприємності. Цей нескладний тест дозволить Вам визначити, як Ви схильні поводитися у складних життєвих ситуаціях.

Отже, Вам знадобиться чистий аркуш паперу і те, чим можна малювати (фарби, олівці, фломастери). Розслабтесь, спробуйте позбутися усіх сторонніх думок. Візьміть чистий аркуш паперу, покладіть перед собою. Уявіть людину під дощем і намалюйте її.

Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком. Цього легко домогтися, уявляючи, ніби «входиш» в малюнок, стаючи учасником подій, які відбуваються всередині нього. Тракувати малюнок нескладно. Важливо прислухатися до себе, до своїх почуттів. Можна задати собі питання: «Що я відчуваю, коли дивлюся на свій малюнок? Що для мене значить кожна його деталь?».

Дощ на даному малюнку позначає якусь перешкоду, труднощі, складності, перешкоди з якими кожна людина неминуче стикається у житті. Уважно проаналізуйте кожну деталь малюнка. Що робить людина на малюнку – вона тримає парасольку, сидить під навісом, гуляє під дощем? Ми дамо Вам кілька підказок, що саме малюнок може розповісти про Вас.

1. Спробуйте відчути, в якому настрої перебуває персонаж на малюнку (радісному, пригніченому, розгніваному, він боїться чи навпаки, йому весело та комфортно), Чи відчуває він безпорадність? А може сповнений сил для боротьби з труднощами? А можливо, спокійно та адекватно сприймає труднощі, вважаючи його звичайним буденним явищем.

2. Кудлаті, темні і численні хмари говорять про те, що Ви схильні заздалегідь очікувати неприємності. Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Відзначте, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків або вона сама стоїть у калюжі).

3. Якщо зображена на малюнку людина «йде, віддаляється», то це може бути пов'язано із Вашим бажанням уникати важких життєвих ситуацій, уникати неприємностей; якщо фігура людини зміщена у верхню частину аркуша, це може говорити про відхід від дійсності, про втрату опори під ногами, а також схильність фантазувати та вирішувати проблеми в уявному світі, замість реального.

4. Блискавка може символізувати початок нового циклу життя і драматичні зміни в житті людини. Веселка, нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію та прагнення до досконалості.

5. Парасолька є символом бажання захиститися від неприємностей. Вона може захищати від негоди, а також обмежувати поле зору персонажа (а значить не дозволяє бачити усі можливі шляхи вирішення проблеми).

6. Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), говорять про потребу у додатковій підтримці, в прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення на вирішення інших менш важливих питань.

Як показали дослідження С.Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренінгових програм, які складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі [11]. Тренінг побудовано так, що військові виконують вправи в присутності терапевта, отримують домашні завдання на застосування отриманих знань на практиці і діляться набутим досвідом із тренером, отримуючи зворотній зв'язок та рекомендації по подальшому закріпленню сформованих на тренінгу навичок. Зазвичай очні сеанси Hardi-тренінгу проводяться двічі на тиждень, що дозволяє засвоїти навички, закріпити їх вдома та обговорити результат із терапевтом. С.Мадді доводить, що тренінги життєстійкості сприяють покращенню психологічного здоров'я, ефективності їх діяльності, удосконаленню лідерських якостей і навичок стресостійкості у складних життєвих (у тому числі й професійних) ситуаціях. Крім того, тренінги

життєстійкості є надійним засобом посттравматичної реабілітації, оскільки сприяють пошуку нових сенсів життя (зокрема після інвалідизації), мотивації до діяльності, що загалом позитивно впливає на лікування симптомів ПТСР, депресії чи панічних нападів.

Орієнтовний зміст тренінгів життєстійкості (Hardi-тренінгу) [12]:

Перша зустріч. Короткий опис тренінгової програми, прийняття правил роботи в групі і зобов'язань щодо виконання домашніх завдань. Визначення понять «стрес», «копінг», «ресурси особистості». Виконання вправ на глибоке дихання і релаксацію.

Друга зустріч. Визначення думок, які негативно впливають на самопочуття людини. Обговорення копінг-стратегій (адаптивних і неадаптивних), окреслення можливостей використання адаптивних копінгів у різних ситуаціях. Оволодіння навичками м'язової релаксації.

Третя зустріч. Трансформація негативних думок у позитивні. Оволодіння навичками гнучкості у спілкуванні, розвиток навичок активного слухання.

Четверта зустріч. Оволодіння навичками здорового способу життя. Консультації стосовно гігієни сну та відпочинку, окреслення можливостей ефективного проведення дозвілля. Оволодіння фізичними методами вправління зі стресом.

П'ята зустріч. Оволодіння навичками безпечного виразу емоції гніву, вміннями контролювати свій гнів і запобігати фізичній агресії. Навчання особливостям поведінки із агресивними людьми. Тренування навичок ефективного використання часу (визначення пріоритетності у виконанні завдань, поділ завдань на невеликі логічні частини, делегування частини своїх обов'язків підлеглим).

Шоста зустріч. Окреслення важливості соціальної підтримки, комунікації з іншими людьми в контексті вправління зі стресом. Навчання навичкам ділитися своїми сумнівами, тривогами і позитивними емоціями із іншими людьми.

Сьома зустріч. Тренінг асертивності (впевненої у собі поведінки). Оволодіння навичками емпатії.

Восьма зустріч. Підведення підсумків тренінгу.

В англomовній психологічній літературі життестійкість (hardiness) розглядається як фактор психологічної резилентності (resilience). Резилентність – це відповідь психіки на різні труднощі, починаючи від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Резилентність розглядається як процес, а не як особистісна риса на відміну від життестійкості.

У 2014 р. фахівцями Американської психологічної асоціації визначено *10 способів розвитку резилентності*

(<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>):

1. Формування гарних відносин з членами сім'ї, друзями та іншими значущими людьми, які є джерелом соціальної підтримки.

2. Уникнення розгляду криз як нездоланих проблем (подію змінити вже не можливо, але можливо змінити своє ставлення до неї, сприймати її як спосіб набуття досвіду, виклик саморозвитку та самовдосконаленню).

3. Прийняття змін як невід'ємної частини життя.

4. Постановка реалістичних цілей і діяльність, спрямована на їх досягнення.

5. Готовність зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації.

6. Пошук можливостей до самовдосконалення.

7. Розвиток впевненості у собі та довіри до себе.

8. Збереження довгострокової перспективи і розгляд негараздів в ширшому життєвому контексті.

9. Оптимістичний погляд на майбутнє. Візуалізація бажаного майбутнього.

10. Використання додаткових способів розвитку резилентності: медитації та духовні практики, йога, заняття спортом, написання віршів, музичних творів, малювання, рукоділля тощо.

Життестійкість та автентичність неможливі без позитивного ставлення до себе. За результатами проведеного нами емпіричного дослідження виявлено статистично значущі позитивні зв'язки опитувальників автентичності із усіма шкалами психологічного благополуччя, однак найбільше корелюють автентичний самовираз і автономія, управління оточуючими, самоприйняття та осмисленість

життя, при цьому виявлено негативні кореляції автентичності та самозвинувачення. Нами встановлено, що загалом усі досліджувані фахівці соціономічних професій отримують задоволення від своєї діяльності, усвідомлюють її суспільну значущість, акцентуючи увагу не лише на результаті, а й на процесі виконання роботи. Однак є група досліджуваних (близько 5-7%) з низькими показниками автентичності, самоефективності та психологічного благополуччя, у яких виявлено високі показники за шкалою «самозвинувачення» (методики В.В. Століна і С.Р.Пантилєєва). Такі фахівці потребують своєчасної психологічної допомоги, спрямованої на подолання почуття провини та формування навичок самопрощення. Поняття самопрощення (Self-forgiveness) введено у науковий обіг психології у 1974 р., його становлення триває й по нині, однак ключові характеристики визначено ще у 90-х рр. ХХ ст., а саме, любов до себе та самоповага незалежно від життєвих обставин [1]. Так, згідно із R. S. Dillon і M. R. Holmgren самопрощення сприяє відновленню самоповаги та складається із трьох елементів: об'єктивної провини, негативних почуттів до результатів власних вчинків та прийняття себе як особистості зі всіма чеснотами та недоліками [8]. На думку L. Bauer, J. Duffy, E. Fountain самопрощення є переходом від самовідчуження до відчуття узгодженості власного Я, розуміння того, що ідеальних людей немає і кожній людині властиво помилятися [4]. Відповідно до фазної моделі (R. D. Enright), у досягненні самопрощення особа проходить наступні фази: 1) розкриття (заперечення, провини, сором), 2) прийняття рішення (зміна поглядів), 3) робота над собою (самоаналіз, співчуття до себе), 4) досягнення результатів (пошук нових сенсів і постановка нових життєвих цілей) [5].

Слід відрізнити самопрощення від міжособистісного прощення, яке є примиренням (більше зовнішнім, а не внутрішнім феноменом). Емоційними детермінантами самопрощення є провини та сором. Провина – це негативно забарвлене почуття, об'єктом якого є деякий вчинок суб'єкта, який здається йому причиною негативних для нього і інших людей наслідків. У той час як почуття провини, як правило, спонукає людину відшкодувати завдані нею збитки

внаслідок аморальних дій в ім'я своєї залежності, то почуття сорому викликає відчуття власної неадекватності і це почуття може залишатися навіть після спроб виправити несправедливість [13]. У людини буде виникати бажання зникнути в присутності інших людей, ізолюватися, тому що стан самобичування і неповноцінності може стати нестерпним. Сором включає підсвідомі переконання, що людина невдаха, негідна любові, погана, і не заслуговує того, щоб бути щасливою.

Визначення прощення у консультуванні подібне до загальнопсихологічного й детально аналізується в контексті трьох моделей. Перша модель прощення (R.D. Enright) [5] складається із 20 окремих процесів, згрупованих у чотири фази. Фаза 1 «Розкриття»: визначення власних психологічних захистів від образи, конфронтація зі злістю (визнання її, а не приховування), вираження почуття сорому (за його наявності), усвідомлення катексису, усвідомлення причин несправедливого ставлення, розуміння того, що ображена людина несвідомо порівнює себе із кривдником, усвідомлення страждань не від вчинку іншої людини, а від своєї образи не неї, розуміння можливості змінити власне ставлення до ситуації. Фаза 2 «Прийняття рішення»: усвідомлення того, що стратегія взаємодії на основі образи не є ефективною, готовність розглядати прощення як варіант поведінки, бажання пробачити кривдника. Фаза 3 «Робота з образою та гнівом»: усвідомлення того, що образа була нанесена людиною в контексті її соціальної (чи професійної) ролі, емпатія, усвідомлене співчуття до людини, що скоїла несправедливий вчинок, усвідомлення власного емоційного болю. Фаза 4 «Підведення підсумків»: розуміння власного сенсу прощення, своєї потреби в ньому, усвідомлення отриманого позитивного досвіду із минулої ситуації, відчуття полегшення і позбавлення від емоційного болю.

Друга модель прощення (M. E. McCullough, E. L. Worthington, K. C. Rachal) [15] полягає у розвитку навичок когнітивної та афективної емпатії. Дана модель складається із дев'яти компонентів і значною мірою подібна до описаної вище. На першому етапі встановлюється контакт між клієнтом та консультантом, на другому – людина повинна зрозуміти наскільки подія була шкідливою для неї та

усвідомити власні когнітивні, емоційні та поведінкові реакції. Ці два етапи аналогічні фазі «Розкриття» першої моделі, однак їх реалізація передбачає лише одну зустріч клієнта із психологом-консультантом. Третій етап полягає у дискусіях (з психологом чи іншими учасниками групи) з приводу емпатії: її визначення, необхідності у повсякденному житті чи у діяльності фахівців тих або інших професій. Четвертий етап – це психоедукація з приводу негативного впливу почуттів сорому та провини на психічне та соматичне здоров'я людини. П'ятий етап – когнітивний рефреймінг, шостий – фокусування на психічному стані та життєвій ситуації кривдника. На сьомому етапі клієнт для себе визначає час, необхідний йому для прощення кривдників, на восьмому – відбувається зосередження на власних потребах клієнта і яким чином прощення сприятиме їх реалізації та нарешті – відбувається обговорення досвіду, отриманого під час бесід з психологом-консультантом, можливостях перенесення отриманих знань на інші ситуації повсякденного життя.

Третя модель прощення (M. E. McCullough, E. L. Worthington) [14] передбачає лише одну зустріч клієнта із психологом, протягом якої особа, що зазнала несправедливого ставлення, пише листа своєму кривднику, де описує всі свої почуття до нього.

Чотирьох-компонентна модель самопрощення складається із таких елементів як відповідальність, каяття, загоєння і відновлення.

Відповідальність – визнання своєї ролі у заподіянні шкоди іншій людині. Акцентується увага саме на ролі (як складовій діяльності), а не на провині – самозвинуваченні. Як правило прийняття відповідальності є когнітивною якістю, оскільки передбачає розуміння нанесеної шкоди і раціональний контроль за своїми емоціями провини та сорому.

Каяття – емоційна реакція після заподіяння шкоди іншим людям, складається із почуттів провини та сорому. Почуття провини включає в себе виражену психічну напругу і жаль з приводу своїх вчинків. Натомість почуття сорому зосереджене не на негативних діях стосовно інших, а на оцінці власної особистості. При цьому сором завжди зумовлений соціальною оцінкою інших

людей, а провина є мінімізацією почуття сорому за рахунок визнання негідності своїх вчинків своєрідного каяття перед ними. У даному випадку провина виконує позитивну просоціальну функцію, воно сприяє постстресовому відновленню, а не призводить до саморуїнливої поведінки, депресії чи зловживання речовинами як почуття сорому. Прийняти відповідальність після каяття за свої вчинки допомагає насамперед психоедукація. Крім того важлива психоедукація і для допомоги клієнтам в розрізненні почуття сорому від почуття провини.

Загоєння – традиційно вважається, що прощення має міжособистісний характер, коли ображений робить альтруїстичний вчинок, вибачаючи свого кривдника. Втім насамперед кривдник має дозволити собі бути прощеним, часто саме власні бар'єри та страх суспільного осуду призводять до кристалізації почуття провини і сорому, зумовлюють негативне ставлення до себе, а згодом й численні психосоматичні хвороби [6]. Процес загоєння складається із трьох елементів: визнання заподіяної шкоди, усвідомлення відповідальності за свої дії та позитивні наміри щодо удосконалення своєї поведінки: турбота про інших, благодійність, суспільно-корисна діяльність тощо.

Відновлення – полягає у прийнятті свого досвіду, визнанні цінності власної особистості попри вчинені негативні дії, формуванні нового «образу Я» з урахуванням минулих помилок і позитивними очкуваннями щодо майбутнього.

Моделі сприяння прощенню та самопрощенню загалом подібні. В американській психології вони пов'язані із релігійним світоглядом, духовністю як внутрішньою спонукою, а не нав'язаною із-зовні вимогою, що сприяє полегшенню реалізації прощення інших і прощення себе у психологічному консультуванні людини в кризових ситуаціях [7].

Отже, помилково розглядати самопрощення в контексті прощення міжособистісного, оскільки у цьому випадку воно зводиться виключно до подолання спрямованих на себе негативних установок, але із дозволу інших осіб. Насправді ж самопрощення є способом відновлення або підтримання власної внутрішньої самооцінки навіть без зовнішнього виразу прощення з боку інших людей. Слід зазначити, що вербальне підтвердження пробачення ображеної

людини дуже рідко зумовлює справжнє самопрощення, що негативного позначається на психологічному здоров'ї людини та її загальному функціонуванні. По суті самопрощення є самореабілітацією, оскільки часто самозвинувачення дуже суб'єктивні й наносять людині більше шкоди, ніж вона завдала ображеному. Узагальнений досвід отримання прощення, прощення інших людей та самої себе зумовлює виникнення у людини так званої тріади або світогляду прощення, що сприяє її відкритості світу та психологічному благополуччю в цілому.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя: посібник із психології для «чайників» / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська. – Миколаїв: Іларіон, 2016. – 182 с.
2. Зливков В.Л. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Миколаїв: Іларіон, 2016. – 342 с.
3. Allemand M. Age differences in forgivingness: The role of future time perspective / M. Allemand // Journal of Research in Personality. – 2008. – Vol. 42. – P. 1137–1147.
4. Bauer L. Exploring self-forgiveness / L. Bauer, J. Duffy, E. Fountain // Journal of Religion and Health. – 1992. – Vol. 31. – P. 149–160.
5. Enright R.D. The adolescent as forgiver / R.D. Enright, M. Santos, R. Al-Mabuk // Journal of Adolescence. – 1989. – Vol. 12. – P. 95–110.
6. Fincham F.D. Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity / F.D. Fincham, H. Jackson, S.R.H. Beach // Journal of Social and Clinical Psychology. – 2005. – Vol. 24. – P. 860–875.
7. Fitzgibbons R.P. The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger / R.P. Fitzgibbons // Psychotherapy. – 1986. – Vol. 23. – P. 629–633.
8. Holmgren M.R. Self-forgiveness and responsible moral agency / M.R. Holmgren // The Journal of Value Inquiry. – 1998. – Vol. 32. – P. 75–91.

9. Hunter R.C.A. Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions / R.C.A. Hunter // Canadian Psychiatric Association Journal. – 1978. – Vol. 23. – P. 167–173.
10. Kaufman M.E. The courage to forgive / M.E. Kaufman // Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences. – 1986. – Vol. 21. – P. 177–187.
11. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 2002. – Vol. 54(3). – P. 173–185.
12. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / S.Maddi // Military Psychology. – 2007. – Vol. 19(1). – P. 61-70.
13. McCullough M.E. Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations / M.E. McCullough, F.D. Fincham, J. Tsang // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84. – P. 540–557.
14. McCullough M. E. Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique / M.E. McCullough, E.L. Worthington // Counseling and Values. – 1994. – Vol. 39 (1). – P. 2–14.
15. McCullough M.E. Interpersonal forgiving in close relationships / M.E. McCullough, E.L. Worthington, K.C. Rachal // Journal of Personality and Social Psychology. – 1997. – Vol. 73. – P. 321–336.
16. McRae K. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults / K.McRae, J.J.Gross, J.Weber, E. R.Robertson, P.Sokol-Hessner, R. D.Ray, J. Gabrieli // Social Cognitive and Affective Neuroscience. – 2012. – Vol. 7. – P. 11–22.
17. North J. Wrongdoing and forgiveness / J. North // Philosophy. – 1987. – Vol. 62. – P. 499–508.
18. Opitz P. Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal / P.Opitz, L.C.Rauch, D.P.Terry, H.Urry // Neurobiology of Aging. – 2012. – Vol. 33(4). – P. 645–655.

3.3 Тренінгова програма «Розвиток автентичності особистості» (О.В. Федан)

Тренінгова програма розвитку автентичності особистості побудована на основі розуміння сутності та завдань тренінгу такими основоположниками методу, як Л. Петровська, К. Рудестам, Н. Хрящева, С. Макшанов та інші. Зокрема Л. Петровська у найширшому контексті розуміє під психологічною програмою практику психологічного впливу, яка засновується на активних методах групової роботи [1].

Цікавою є точка зору К. Рудестам, що пов'язує тренінгову форму роботи з навчанням та переструктуруванням набутого досвіду. Він вважає, що всі переживання та «потік досвіду», які народжуються під час групової роботи, дозволяють кожному учаснику тренінгу проаналізувати та переоцінити ті настанови та переконання, які перешкоджають гармонійному існуванню особистості. Крім цього, у процесі тренінгу учасники моделюють та апробують деякі навички, які вони згодом можуть перенести у реальне життя [2].

Ч. Кулі зауважував, що завдяки існуючому зворотному зв'язку від найближчого оточення, яке виконує функцію своєрідного дзеркала, людина отримує інформацію «Хто Я?» та оцінку – «Який Я?». Саме тому соціально-психологічний тренінг вважається одним з ефективних засобів, який допомагає особистості наблизитися до розуміння себе, інтегруючи власні уявлення та уявлення навколишніх. У спеціально створеній групі, на відміну від стихійного спілкування, формування та корекція уявлень особистості про себе відбувається більш інтенсивно та скеровано. Це дає можливість учаснику поглибити знання про власну унікальність або відкрити у собі дещо нове. Реалізація такого завдання може здійснюватися, на думку О. Прутченкова, за такими механізмами: сприйняття себе через співвіднесення з іншим; сприйняття себе через сприйняття іншими людьми; сприйняття себе через результати власної діяльності; сприйняття себе через спостереження внутрішніх станів; сприйняття себе через сприйняття власного зовнішнього вигляду [3, с. 100].

З огляду на це, можемо стверджувати, що розвиток особистісної автентичності не може здійснюватися осторонь розвитку або корекції таких

феноменів як «образ Я», самооцінка. Саме усвідомлення різних аспектів власного «Я» та апробація в реальній груповій взаємодії, базується на експериментуванні, отриманні життєвого досвіду і зворотного зв'язку, можуть вважатися базовим процесом тренінгової програми. Важливість роботи у такому напрямку підтверджується словами І.І. Чеснокової: «Ясність та адекватність життєвих цілей, твердість, здатність протистояти складним обставинам та боротися за здійснення власних ідеалів базується на глибокому розумінні себе, своїх прагнень, правильній оцінці своїх можливостей» [4].

Отже, за своєю сутністю, психологічна програма є тим засобом, який дозволяє особистості усвідомити та зрозуміти себе, власні бажання та проблеми завдяки взаємодії та спілкуванню в спеціально створеній групі. Психологічна програма розвитку особистісної автентичності базується на таких засадах: 1) розвиток самопізнання, самоусвідомлення, рефлексії; 2) активізація ціннісно-сміслового самовизначення; 3) оптимізація соціальної взаємодії.

Мета тренінгової програми направлена на формування позитивної автентичності особистості шляхом розвитку рефлексії, усвідомлення ціннісних пріоритетів та життєвих перспектив.

Завдання програми:

- розвиток самосвідомості з метою пізнати самого себе;
- подолання кризи автентичності;
- розвиток здатності до самоаналізу, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про самого себе, розширення уявлень та усвідомлення різних аспектів власного «Я»;
- усвідомлення та корекція системи ціннісних орієнтацій: постановка короткострокових, довгострокових цілей, планування власної життєдіяльності, зміщення акценту цінностей на розвиток уміння й потреби в пізнанні інших людей, гуманному ставленні до них.
- усвідомлення учнями власного Я-образу.

Програма складається з 10 занять, тривалість кожної зустрічі 1 година 20 хвилин.

Устаткування: аудиторія для тренінгу (просторе світле приміщення, устатковане стільцями, що розміщені по колу, музичний центр). На заняттях використовуємо: білий папір А4, кольорові олівці, фломастери, а також роздатковий матеріал готується заздалегідь тренером до кожного заняття.

Заняття № 1.

Мета заняття: створення позитивного психологічного клімату в групі, що сприяє ефективній роботі команди в реальних умовах і загальному організаційному розвитку.

Завдання:

- сформувані сприятливий психологічний клімат в групі;
- розвинути вміння працювати в команді;
- згуртувати групу;
- сформувані сприятливу атмосферу для подальшої взаємодії.

Матеріали: листочки, ватмани, олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Вступна частина.

Вправа 1. «Чю-чюк-люм-бе»

Мета: зняття напруги, викликати позитивний емоційний настрій, сприяти включенню у спільну групову діяльність.

Завдання: зняти напруження, включити в роботу, створити атмосферу порозуміння і співпраці

Час проведення: 10 хв.

Матеріал: відсутній.

Хід роботи: Ведучий говорить «Чю-чюк-лю-рфе» різною інтонацією, темпом, гучністю. Група ж повинна повторити його інтонацію, темп, гучність вимовивши у відповідь «Ляля ляк-му-рфе»

Питання для обговорення:

Чи сподобалась вам ця гра?

Розкажіть про ваші враження щодо вправи?

Чи виходило у вас повторювати інтонацію, темп, гучність вимовляючи відповідь?

У чому виникли труднощі даного завдання?

Вправа 2. «Ім'я»

Мета: знайомство учасників один з одним, зняття напруження, створення дружньої атмосфери.

Завдання: зняття емоційної напруги, знайомство учасників, створити атмосферу порозуміння і співпраці.

Час проведення: 10 хв.

Матеріал: відсутній.

Хід роботи: Назвіть своє ім'я і відмінну рису характеру

Питання для обговорення:

Чи легко вам було виконувати дане завдання?

Чи легко було згадати відмінну рису характеру?

Можливо комусь хотілось назвати більше характеристик? Якими вони були б?

Основна частина.

Гра «Безлюдний острів»

Мета: вміння працювати в колективі (поступитися або навпаки наполягти на своєму рішенні), згуртування групи.

Завдання: розвиток навичок спілкування, вміння домовлятися, використовуючи позитивні прийоми; розвиток саморегуляції, вироблення і закріплення адекватних форм поведінки та реагування.

Час проведення: 30 хв.

Матеріали: папір, олівці або фломастери.

Хід роботи: Групі дається наступна вступна ситуація: «Ваш корабель, на якому ви всі подорожували, потрапив в шторм і затонув. Всім вам вдалося врятуватися. Ви потрапили на безлюдний острів, життя на якому тривалий час неможливе. На острові немає прісної води, немає їстівних продуктів. У вас є великий аркуш паперу і набір фломастерів. Також ви знаєте координати острова.

У вас є пляшка, в яку ви можете покласти своє послання». Після пояснення вступної частини групі дається завдання: створити послання, для того щоб усіх членів групи врятували. При створенні послання необхідно враховувати, що воно може потрапити як в руки не розуміючих мови тубільців, так і капітану корабля якого-небудь проходить повз судна. Тренер може обмежити групу в часі, а може не обмежувати [5, 254 с.].

Питання для обговорення:

Як працювала група?

Хто керував процесом?

Чиї ідеї приймалися в першу чергу і чому?

Чи всі ідеї були почуті і втілені?

Чому не всі брали участь у процесі?

Яким був настрій під час гри і що впливало на його зміну?

Який настрій зараз?

Які були дії учасників під час гри?

Заключна частина.

Вправа 4. «Дякую!»

Мета: підведення підсумків заняття.

Завдання: підвести підсумки заняття

Час проведення: 10 хв.

Матеріал: відсутнє

Хід роботи: Учасники стають у коло, і ведучий пропонує кожному подумки покласти на ліву руку все те, з чим він прийшов сьогодні, свій багаж настрою, думок, знань, досвіду, а на праву руку - те, що отримав на цьому занятті нового. Потім, всі одночасно сильно плескають у долоні і кричать - ТАК! або Дякую!.

Заняття № 2.

Мета: розвиток самосвідомості і формування своєї внутрішньої життєвої стратегії.

Завдання:

- створити умови для формування прагнення до самопізнання;

- формування адекватного «Я-Образу» і самооцінки;
- сприяти усвідомленню своєї життєвої стратегії, внутрішніх цілей, шляхів і способів їх досягнення.

Тривалість заняття: 1 год. 20хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці чи фломастери.

Вступна частина.

Вправа 1. «Сигнал»

Мета: розминка, поліпшення атмосфери в групі.

Час проведення: 10 хв.

Хід роботи: Учасники стають у коло, досить близько один до одного і тримаються ззаду за руки. Хтось, легко стискаючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих стискань. Сигнал передається по колу, поки не повернеться до автора. У вигляді ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або в різні боки руху.

Вправа 2. «Ти і Я»

Мета: розвиток уміння розуміти і приймати свою спільність і свою відмінність з іншими.

Час проведення: 20 хв.

Хід роботи: Учасники стають у колі, обличчям до центру. Вправа складається з трьох частин.

1. Один з учасників виходить у центр кола, стає обличчям до сусіда справа і каже йому: «Ти такий же як і я. Ти і я ... (називає ознаки спільності) ». Партнер відповідає йому аналогічної фразою, але з іншою ознакою спільності. Потім той хто почав вправу повертається на своє місце, а другий переходить до третього партнера і т.д., поки все коло не повернеться на свої місця. На цьому перша частина вправи закінчена.

2. Той хто розпочав гру, а потім і інші учасники аналогічно будуть говорити один одному фразу починається зі слів: «Я відрізняюся від тебе тим, що Я і ти ...»

3. Аналогічно першій частині, але учасники задають по черзі питання: «Чому я тобі подобаюся?» Відповіді повинні бути повними і розгорнутими, а не просто: «Тому що ти хороший».

Обговорення. Що було легше знайти: схожість або відмінність?

Що кожен відчував у різних частинах вправи?

Основна частина.

Вправа 3. «Песиміст, Оптиміст, Блазень»

Мета: створення цілісного ставлення людини до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору. Пошук можливих шляхів її вирішення.

Час проведення: 40 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки або олівці.

Хід роботи: Гра складається з шести частин.

1. Тренер пропонує кожному учаснику описати на окремих листках в декількох реченнях ситуацію, що викликає у нього стресовий стан або сильні негативні емоції, або ситуацію, яку учасник не бажає прийняти. Написана історія не повинна містити ніяких емоційних описів, тільки факти і дії.

2. Далі учасникам пропонується здати свої листки з написаними історіями тренеру для подальшої роботи (можлива анонімність).

3. Тренер зачитує на групі всі варіанти стресових ситуацій, і група вибирає два або три найбільш типових, що мають значимість для всіх.

4. Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи і роздає кожній підгрупі по одній історії. Завдання для підгруп наступне: треба наповнити кожна історію емоційним змістом - песимістичним (для першого підгрупи), оптимістичним (для другого підгрупи) і блазнівським (для третього підгрупи). Тобто, закінчити запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимісту, оптимісту або блазню.

5. Далі від імені запропонованих персонажів кожна група зачитує свою емоційну версію стресових подій.

6. Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Заключна частина

Вправа 4. «Валізу в дорогу»

Мета: закріплення отриманих результатів у формуванні «Я-образу» і адекватної самооцінки.

Час проведення: 10 хв.

Хід роботи: Ведучий: «Ми завершуємо нашу роботу. Зараз кожен з вас по черзі буде сідати на стілець, на «чорний» або на «білий» за бажанням (ведучий ставить стільці в центр кола) ». Білий - учасникам групи потрібно говорити про сидячого тільки позитивні якості і риси характеру. Чорний - учасникам групи потрібно говорити про сидячого на стільці тільки негативні. Всі учасники групи в тому порядку, в якому буде зручно, будуть підходити, сідати на стілець і називати одну якість, яка, на їх думку допомагає вам, і одну, яка заважає. При цьому треба пам'ятати, що називати слід ті якості, які проявилися в ході роботи групи і піддаються корекції. Після того, як всі висловлять свою думку, наступний учасник сідає на стілець. Вправа повторюється і т.д.

Підведення підсумків. Кожен учасник повинен сказати свою думку про тренінг, про те, що він сьогодні пережив, що зрозумів, з якими труднощами зіткнувся, що йому сподобалося, а що — ні.

Заняття №3

Мета: сформуванню уявлення про своє «Ідеальне Я».

Завдання:

- усвідомити наскільки образ "Я - реального" збігається з образом "Я - ідеального" і які в них відмінності.

- сприяти розумінню шляху досягнення своїх ідеалів.

Тривалість заняття. 1 год. 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці, фломастери, пластилін, ватман.

Вступна частина.

Вправа 1. “Привітання”

Мета: привітання учасників, зняття напруги.

Час проведення: 10 хв.

Хід роботи: Учасники стають в коло і по черзі називають своє ім'я, а також придумують рух який супроводжує його. Наступний учасник повинен повторити ім'я і рух попереднього і назвати своє ім'я і виконати рух і т.д.

Вправа 2.«Ідеальний образ»

Мета: визначення свого реального та ідеального образу.

Час проведення: 30 хв.

Хід роботи: Створіть з пластиліну образи свого ідеального і реального Я і подумайте якими особистісними якостями вони володіють.

Подання виробів в групі. Групове обговорення.

Основна частина.

Вправа 3. «Шлях»

Мета: з'ясувати, що може нам допомогти в наближенні до ідеалу.

Час проведення: 30 хв.

Хід роботи: «Намалюйте шлях досягнення вашого ідеалу, наближення до нього».

Питання для обговорення:

Розкажіть про свій малюнок.

Що ви робите для того, щоб наблизитися до ідеалу, що вам для цього необхідно?

Наскільки важкий або легкий ваш шлях?

Заклучна частина.

Вправа 4.«Подарунок групі»

Мета: завершення заняття на позитивній ноті.

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи: На ватмані намалюйте малюнок з побажаннями учасникам групи у досягненні їх ідеалу.

Питання для обговорення:

Які побажання ви залишили групі і чому?

Що ви для себе винесли сьогодні?

Як вам було виконувати вправу?

Заняття №4

Мета: подолання кризи автентичності.

Завдання: вирішення конфлікту між Я-реальним і Я-ідеальним, усвідомити свій психологічний стан, підвищення самооцінки допомогти студентам знайти гармонію між власним образом та власним життям, формування відчуття внутрішньої стійкості, та довіри до самого себе, сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Матеріали: ватман, кольорові стікери, олівці, фломастери, аркуші паперу, на яких записані твердження, вислови.

I. Вступна частина.

Вправа 1. Я — реальний, Я- ідеальний»

Мета: усвідомити значущість особистості кожного учасника.

Час проведення: 10 хв.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам групи намалювати себе таким як є, таким, яким хотів би бути та таким, яким тебе бачать інші.

Питання для обговорення:

Чи відрізняються отримані образи?

Який ти є насправді?

Вправа 2. «Три речі...»

Мета : звернути увагу учасників на найважливіші речі у житті.

Час проведення: 15 хв.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам сказати які речі на їх думку є найважливішими у житті людини і чому. Після того як всі учасники скажуть свою думку Тренер підводить підсумок.

Три речі руйнують людину: погані звички, гордість, злість.

Три речі ніколи не повертаються назад: час, слово, можливість.

Три речі не бажано втрачати: спокій, надію, честь.

Три речі в житті найцінніші: любов, переконання, дружба.

Основна частина

Вправа 3. «Мої позитивні і негативні сторони»

Мета: Розвиток умінь вести внутрішній діалог, визначати позитивні та негативні сторони власного «Я».

Час проведення: 30 хв.

Матеріали: Бланки з таблицею для кожного учасника

Позитивні сторони власного «Я»	Негативні сторони власного «Я»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4....	4....

Підведення підсумків: Які враження ви отримали при заповненні таблиці?

Що нового ви підкреслили для себе? Чи змінили ви віру в себе?

Як ви думаєте, що ж таке істина і чому вона захована в самій людині?

Істина - це те, заради чого живе людина, це знання про те, як побороти зло. Кожен з нас - це маленький Всесвіт, який має свою істину. Ми можемо знайти істину, якщо заглянемо в себе, у своє серце. Незважаючи на те, високі або низькі ми, швидкі або повільні, ми носимо в серці істину. Тому потрібно поважати чи любити людину не тільки за його зовнішні дані, соціальний статус, індивідуальні особливості, а й за внутрішній зміст. Давайте заглянемо в себе. Пошукаємо істину.

Заключна частина.

Вправа 4.«Я - людина»

Мета: розвиток позитивного сприйняття себе у всесвіті.

Час проведення: 15 хв.

Матеріали: аркуші паперу А4, олівці на кожного учасника.

Хід роботи: Намалювати на аркуші паперу свій образ сьогодні - «Я - реальний» і в мріях - «Я - ідеальний». Проаналізуйте малюнки.

Питання для обговорення: Що легше було малювати: «Я - реального» або «Я - ідеального»? Чому?

Заняття №5.

Мета: усвідомлення своєї особистості в соціумі.

Тривалість заняття. 1 год. 20 хв.

Матеріали: фарби, пензлики, олівці, аркуші А4, набір кольоровий і звичайного паперу, картон, клей, скотч, ножиці.

Вступна частина

Вправа 1. «Намалюй своє ім'я»

Мета: знайомство учасників

Час проведення: 5-10 хв.

Матеріали: фарби, пензлики, олівці, аркуші А4.

Хід роботи: Учасникам пропонується намалювати своє ім'я і представити його.

2. Гра-розминка «Австралійський дощ»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Час проведення: 5 хв.

Хід роботи: Учасники стають в коло. Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно! В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні). Починає капати дощ. (Клацання пальцями). Дощ посилюється. (Почергові хлопки долонями по грудях). Починається справжня злива. (Хлопки по стегнах). А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами). Але що це? Буря стихає. (Хлопки по стегнах). Дощ вщухає. (Хлопки долонями по грудях). Рідкісні краплі падають на землю. (Клацання пальцями). Тихий шелест вітру. (Потирання долонь). Сонце! (Руки вгору).

Питання для обговорення:

Легко вам було виконувати цю вправу?

Не заплутувалися ви в ході виконання завдань?

Ваші враження по проведеній вправі?

Основна частина

Вправа 3. «Тематичний малюнок»

Мета: розвиток рефлексії та усвідомлення свого образу в суспільстві.

Час проведення: 30 хв.

Матеріали: аркуші, пензлі, фарби, кольорові олівці.

Хід роботи: Учасникам пропонується намалювати малюнок на тему: «Я в суспільстві»

Питання для обговорення:

Як вам було виконувати це завдання?

Якого кольору ви використовували, що вони для вас означає?

Заклучна частина

Вправа 4. «Вавилонська вежа»

Мета: розвиток групової згуртованості, розвиток здатності висувати і відстоювати свої ідеї.

Час проведення: 40 хв.

Матеріали: набір кольоровий і звичайного паперу, картон, олівці, фарби, пензлики, клей, скотч, ножиці.

Хід роботи: Вправа виконується в підгрупах по 4-5 чоловік. Кожній з підгруп видається однакова кількість стимульного матеріалу і дається завдання: побудувати із цього матеріалу максимально високу вежу, а потім презентувати її.

Питання для обговорення:

Хто які функції виконував, і що конкретно робив при виконанні цього завдання?

Хто взяв на себе роль керівника, а хто був підлеглим?

Заняття №6.

Мета: сприяння подоланню кризи автентичності

Завдання: знизити фактори кризи за допомогою активізації позитивних якостей учасників, підвищення самооцінки, віри у себе, мінімалізація конфлікту між «Я-реальним і Я- ідеальним».

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці, фломастери, відеокамера.

Вступна частина

Вправа 1. «Привітання»

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

Час виконання: 15 хв.

Хід роботи: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово» або «Привіт, ти як завжди енергійний і веселий». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини. Під час цієї психологічної розминки група повинна налаштуватися на довірчий стиль спілкування, продемонструвати своє добре ставлення один до одного.

Ведучому слід звертати увагу на манери встановлення контактів. По закінченню вправи ведучий розбирає типові помилки, допущені учасниками, і демонструє найбільш продуктивні способи вітань.

Основна частина

Вправа 2. «Образ» Я »

Мета: розвиток уяви, кмітливості, самоприйняття, самопізнання власного «Я» через образи фігурок з пластиліну.

Час виконання: 30м.

Матеріали: різнокольоровий пластилін, кольоровий папір, ножиці, клей, стрази, стрічки, гудзики та ін.

Хід роботи: Кожному учаснику пропонується подумати про образ свого «Я», про те, з ким або з чим, з яким чином людина себе асоціює. Потрібно придумати такий образ, щоб якомога повніше висловити сприйняття свого «Я», свою індивідуальність і своє місце у світі. Потім, кожен з пластиліну і підручних матеріалів створює фігурку, максимально наближений до образу власного «Я» людини. Відбувається презентація образів.

Питання для обговорення:

Подумайте, яку звичну роль ви граєте в житті?

Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?

Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 3. «Моє оточення»

Мета: розвиток аналізу свого внутрішнього світу і його компонентів.

Час виконання: 30 хв.

Матеріали: різнокольоровий пластилін, кольоровий папір, ножиці, клей, стрази, стрічки, гудзики та ін.

Хід роботи: Учасникам пропонується до створеного образу «Я», зробити оточення, придумати, що людину оточує в повсякденному житті, скласти композицію, оформлення, щоб збереглася первісна центральна фігура образу «Я».

Питання для обговорення:

Чому Ви захотіли оточити свій образ саме такими предметами?

Чи комфортно вашої фігурці в цьому оточенні?

Що фігура зараз відчуває. Хотіли б Ви щось додати в створену композицію?

Як оточення впливає на фігурку?

Заключний етап

Вправа 4. «Виставка»

Мета: спонукати до роздумів, самодослідження, особистісному зростанню.

Час виконання: 30хв.

Хід роботи: Учасники створюють виставку своїх робіт і по черзі представляють їх, діляться враженнями від роботи, досвідом самопізнання, відкриттями в процесі творчої взаємодії в собі самому і партнері. Потім учасники можуть письмово надати зворотний зв'язок один одному. Для цього у кожній композиції залишають чистий аркуш паперу, на якому бажаючи пропонують авторам власний варіант назви і прочитання спільного творчого продукту.

Питання для обговорення:

Як ви себе зараз відчуваєте?

Чи змінився ваш настрій?

Чи легко вам було виконувати вправи?

Чи відкрили ви для себе щось нове?

Чи допомогло вам це заняття усвідомити свій внутрішній світ?

Заняття № 7.

Мета пізнати себе істинного, здатного до змін та самовдосконалення, досягнення свого істинного Я.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Завдання: усвідомлення внутрішньої неповторності, унікальності, розробити стратегію особистісного самовдосконалення

Матеріали: аркуші формату А4, олівці, фломастери, один чистий стакан, закритий пакет вершків з введеною дозою харчового барвника синього кольору, музичний супровід, ручки, фарби, кольоровий папір, ножиці.

Вступна частина

Вправа 1. «Екран настрою»

Мета: простежити внутрішній стан учасників тренінгу.

Час виконання: 1 год. 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці чи фломастери.

Хід роботи: Учасникам тренінгу пропонується на декілька хвилин закрити очі і спробувати відчувати свій настрій в цю хвилину. Після цього потрібно намалювати свій настрій на «екрані».

Вправа 2 «Минуле - теперішнє – майбутнє»

Мета: розвиток часової перспективи.

Час виконання: 25 хв.

Матеріали: набір предметів.

Учасникам пропонується звичайний, досить нейтральний для них предмет (каштан, волоський горіх і т.п.) і пропонується придумати історію про цей об'єкт: де він був, як він сюди потрапив, що є зараз, що з ним буде потім, в чому відмінності? Потім замінити об'єкт на свій образ і запропонувати групі розповідь на тему: я до школи - я в школі - я після закінчення школи.

Питання для обговорення: які труднощі виявилися при виконанні цієї вправи?

Основна частина

Вправа 3. «Інший ти»

Мета: сприяти самоусвідомленню студентів, дати можливість учасникам спробувати невластиві їм варіанти поведінки, допомогти включити нові відомості про себе в своє «Я».

Час виконання: 30 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці,

Дається інструкція влаштуватися зручніше і зберігати тишу на деякий час. Далі ведучий пропонує учасникам записати вільні асоціації на наступні теми: зброя, божество, колір, музичний жанр, одяг, пора року, фрукт, дорогоцінний камінь, герой, героїня, архітектурний стиль, тварина, їжа, рослина.

Тренер пропонує проаналізувати протягом декількох хвилин написані асоціації і дати собі нове ім'я, що відображає ці відповіді. Далі учасникам пропонується написати своє ім'я на листку паперу і намалювати картину, яка відображатиме сутність цього імені - «іншого тебе», використовуючи олівець. Кожен учасник групи показує картину і описує її, виступаючи від першої особи: «Я (нове ім'я) ...» Інші члени групи просять аргументувати нове ім'я.

Обговорення: кожному члену групи дається час подумати про своє Я.

Заклучна частина.

Вправа 4. «Сон»

Мета: звернути увагу на власне майбутнє.

Час виконання: 30 хв.

Сядьте зручно зробіть три вдихи та видихи закрийте очі. Уявіть собі, що кожен із вас заснув. Вам сниться чудовий сон. Кожний бачить самого себе через п'ять років. Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через п'ять років, що ви робите? Уявіть, що ви задоволені власним життям. Чим ви займаєтеся? Хто поруч з вами? Тепер зробіть три вдихи і видихи. Потягніться, відкрийте очі.

Постарайтеся запам'ятати все, що побачили. Візьміть аркуш паперу та намалуйте себе через п'ять років. Учасники презентують свої малюнки.

Запитання

Чи задоволені ви своїм образом?

Що зміниться у вашому житті?

Заняття №8

Мета: розвиток самопізнання, рефлексії в групі, формування позитивного емоційного клімату.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Матеріали: немає.

Вступна частина.

Вправа 1. «Привітання»

Мета: привітання учасників, зарядити групу енергією.

Час виконання: 10 хв.

Матеріали: немає.

Хід роботи: Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» тиснуть руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами. Вправу можна повторити кілька разів, кожен з учасників зміг побувати в різних ролях.

Питання для обговорення:

Чи легко вам було виконувати дану вправу?

У якій ролі вам було зручніше і чому?

Як часто ви відповідаєте взаємністю, коли з вами вітаються незвичним для вас способом?

Які почуття ви при цьому відчуваєте?

Вправа 2. «Я радий тебе бачити ...»

Мета: визначення позитивних сторін учасників.

Час виконання: 15 хв.

Матеріали: немає.

Хід роботи. Кожен з учасників звертається до свого сусіда зі словами: «Я радий тебе бачити, тому що ...». Продовжити цей вислів потрібно не зовнішніми описами людини, а особистісними якостями учасників.

Питання для обговорення:

Чи легко вам було виконувати вправу?

Які почуття ви відчували, коли до вас звертався ваш сусід?

Що ви відчували, коли вам потрібно було звернутися до іншої людини зі словами «Я радий тебе бачити ...»?

Чи часто вам в житті доводиться говорити людям компліменти?

Основна частина

Вправа 3. «Хто Я?».

Мета: сприяти зближенню групи, самоаналіз.

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: папір, ручки.

Хід роботи: Учасникам пропонується замислитися над питанням «Хто я?», Потім написати на листочку цифри від 1 до 10, навпроти кожної цифри потрібно написати свої характеристики, риси, інтереси. Потім кожен здає свій листочок ведучому, листочки перемішуються в мішечку і кожен вибирає собі той листок, який він дістав з мішечка. Характеристики зачитуються вголос і учасники повинні відгадати кому належать ці риси.

Питання для обговорення:

Які почуття ви відчували при виконанні вправи?

Чи легко вам було виконувати вправу?

Важко було комусь із вас відгадати кому належать характеристики?

Чи часто в житті вам доводилося помилятися?

На ваш погляд, всі перераховані характеристики підходили даному учаснику?

Заклучна частина

Вправа 4. «Передай рух по колу»

Мета: розвиток невербального взаєморозуміння в групі.

Час виконання: 15 хв.

Матеріали: немає.

Хід роботи: Одному з учасників пропонується придумати будь-який рух і передати його іншій людині за допомогою жестів і міміки і так по колу.

Питання для обговорення:

Чи легко вам було виконувати вправу?

Важко було відгадати рух, який вам показували?

Чи вважаєте ви, що вас намагалися заплутати спеціально?

Чи думаєте ви, що хтось неправильно показував задуманий рух?

Чи часто вам в житті доводиться спілкуватися за допомогою жестів і міміки?

Заняття № 9

Мета: формування усвідомленого ставлення до процесу самопізнання, мотивація до подальшої саморефлексії.

Матеріали: ватман, фарби, олівці, пензлики, тісто, аудіопрогравач, спокійна музика.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Завдання:

- формування усвідомленого ставлення до процесу самопізнання;
- усвідомлення своїх поведінкових патернів;
- розвиток спонтанності і мимовільності в поведінкових патернах;
- розвиток саморефлексії.

Вступна частина.

Вправа 1. «Пробудження».

Мета: аналіз і самоаналіз власних відчуттів, емоцій і почуттів.

Матеріали: музичний супровід.

Час виконання: 5-10 хв.

Процедура: учасники групи створюють коло. По черзі зображають через пантоміму процес пробудження вранці, відображаючи супроводжуючі почуття. В зворотного зв'язку члени кола озвучують почуття, які зображував протагоніст, і

аналізують власні відчуття. Протагоніст рефлексує зміст, вкладене в пантоміму. У ролі протагоніста виступають всі учасники групи.

Питання для обговорення (зворотного зв'язку):

Що ви спробували зобразити?

Які відчуття у Вас виникали виконання завдання?

Які відчуття були після виконання даного завдання?

Як узгоджувався образ, який Ви показали, з тим як його сприйняла група?

Чи виникали складності в тому, що Ви хотіли продемонструвати? Чи було важко виконувати дане завдання?

Вправа 2. «Дорога мого життя»

Мета: аналіз і самоаналіз власних відчуттів, емоцій і почуттів. Рефлексія життєвого досвіду кожного учасника групи.

Матеріали: музичний супровід.

Час виконання: 5-10 хв.

Хід роботи: учасники групи створюють коло. По черзі зображають через пантоміму процес дороги свого життя, відображаючи супроводжуючі почуття. В зворотньому зв'язку члени кола озвучують почуття, які зображував протагоніст, і аналізують власні відчуття. Протагоніст рефлексує зміст, вкладене в пантоміму. У ролі протагоніста виступають всі учасники групи.

Питання для обговорення:

Наскільки Ви змогли відчувати внутрішній світ людини, що виконує вправу?"

Що ви при цьому відчували?"

Чи вдалося вам виконати завдання

Чи були у когось схожі "дороги"?"

Чи виникали перешкоди в ході вправи, якщо виникали, то які?"

Основна частина.

Мета: самопізнання власного «Я» завдяки метафоричному матеріалу.

Матеріали: ватман, фарби, олівці, пензлики, тісто, аудіопрогравач, спокійна музика.

Час виконання: 40 хв..

Концептуальне введення: Тісто - найбільш підходящий і безпечний пластичний матеріал для роботи. Пластичність матеріалу дозволяє вносити численні зміни в роботу і, відповідно, як би поправляти емоційне самопочуття. Ліплення дає дивовижну можливість моделювати світ і своє уявлення про нього. В результаті ліплення з тіста з'являється продукт (фігура, картина), який дає численні можливості у виборі подальших технік роботи. Це і постановка тестових спектаклів, і реконструкція образу, і моделювання.

Ліплення може бути і індивідуальне та колективне, може використовуватися із різними додатковими матеріалами. Тісто сприяє прагненню до більш вільного самовираження. Особливим в ліпленні є те, що можна комбінувати ознаки, переносити характеристики одного предмета на інші, тим самим працювати з несвідомим змістовним матеріалом. Тісто можна фарбувати, робити об'ємні або плоскі фігури (мандала), плоскі з доповненням непридатного матеріалу (тестова композиція).

Для виготовлення солоного тіста:

1 склянка борошна і 1 склянку солі перемішати, потім влийте 125 мл води (обсяг приблизний, тому що кількість води може залежати від виду борошна, яку Ви взяли для тесту). Перемішайте цю масу знову ложкою, а потім вимішуйте руками до однорідної консистенції. Тільки не перестарайтеся! Якщо тісто вийде дуже м'яким, вимішайте його з невеликою кількістю суміші борошна і солі додатково. Солоне тісто має бути щільним. Солоне тісто рекомендується на 2-3 години помістити в холодильник, в поліетиленовому пакеті. Там же його можна просто зберігати для подальшого використання.

Хід роботи: учасникам пропонується з солоного тіста. Кожен учасник бере необхідну кількість тіста виліпити будь-які образи, що виникають у них і знайти собі місце на загальному аркуші ватману. Так з вистиглого шматка тіста виліплюють фігуру узгоджену всіма учасниками (коло, квадрат, або будь-яку іншу) тренер або самі учасники. Колір тісту учасники надають самі.

Основні етапи роботи:

1. Вільна активність.

2. Процес творчої роботи.
3. Дистанціювання.
4. Вербалізація почуттів та емоцій.

Слова, символи поживляють яскраві враження і реальні відчуття, здатні запуснути природні механізми саморегуляції. Емоційний компонент неодмінно викликає відповідь моторного компонента, а також зміна ходу і характеру думок учасників. Тому, створюючи образ з тіста, можна випробувати задоволення, що відіб'ється на результаті, і настануть зміни в міміці, жестах, ставленні до себе та інших. Особливо корисно в руслі терапії брати позитивні теми. Робота з виразним матеріалом і з безоцінною реакцією дозволяє висловити широкий спектр емоцій, що саме по собі вже цілюще.

Питання для обговорення:

Як ви себе відчуваєте?

Як ваш настрій зараз?

Що за фігурка вийшла?

Як би назвали її?

Які почуття до вашої фігурці і до фігур інших учасників?

Заклучна частина

Вправа 4. «Свіча довіри» або «Колокол»

Мета: зняття емоційної і поведінкової закрепощенности.

Матеріали: музичний супровід.

Час виконання: 5-10 хв.

Хід роботи: всі учасники стають у коло плече до плеча, руки зігнуті в ліктях, виставлені вперед. Долоні підняті вгору. Один з учасників стає в центр кола. Руки опущені вздовж тіла, очі закриті. Він розслаблено опускається на руки стоять. Група підхоплює його і повільно, акуратно передає по колу. У центрі повинен побувати кожен учасник. Після вправи проводиться обговорення.

Питання для обговорення:

1. Як Ви себе відчуваєте?

2. Чи виникали труднощі при виконанні даної вправи?

3. Чи змінилися Ваші відчуття в ході виконання вправи?

4. Опишіть Ваші почуття. Які вони?

5. "Порівняйте і проаналізуйте свої відчуття і почуття до тренінгу і після.

Що змінилося?"

Заняття №10

Мета: формування усвідомленого ставлення до процесу самопізнання, мотивація до подальшої саморефлексії.

Тривалість заняття: 1 год. 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці

Завдання: навчити студентів виражати свої почуття без оцінок, невдоволення, образ, допомогти усвідомити власну унікальність та неповторність.

Вступна частина.

Вправа 1. «Я відчуваю»

Мета: уточнення почуттів присутніх на тренінгу.

Час проведення: 15 хв.

Хід роботи: Учасники по колу продовжують вислів «Сьогодні я відчуваю...»

Вправа 2. «Що я даю людям і чого я чекаю від них»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Час проведення: 25 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці.

Хід роботи: Тренер дає студентам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає групі, а на іншій – що отримує від групи.

Обговорення малюнків:

Що я відчував, коли працював над малюнком.

Основна частина.

Вправа 3. «Мої досягнення»

Мета : виявити досягнення і прагнення групи.

Час виконання: 30 хв.

Матеріали: непотрібні

Хід роботи: Ведучий пропонує учасникам продовжувати і закінчити речення:

1. Я досягнув...
2. Я прагну...
3. Я впевнений...
4. Я дуже хочу...
5. Я намагаюся...

Обговорення:

Ведучий пропонує висловитися за бажанням з приводу кожного твердження своєї відчуття, думки.

Заключна частина.

Вправа 4. «Квітка побажань»

Мета: релаксація.

Час виконання: 10 хв.

Матеріали: непотрібні.

Хід роботи: Учасники по черзі передають квітку та говорять побажання: «Я тобі бажаю...». Тренер дякує учасникам за співпрацю.

Обговорення заняття.

Список використаних джерел

1. Авидон И. А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. А. Авидон, О. И. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие. / И.В. Вачков. – М: Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.
4. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / К. Фопель; [пер. с нем. 5-е изд., стер]. — М.: Генезис, 2004. — 256 с.

3.4. Орієнтація освітнього процесу у педагогічному ВНЗ на формування автентичної професійної діяльності: методичні рекомендації (С.О. Копилов)

Теоретичне дослідження діалого-культурологічних детермінант автентичної життєдіяльності сучасної особи й, зокрема, закономірностей формування автентичності фахівця (див. розділ 1) та емпіричне констатувальне дослідження рівня сформованості настановлення та здатності до автентичної професійної діяльності у студентів початкових курсів педагогічного ВНЗ (див. розділ 2) підтверджують припущення про необхідність більш активного і цілеспрямованого освітнього сприяння розвитку особової та професійної автентичності. Основне завдання процесу професійної освіти у цьому плані - стимулювати становлення і довізначення загальноособистісних цілісно-сміслових орієнтацій, забезпечити тісний взаємовизначальний зв'язок цих процесів з формуванням власне професійної спрямованості та компетенції. Сталий взаєморозвиток цих двох аспектів буття особи має стати провідним психолого-педагогічним завданням особистісно-орієнтованої вищої освіти. Загалом не лише успішність майбутньої діяльності, але й гармонійність усього подальшого особистісного розвитку залежить від формування в цей віковий період *єдиного* (хоча й багатомірного) утворення – «ціннісно-сміислової доміанти особистості, яка визначає спрямованість останньої, зокрема професійну» (Г.О. Балл [СГО, 66]). Це особливо нагально для фахівців соціономічних професій: успішність міжособової комунікації, яка становить провідний сенс їх діяльності, найбільш безпосередньо визначається усталеністю, змістовністю й продуктивністю їх особистісної спрямованості.

Налаштування професійної освіти на вищеокреслену мету може бути забезпечено, як обґрунтовується в теоретичному розділі нашої праці, загальною орієнтацією учбово-педагогічної взаємодії на діалог та культуру як взаємовизначальні буттєві й пізнавальні універсалиї сучасності. Конкретизуючи ці загальні принципи стосовно педагогічної освіти, можна окреслити деякі напрями та форми такої діалогізації та культуралізації, що сприятиме формуванню настановлення та здатності.

1. Передусім необхідною є *проблематизація* змісту освіти у плані налаштування студентів на самостійне творче осягнення (покладання) *провідної ціннісно-сислової спрямованості* (домінанти) професії педагога, зокрема вчителя-предметника загальноосвітньої школи. Це, у свою чергу означає особисте самовизначення щодо *всезагально-культурного сенсу* цієї професії - його індивідуалізацію, вироблення власної концепції педагогічної діяльності та образу «Я в професії». При цьому основна увага має приділятися провідним *проблемам*, найгострішим колізіям загальної освіти та співіснуючим наразі докорінно відмінним тлумаченням її сенсу, мети, змісту, методів та організаційних форм. Ці суперечності та різні підходи найяскравішим чином представлені: 1) у визначних *витворах* (філософських, власне педагогічних, художніх тощо), присвячених школі; 2) у *діяльності* визначних теоретиків та практиків педагогіки, яка набула «взірцевої» загальнокультурної значущості, та сучасних фахівців-практиків. Відтак саме проблемне спілкування навколо цих витворів та безпосередньо з працюючими вчителями має стати основним осередком освітнього діалогу щодо сутності діяльності вчителя. У цьому плані найважливішими завданням є складання переліку тих творів, що мають бути додатково включені в освітні програми, та переорієнтація на *проблемно-творче, цілісне* осмислення тих, вивчення яких уже передбачене навчальними планами. По-друге ж, необхідно організувати більш інтенсивне й регулярне, ніж наразі, спілкування студентів з працівниками шкіл, зокрема у формі науково-практичних семінарів, круглих столів за найактуальніших питань шкільної освіти. Відповідним чином мають збагатитися й форми та зміст студентської педагогічної практики, тривалість якої, на нашу думку, слід збільшити.
2. Майбутня професійна діяльність має постати для студентів однією з галузей *культуротвірної активності* (у випадку педагогічної взаємодії ідеться про творення такого середовища міжособових стосунків та

відносин з матеріальними й ідеальними предметами, яке передусім забезпечувало б сталий гармонійний розвиток особистості учня). Професія вчителя виступає осередком інтенсивної взаємодії з іншими сферами соціокультурного життя (а отже – з якнайширшим колом інших професійних інтенцій), «вбирає» їх у себе і, у свою чергу, робить свій внесок у їх реалізацію. Цей план *діалогу професійних культур* відіграє провідну роль у забезпеченні вищезгаданої гармонії між власне професійним та особистісним аспектами розвитку. Важливою і складною в цьому плані є проблема співвідношення між власне *педагогічною* спрямованістю (на працю вчителем загальноосвітньої школи) та зацікавленістю певною *предметною* галуззю культури (науки, мистецтва тощо). В ідеалі ці інтенції мають реалізуватись у діяльності вчителя-предметника одна через одну; на практиці ж доволі часто спостерігається суперечність між ними та надмірне переважання тієї чи іншої. Передусім ця проблема має бути чітко усвідомлена самими майбутніми фахівцями, тобто стати предметом активного обговорення й практичного «моделювання». Загалом же орієнтація на взаємодію різних культурно-професійних інтенцій (зокрема, пізнавальних, естетичних та етичних) може бути реалізована знов-таки завдяки включенню до учбових програм ВНЗ витворів та їх фрагментів, що окреслюють ці «міжпрофесійні» стосунки й колізії. Важливою є також організація постійного реального спілкування студентів педагогічних ВНЗ з працюючими та майбутніми фахівцями інших професій.

3. Кожна профільна дисципліна (філологія, математика чи природнича наука, певний род мистецтва...) має, як і педагогіка, стати осередком "фундаментальних" питань (за аналогією з освітньою моделлю Школи діалогу культур, можна назвати їх "загадками" - слова, числа, предмета природи, малюнка, танцю, знаряддя праці тощо). Осмислені у світлі сучасних *наукових* знань та пошуків, ці наріжні питання певної сфери буття постають водночас як *екзистенційно* значущі для особистості,

пов'язані з її ціннісно-смісловим самовизначенням і "заряджені" всезагально-людськими культурними сенсами. Саме у цьому разі майбутня професія стане для особи цариною саморозвитку й автентичного самоздійснення. При цьому "своя" дисципліна має сприйматися у діалогічному контексті інших предметів, що передбачає відбір відповідних творів для вивчення та регулярне спілкування студентів різних факультетів та відділень.

4. Поряд з проблемним обговоренням та описом сутності майбутньої професії (у різних жанрових формах безпосереднього усного спілкування, у писемних учбових творах тощо) провідною *формою* діалого-культурологічно орієнтованої педагогічної освіти має стати дійове моделювання педагогічної взаємодії, ключових ситуацій та труднощів учбового діалогу в школі. (Нагадаємо, що ми виходимо з необхідності розбудови діалого-культурологічно орієнтованої загальної шкільної освіти; саме це зумовлює суттєво нові психолого-педагогічні орієнтири підготовки вчителів, які тут окреслюються). Таке моделювання може здійснюватися, зокрема, у рольових іграх "вчитель - учні (учень)", "учень - учень (група)" тощо, до яких доцільно залучати працюючих фахівців-учителів.
5. Переорієнтація на проблемно-творчу учбову активність означає, що всі усталені принципи, норми педагогічної діяльності, "базові" знання, вміння та прийоми діяльності, перетворюються з матеріалу для беззастережного засвоєння та репродукування на предмет сумніву, нового осмислення. Технологія такої "проблематизації безсумнівного" частково розроблена щодо середньої освіти у практиці Школи діалогу культур; у ВНЗ вона, природно, більш рефлексивно й цілеспрямовано застосовуватиметься самими студентами, які мають дедалі більшою мірою виступати *організаторами* окремих діалогів та всього освітнього діалогу культур. Це відповідає вимогам до сучасного фахівця, що має бути здатний самотійно проектувати власне формування й розвиток.

Найважливішим у цьому плані є підкорення всіх *засобів* діяльності вчителя вищезгаданим ціннісно-смісловій домінанті професії, що забезпечить майбутнього фахівця від самовідчуження, суперечності між соціально-професійною роллю та особистісною спрямованістю. Власне, суб'єкт освітнього моделювання й проектування професійного розвитку має створювати з наявного "матеріалу" *власну* унікальну систему форм та засобів діяльності. Саме у формуванні настановлення на таке творення *особистої педагогічної культури* полягає сенс проблематизації, піддання сумніву наявних норм та способів, їх самостійного *обґрунтування* тощо.

6. Окремим важливим аспектом діалогу-культурологічно орієнтованої освіти є актуалізація суттєво відмінних способів розуміння світу (будь-якого предмету), властивих різним *історичним культурам* (у європейській традиції - античній, середньовічній та новочасній). Стосовно педагогіки та профільних дисциплін, які опановуються майбутніми вчителями, це означає, що "історія" цих предметів має сприйматися як джерело запитань, ідей та настановлень, які допомагають розв'язанню найгостріших колізій *сучасної* шкільної освіти. За такого підходу поглиблене вивчення педагогічних творів минулих епох (а також праць сучасних фахівців, які реконструюють освітні теорії та практики різних історичних культур) зробить професійну свідомість і мислення студентів гнучкішим, багатомірним. Важливим є також творче осягнення сучасних педагогічних систем різних регіонів світу, чому наразі приділяється недостатня увага.

Насамкінець наведемо декілька блоків *орієнтованих питань*, що окреслюють основні змістові осередки й напрями учбового спілкування та діяльності згідно з вищенаведеними орієнтирами вдосконалення процесу вищої педагогічної освіти. Природно, цей перелік має доповнюватися й трансформуватися в реальній роботі.

I. У чому полягає головний сенс загальної середньої освіти та діяльності вчителя загальноосвітньої школи? У чому її суспільна роль і наскільки вона

реалізується у сучасній школі? Якими є її основні проблеми й вади, у чому ви бачите шляхи їх розв'язання? Якими є основні риси сучасного вчителя; чи є у вас його цілісний образ, "наочний взірець"?..

II. Що приваблює вас особисто в роботі вчителя та в тому предметі, який ви викладатимете у школі? Як уявляєте собі свою майбутню діяльність? Які власні інтереси, потреби, здібності життєві цінності та цілі ви зможете реалізувати, працюючи за фахом? Що для вас важливіше, цікавіше: працювати з дітьми чи займатися власне тим предметом, який ви обрали як профільний? Як сполучаються ці два аспекти у праці вчителя-предметника?

III. Які здібності, вміння, знання ви вважаєте найважливішими для вчителя взагалі й для викладача "вашої" дисципліни? Які з них є більш суттєвими - загально-культурні, загально-педагогічні чи "предметні"? Як вони мають сполучатися одні з одними? Чи потребує праця вчителя здібностей, знань та вмінь, притаманних іншим професіям; якщо так, то яких саме і як їх можна опанувати?..

IV. Яке значення у людському житті й культурі має предмет, який ви викладатимете в школі? Чим він приваблює вас особисто; які питання, проблеми цієї дисципліни (наукові, мистецькі, соціально-практичні і т.ін.) є для вас найважливішими й найцікавішими? Як і чим вона може зацікавити ваших майбутніх учнів? З якими іншими галузями пізнання, діяльності, суспільного життя ваш предмет пов'язаний сутнісним чином? Якою мірою і в який спосіб майбутній вчитель має опановувати ці "суміжні" предметні галузі та втілювати їхні взаємозв'язки у шкільній праці? У чому відмінність і спільні риси діяльності фахівця з "вашої" профільної дисципліни (науковця-математика, митця, соціального працівника...) та праці *викладача* цієї дисципліни в школі? Чи має вчитель з цього предмету (а відтак і учні в школі) в якомусь сенсі здійснювати відповідну фахову діяльність? Як це можливо?..

V. Якими ви бачите основні шляхи та форми розвитку здібностей, опанування знань та вмінь, необхідних учителеві? Яку роль мають відігравати традиційні та творчі форми освітньої діяльності? Чи вважаєте за необхідне скласти власний проект освітньої підготовки? Як можна було б удосконалити

організацію навчання у ВНЗ? Які форми спілкування та навчальної діяльності сприяють більш глибокому й самостійному осмисленню змісту освіти, найбільш відповідають вашим особистим схильностям та здібностям?..

3.5. Тренінг розвитку автентичності вихователів ДНЗ

(Н.Н. Хомутинікова)

За результатами емпіричного дослідження було створено структурну модель автентичності фахівців соціономічних професій. Ми наголошуємо, що автентичність особистості характеризується умінням щиро, відкрито висловлювати свої думки і почуття, а також адекватною високою самооцінкою. У найзагальному вигляді це здатність людини бути самою собою. Автентичність має сенс поділяти на психічну і поведінкову. Психічна автентичність тим вища, чим стабільніше ядро особистості, тобто, чим воно менше змінюється з плином часу, в залежності від зовнішніх обставин. Чим вищий ступінь цілісності особистості, чим виразніше відчуття психологічного благополуччя і задоволеності життям (це так званий емоційний компонент автентичності).

Поведінкова автентичність тим вища, чим більше поведінка особистості ближче до звичної для неї і менш піддається впливу зовнішніх обставин – тобто акцентується увага на тому, що особистісна автентичність проявляється переважно в проблемних ситуаціях, коли необхідно зробити свій вибір, орієнтуючись на власні пріоритети і цінності. Результатом сформованості автентичності є набуття автономії – у проблемній ситуації, коли необхідно зробити вибір, орієнтуючись на власні пріоритети та цінності, автономія тісно пов'язана із автентичністю. Автентичні стосунки є соціальними інтеракціями, що полягають у відкритості при спілкуванні з іншими людьми, відсутності бажання справляти на них гарне враження чи маніпулювати ними.

За результатами аналізу емпіричного дослідження, нами були визначені такі дотичні до автентичності (знання і прийняття себе, автентичний самовираз,

необмеженість іншими, самоусвідомлення, об'єктивність) компоненти як автономія, управління оточуючими, самоприйняття та відкритість.

Ще одним важливим компонентом автентичності є психологічне благополуччя. У нашому дослідженні психологічне благополуччя особистості – це переживання задоволення власним життям як результат позитивного функціонування, досягнутого за допомогою особистісного саморозвитку. З нашої точки зору, вектор саморозвитку педагога пов'язаний із внутрішньою активністю особистості, спрямованої на вибір позитивного або негативного способу функціонування в професії і у житті в цілому

Отже у нашому дослідженні було проаналізовано зв'язок автентичності вихователів ДНЗ із їх самоефективністю, психологічним благополуччям і рівнем емпатії. Ми зазначаємо, що важливою складовою автентичності є самоефективність особистості. Суб'єктивне ставлення до виконуваної діяльності реалізується в спрямованості людини до внутрішніх резервів, потенціалом розвитку, можливостями вибору засобів дій і побудови певної стратегії діяльності, поведінки і життя в цілому, у свою чергу це зумовлене самоефективністю особистості. Не останню роль грає самоефективність й у діяльності вихователів дошкільних навчальних закладів.

Проведене нами дослідження дозволило визначити рівень автентичності вихователів ДНЗ, проаналізувати її складові – особливості самоефективності, психологічного благополуччя та рівень емпатії.

Аналіз показників автентичності вихователів дозволяє стверджувати, що потребує розвитку знання себе і корекції прийняття себе вихователями різних вікових груп: початківців, і досвідчених педагогів. Адже специфіка професійної діяльності вихователя, постійне гнучке вживання у різні ролі, часто-нехтування власних потреб задля інших призводить до певної невідповідності справжньому Я.

Потребує корекції і розвитку самоефективність вихователів ДНЗ всіх вікових груп - дослідження свідчить про недостатню адаптованість вихователів до умов невизначеності, про невпевненість у собі за умов стресових ситуацій.

Отже, потребує корекції самооцінка, яка у вихователів, за даними дослідження, нестійка, часто занижена, залежить від ставлення оточуючих, але поєднується з високою мотивацією досягнень. Вихователям необхідно розвивати самостійність та впевненість у собі, низький рівень яких, за даними дослідження, виявляється у зниженому рівні автономії. Педагогічна самоефективність потребує такого важливого стимулу як почуття власної гідності, поваги до самого себе. Етапами на шляху оволодіння педагогічною самоефективністю є самопізнання, здатність до рефлексії, розвиток впевненості педагога у власній професійній ефективності.

Автентичність, спрямовану на інших, характеризує здатність до емпатії. Вихователів ДНЗ всіх вікових груп характеризує переважно високий рівень розвитку емпатії. Це здатність педагога проникати в стан іншої людини за допомогою уяви та інтуїції, виражена емпатія сприяє збалансованості міжособистісних взаємин та ефективності педагогічної комунікації в системі вихователь-вихованець. Але, згідно з одержаними даними дослідження, дуже високий рівень емпатії не зумовлює самоефективність вихователя ДНЗ.

Автентичність педагога дошкільного навчального закладу як і фахівців інших соціономічних професій слід розглядати в контексті особливостей їх діяльності однією з яких є так звана «емоційна праця». Емоційна праця за своєю сутністю є амбівалентною: з одного боку фасилітує міжособистісну взаємодію, а з іншого – призводить до стресу і вигорання. Тому необхідна постійна робота з попередження емоційного виснаження, що включає підвищення рівня поінформованості педагогів щодо синдрому емоційного вигорання, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів, оволодіння елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

На нашу думку, здійснювати впливи, що спрямовані на становлення власної самоефективності, автентичності доцільно в групі. Груповий фактор дає особистості додаткові можливості розвитку емпатії, комунікативних якостей, набуття навичок поведінкового аналізу, відновлення реалістичності

світовідчуття. Встановлено, що переконання, набуті в групі, витримують більший супротив впливові середовища і звичкам.

Перевагами групової роботи є те, що досвід участі в групах допомагає у розв'язанні проблем у сфері міжособистісних стосунків і може переноситись за межі групи у зовнішній світ; учасники групи мають можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від інших учасників, що мають подібні проблеми або досвід; присутність рівноправних партнерів, а не лише тренера, створюють атмосферу комфорту. У групі її членам можна бути не лише учасником подій, але й спостерігачем, що дозволяє ідентифікувати себе з іншими (активними) учасниками і використовувати результати своїх спостережень при оцінці власних емоцій і вчинків. Нарешті, група може сприяти особистісному зростанню. Кожна спроба саморозкриття або самозміни члена групи викликає схвальну реакцію з боку інших її учасників, що сприяє підвищенню самооцінки особистості.

Програма тренінгу

Інтегрованою метою проведення тренінгу є сприяння становленню автентичності вихователя ДНЗ: розвитку самоприйняття, самоусвідомлення, особистісної та професійної самоефективності педагога.

Завдання тренінгу умовно можна поділити на 3 групи:

- Самодослідження, самодіагностики та самоусвідомлення;
- Формування, навчання та тренування;
- Перевірки, експериментування та самооцінювання.

Перша група об'єднує в собі завдання спрямовані на самодослідження учасниками власних уявлень про «Я- концепцію», самоставлення, самооцінку, самоефективність, автентичність особистості, професійно значущі якості особистості, шляхи професійного самовдосконалення та розвитку, а також рівня сформованості власної самоефективності. Передбачаються також процедури самодіагностики і самоаналізу з метою глибшого усвідомлення власної причетності до професії, особистісних характеристик – вимогам професії.

Друга група завдань включає в себе різноманітні тренінгові акції, вправи, ігри та ін., що покликані формувати особистісну автентичність через навчання та тренування навичок самодослідження, самоусвідомлення адекватного самоставлення, розвитку емпатії, уявлень про власне місце у професійній площині, відпрацювання навичок функціонування в ній розв'язання гіпотетичних рольових конфліктів тощо.

Третя група завдань забезпечує можливості для перевірки у безпечному форматі (рольові ігри, процедури самооцінювання та сприймання зворотного зв'язку інших учасників групи) ступені розвитку власної автентичності, самооцінки, самоефективності, готовності до практичного функціонування професійній ролі.

Програма тренінгу загалом та її завдання зокрема співвідносяться із психодіагностичними, психокорекційними процесами, із процесом професійної підготовки, із психотерапією, самовдосконаленням та готовністю до професійної діяльності.

Ведучим даного психологічного тренінгу може бути професійний психолог із досвідом практичної роботи проведення тренінгів.

Функції ведучого: організаційна, мотивуюча, інформаційна, стимулююча, корекційна.

Очікувані результати: очікуються, що участь у тренінговій групі оптимізує й стимулює процес самопізнання, розвиток впевненості педагога у власній професійній ефективності.

Зміст програми психологічного тренінгу

Тренінгове заняття №1

Мета: знайомство учасників, створити психологічні умови для ефективної роботи тренінгової групи; сприятливу емоційну атмосферу прийняття і довіри в спілкуванні; ознайомити учасників з основними принципами тренінгу та правилами роботи групи, ввести групові норми; ознайомити учасників з програмою занять, зорієнтувати на обрану тематику, залучити до активної участі в роботі тренінгової групи.

Зміст заняття: вступ, введення тренінгових імен, знайомство, «Життєве кредо», «Балакучий м'яч», «Познайомтесь – це я», «Хто є хто?», «Життєве кредо», рефлексія заняття, завершальне слово тренера. Ритуал прощання « Я бажаю всім...».

Заняття №2.

Мета: ввести поняття автентичності, розкрити важливість формування автентичності, взаємозв'язок автентичності з самоефективністю, особистісним та професійним успіхом, замотивувати учасників тренінгу до цілеспрямованої роботи задля успішного віднайдення власної автентичності.

Зміст заняття: привітання учасників; мозковий штурм на тему «Що таке автентичність», теоретичний блок; «Настрій», «Приписування якостей», «Казковий герой». Ритуал прощання.

Заняття 3.

Мета: створити умови для аналізу існуючого в суспільній свідомості та окремо у свідомості кожного учасника узагальненого (часто стереотипного) образу вихователя ДНЗ та дослідити його вплив на процес формування професійної самореалізації.

Зміст заняття: вступний шериг; «Готель»; «Ревізія ресурсів»; завершальний шеренг «Тут і зараз».

Заняття №4.

Мета: ввести поняття самосталення, самооцінки, самоприйняття, автентичного самовиразу, значущості власних якостей особистості та створити комфортні умови для самодослідження, ступеня їх сформованості учасниками; працювати над розвитком емпатійності, сенситивності, відпрацьовувати навички адекватного самоствалення.

Зміст заняття: теоретичний блок; мозковий штурм; «Лотерея»; шеренг; «Безумовне прийняття себе», «Всі мої радощі та печалі», « Я є...», «Комплімент зовнішності», заключне слово тренера, ритуал прощання « Я бажаю всім...»

Заняття №5.

Мета: продовжувати роботу над розвитком комунікативних умінь і навичок, емпатійності та сенситивності у спілкуванні, уміння слухати і розуміти співрозмовника відчувати його настрій та стан.

Зміст заняття: вступне слово тренера; «Говоримо цифрами»; «За скляною стіною»; «Передай почуття»; «Малюємо власні почуття»; робота в парах, спрямована на відпрацювання навичок емпатійного слухання, заключний шеренг. Ритуал прощання.

Заняття №6.

Мета: дослідити ступінь сформованості автентичності на рівні власних уявлень про психологічне благополуччя, відповідність справжньому «Я», самоефективність, розвинути навички автентичного самовиразу.

Зміст занять: вступне слово тренера; «Хто ти такий», «Виправдання»; «Мій психологічний стан», «Калейдоскоп версій», завершальний шеренг.

Заняття №7.

Мета: формування цілісного та узагальненого уявлення про автентичність, оцінка ступеня сформованості та перспектив розвитку власної автентичності учасників групи.

Зміст заняття: вступне слово тренера; «Моя метафора»; «Мозаїка автентичності»; «Чарівна крамниця»; підсумкове слово тренера. Ритуал прощання.

Заняття №8.

Мета: створити умови для здобуття досвіду особистісної, соціальної, професійної впевненості у собі, вірності власних рішень та дій; розвинути здатність до формулювання своїх поглядів, вираження особистих і професійних цінностей та установок.

Зміст заняття: вступне слово тренера; «Коридор просвітлення»; «лист до історичної особи»; підсумковий шеренг. Ритуал прощання.

Заняття №9.

Мета: забезпечити учасникам тренінгу позитивне підкріплення, впевненість у власних силах, мотивацію до продовження особистісного і професійного розвитку; підвести підсумки роботи групи, отримати зворотній зв'язок; підсумок роботи тренінгової групи.

Зміст заняття: вступне слово тренера; «Лист ведучому», висловлювання учасників про власний досвід роботи в групі; прощання учасників; заповнення анкет.

ВИСНОВКИ

У сучасній психології виділено п'ять магістральних ліній дослідження феномена автентичності та його кризи: вивчення «автентичності» як синоніма «Я» людини в контексті психології самосвідомості; ототожнення феноменів «автентичності» і «ідентичності» (насамперед автентичності особистісної); аналіз «автентичності» як «справжності» особистості, її «тотожності» самій собі; пояснення за допомогою звернення до категорії «автентичний спосіб буття» та розкриття феноменів автентичності, ідентичності та «Я» як явищ дискурсивної природи.

Загалом, автентичність є мультимодальним конструктом, що складається із чотирьох взаємопов'язаних елементів: усвідомлення, об'єктивності, поведінки та реляційної орієнтації. Усвідомлення полягає у спрямованості людини на розуміння власних переживань, цілісного сприймання свого попереднього досвіду. Об'єктивність визначається здатністю людини адекватно самостійно характеризувати себе, не спотворюючи самосприйняття оцінками інших осіб. Поведінковий компонент полягає у здатності поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів, а реляційна орієнтація (орієнтація на стосунки) – це відкритість і чесність у взаємодії з іншими людьми .

В особистісно орієнтованій моделі автентичності G. T.Barrett-Lennard, автентичність розглядається як трьохгранне поняття, що полягає в узгодженості трьох рівнів: а) первинний досвід особи; в) його символізоване усвідомлення та с) поведінка і комунікація.

Ми зазначаємо, що дослідження автентичного лідерства знаходяться на початковому етапі, проводиться валідація діагностичних методик, створюються програми емпіричного вивчення можливостей використання автентичного лідерства в організаційній психології. Тривають дискусії й з приводу того, чи є автентичне лідерство самостійним стилем, а не складовою лідерства трансформаційного, однак вже зараз можна стверджувати, що автентичне лідерство є ефективним в умовах інновацій, необхідності гнучкої адаптації

організації до умов мінливого середовища. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що автентичному лідеру властиві такі якості як впевненість у собі, вміння бути гарним наставником і організатором діяльності, відповідальність, готовність допомагати іншим (патерн владного-лідерського типу міжособистісних стосунків) та комунікабельність, гнучкість у вживанні в різні соціальні ролі, виражена емоційна залученість, доброзичливість (патерн відповідально-великодушного типу міжособистісних стосунків).

За результатами проведеного емпіричного дослідження перекладені та адаптовані україномовні версії опитувальника автентичного лідерства (ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim), Шкали автентичності (The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley) та опитувальника автентичності AI-3 (M.H. Kernis, B.M. Goldman) можна вважати надійними інструментами вивчення різних аспектів автентичності особистості.

Нами встановлено, що педагоги характеризуються середнім рівнем автентичності, що свідчить про розуміння педагогами свого справжнього Я, однак неможливість його найкраще проявити, через певні вимоги до професійної педагогічної діяльності, необхідність відповідати більшій соціальній ролі, аніж виявляти свою індивідуальність. Педагоги характеризуються переважно таким компонентом автентичності як «орієнтація на стосунки» тобто відкритістю та чесністю у взаємодії з іншими людьми. Як і у випадку автентичного самовиразу, поведінковий компонент автентичності за методикою AI-3 представлений у викладачів суттєво менше, тобто виконання професійних обов'язків, насамперед це стосується вчителів загальноосвітніх шкіл, перешкоджає й нерідко унеможливорює здатність педагогів поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів.

Найбільш автентичними виявилися вихователі віком від 31 до 49 років, які характеризуються прагненням до особистісного росту, сформованими цілями у житті, високим рівнем емпатії, самоприйняття, осмисленості життя та середнім і високим рівнем самоефективності, мають достатньо досвіду для виконання

професійних обов'язків, отримують задоволення від своєї роботи і мають сформовані професійно важливі якості.

Психологи характеризуються помірним рівнем автентичності, яка однаково виражена як у психологів-науковців, так і у психологів-практиків. Психологи-практики налаштовані на співпрацю, уважні до людей, легко пристосовуються до нових умов і ситуації спілкування, натомість психологи-науковці часто об'єктивні, скептично налаштовані, критичні і схильні захищати свої погляди почасти без врахування думки партнерів по спілкуванню. Найвищі показники виявлено у психологів за шкалою «знання і прийняття себе», тобто досліджувані психологи характеризуються узгодженістю власного досвіду, відмінності між досліджуваними групами статистично незначущі (при $p > 0,05$). Найнижчі бали отримано психологами за шкалою «автентичний самовираз» або поведінка відповідно до власних цінностей. Загалом досліджувані психологи характеризуються середнім рівнем автентичності з найбільше вираженим компонентом «знання і прийняття себе».

Найвищий рівень автентичності виявлено у лікарів-терапевтів, а найнижчий – у лікарів-хірургів. Звертаємо увагу на стандартне відхилення щодо показників автентичності у лікарів-стоматологів, оскільки дана група досліджуваних найбільш різноманітна. Так, у дитячих стоматологів виявлено найвищий рівень автентичності, помірний – у стоматологів-терапевтів і ортодонтів, а низький – у стоматологів-хірургів. У всіх лікарів найбільше виражений такий компонент автентичності як знання і прийняття себе, а найменше – автентичний самовираз; не-обмеженість іншими більше притаманна стоматологам і хірургам, і менше – терапевтам. Водночас у лікарів-стоматологів найвищі показники за шкалою «не-обмеженість іншими» виявлено у стоматологів-хірургів і найнижчі – у стоматологів-терапевтів. Загалом, втрата контакту особистості із самою собою, невідповідність справжньому Я практично не властива лікарям. Невиражена тенденція відповідати очікуванням інших людей та поведінка відповідно до власних цінностей більше характеризують лікарів-стоматологів і лікарів-хірургів, а менше – лікарів-терапевтів.

Виявлено, що провідними діалого-культурологічними чинниками автентичності фахівця є: настановлення та здатність до інтенсивного та змістово насиченого діалогічного спілкування щодо провідних проблем даної професії з іншими індивідами, суспільними групами та з собою (внутрішній діалог); втілення перебігу та результатів вищезгаданого внутрішнього та зовнішнього діалогу у культуротвірній активності – сприйнятті та створенні витворів культури, що дозволяє здійснити у формах даної професійної діяльності універсально-буттєві (культурні) цінності та смисли. Головним механізмом формування та здійснення автентичності фахівця є взаємопокладання (одночасний взаємозумовлений розвиток) вищезгаданих чинників і, відповідно, - взаєморозвиток зовнішнього та внутрішнього планів діалогу професійних культур.

Отже, за результатами кореляційного аналізу використаних в емпіричному дослідженні методик, нами було визначено такі дотичні до автентичності (знання і прийняття себе, автентичний самовираз, не-обмеженість іншими, самоусвідомлення, об'єктивність) компоненти як автономія, управління оточуючими, самоприйняття та відкритість. Ми наголошуємо, що автентична особистість характеризується умінням щиро, відкрито висловлювати свої думки і почуття, а також адекватною високою самооцінкою. По суті, автентичність виступає моральною цінністю, засобом самопізнання і способом досягнення ідентичності та стабільності Я в динамічному суспільстві. За результатами дослідження виявлено, що автентичні особистості характеризуються високими рівнями автономного внутрішнього контролю та психологічної пружності. Низькі показники всіх складових автентичності спостерігаються при зовнішніх каузальних атрибутіях і низькій психологічній пружності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні зв'язку автентичності та особистісної ідентичності фахівців різних професій, осіб у кризових ситуаціях життя, після гострих стресових і посттравматичних стресових розладів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- 1 Довгалёва И. В. Идентификационный дискурс о социальной ситуации человека / И.В. Довгалёва // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2010. - №120. – С.86–91.
- 2 Микляева А. В. Социальная идентичность личности: содержание, структура, механизмы формирования: Монография / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 320 с.
- 3 Осин Е. Аутентичность / Е.Осин // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2004. – N5. – Вып. 2. – С. 88–93.
- 4 Пергаменщик Л.А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации / Л.А. Пергаменщик, Н.Н.Лепешинский // Психологическая диагностика. – 2007. – N3. – С. 73–96.
- 5 Рагулина М.В. Аутентичность: системное качество экзистенции личности. Монография / М.В. Рагулина. – Хабаровск: издательство ДВГГУ, 2009. – 179с.
- 6 Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
- 7 Avolio B.J. Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership / B.J.Avolio, W.L. Gardner // The Leadership Quarterly. – 2005. – Vol. 16. – P. 315–338.
- 8 Authenticity in culture, self and society / [Ed. by P. Vannini, P. Williams]. — Farnham, UK : Ashgate, 2009. – 490 p.
- 9 Barrett-Lennard G.T. The Roosevelt years: Crucial milieu for Carl Rogers' innovation / G.T. Barrett-Lennard // History of Psychology. – 2012. – Vol. 15 (1). – P.19–32.
- 10 Boyraz G. Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis / G.Boyraz, J.B.Waits, V.A. Felix // Journal of Counseling Psychology. – 2014. – Vol. 6(3). – P. 498–505.

- 11 Creswell J.D. Mindfulness Interventions / J.D. Creswell // *Annual Review of Psychology*. – 2016. – Vol.68. – P. 240–251.
- 12 Goffee R. Managing authenticity: The paradox of great leadership / R.Goffee, G. Jones // *Harvard Business Review*. – 2005. – Vol. December. – P. 87–94.
- 13 Henderson J. Leader authenticity: the development and test of operational measure / J. Henderson, W.Hoy // *Educational and Psychological Research*. – 1983. – Vol. 3(2). – P. 63–75.
- 14 Ilies R. Authentic leadership and eudaemonic well-being: Understanding leader-follower outcomes / R.Ilies, F.P.,Morgeson J.D. Nahrgang // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol.16. – P. 373–394.
- 15 Kabat-Zinn J. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* / J.Kabat-Zinn. – Hyperion, 2006. – 200 p.
- 16 Kernis M.H. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research / M.H.Kernis, B.M. Goldman // *Advances in Experimental Psychology*. – 2006. – Vol. 38. – P. 283–356.
- 17 Lakey C. E. Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness / C.E.Lakey, M.H.Kernis, W.L.Heppner, C. E. Lance // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol. 42. – P. 230–238.
- 18 Maddi S.R. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life / S.R.Maddi, D.M.Khoshaba, R.H.Harvey, M.Fazel, N.Resurreccion // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2011. – Vol. 51(3). – P. 369–388.
- 19 Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. – 2002. – Vol. 54(3). – P. 173–185.
- 20 Neider L.L. The Authentic Leadership Inventory (ALI): Development and empirical tests / L.L.Neider, C.A. Schriesheim // *Leadership Quarterly*. – 2011. – Vol. 22(6). – P. 1146–1164.
- 21 Robinson O.C. Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis / O.C. Robinson, F.

- G. Lopez, K. Ramos, S. Nartova-Bochaver // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2012. – Vol. 44(5). – P. 719–737.
- 22 Schwarzer R. Self-efficacy: Thought control of action / R.Schwarzer. – Washington, DC: Hemisphere, 1992. – 386 p.
- 23 Slabu L. Trait and State Authenticity Across Cultures / L. Slabu, A.P. Lenton, C. Sedikides, M. Bruder // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2014. – Vol. 45 (9). – P. 1347–1373.
- 24 Sparrowe R.T. Authentic leadership and narrative self / R.T. Sparrowe // *The Leadership Quarterly*. – 2005. – Vol. 16. – P. 419–439.
- 25 Wood A.M. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale / A.M.Wood, J.Maltby, M.Caliouis, P.A.Linley, S.Joseph // *Journal of Counseling Psychology*. – 2008. – Vol. 55. – P. 385–399.
- 26 Zapf D. On the positive and negative effects of emotion work in organizations / D.Zapf, M.Holz // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. – 2006. – Vol. 15(1). – P. 1–28.

ДОДАТКИ

Методика дослідження самоефективності педагогів

(Teacher Self-Efficacy, R.Schwarzer, G.S. Schmitz, G.T. Daytner, 1999)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження та обведіть кружечком, який варіант відповіді характеризує саме Вас.

Твердження	Зовсім не вірно	Частково вірно	Переважно вірно	Цілком вірно
1. Я переконаний, що можу успішно викладати свій предмет навіть для найскладніших учнів	1	2	3	4
2. Я знаю, що можу підтримувати позитивні стосунками з батьками учнів, навіть коли виникають серйозні суперечки	1	2	3	4
3. Навіть якщо мені дуже складно, я впевнений, що зможу порозумітися із найскладнішими учнями	1	2	3	4
4. Із набуттям досвіду я все краще можу задовольняти потреби своїх учнів	1	2	3	4
5. Я можу зберігати самовладання та продовжувати урок навіть якщо учні намагаються його зірвати	1	2	3	4
6. Я впевнений у своїй здатності реагувати на потреби учнів, навіть за наявності моїх особистих проблем	1	2	3	4
7. Я позитивно впливаю як на академічний, так і на особистісний розвиток моїх учнів	1	2	3	4
8. Я можу впоратися із труднощами та продовжити вчити учнів на зважаючи на свої матеріальні проблеми	1	2	3	4
9. Я знаю, що можу мотивувати своїх учнів до участі у творчих проектах	1	2	3	4
10. Я можу використовувати в своїй роботі інноваційні методики навіть попри скептичне ставлення своїх колег	1	2	3	4

Сума балів _____

Обробка результатів:

Сума отриманих балів < 27 – низький рівень самоефективності

27-35 – середній рівень самоефективності

> 35 – високий рівень само ефективности

Шкала автентичності особистості
(The Authenticity Scale, A.M. Wood, P.A. Linley, 2008)

Інструкція: оцініть кожен пункт стосовно свого нинішнього стану та обведіть відповідну цифру

Твердження	Не згоден абсолютно	Не згоден	Переважаю не згоден	Складно відповісти	Переважаю згоден	Згоден	Згоден дуже сильно
1. Я вважаю, що краще бути самим собою, ніж людиною, з якою усі хочуть спілкуватися	1	2	3	4	5	6	7
2. Я не знаю, що зараз насправді відчуваю	1	2	3	4	5	6	7
3. Я стурбований думкою про себе інших людей	1	2	3	4	5	6	7
4. Я зазвичай роблю те, що мені кажуть інші	1	2	3	4	5	6	7
5. Я завжди відчуваю потребу зробити так, як того чекають від мене інші	1	2	3	4	5	6	7
6. Я залежний від думки інших людей	1	2	3	4	5	6	7
7. Я відчуваю, що погано знаю і розумію себе	1	2	3	4	5	6	7
8. Я завжди відстоюю свою думку	1	2	3	4	5	6	7
9. Я ніколи не зраджую своїм переконанням	1	2	3	4	5	6	7
10. Я відчуваю втрату власного «Я»	1	2	3	4	5	6	7
11. Я живу згідно із власними цінностями та переконаннями	1	2	3	4	5	6	7
12. Я негативно ставлюсь до себе	1	2	3	4	5	6	7

Обробка результатів:

Не-обмеженість іншими – 3, 4, 5, 6;

Знання і прийняття себе – 2, 7, 10, 12;

Автентичний самовираз – 1, 8, 9, 11.

Загальний бал і показник автентичності _____

Опитувальник автентичності

(The Authenticity Inventory, AI-3, M.H. Kernis, B.M. Goldman, 2006)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження та обведіть кружечком, який варіант відповіді характеризує саме Вас.

Твердження	Зовсім не згоден	Не згоден	Складно сказати	Згоден	Цілком згоден
1. Я часто стурбований своїми почуттями	1	2	3	4	5
2. Я часто демонструю своє задоволення тим, що насправді мені не подобається	1	2	3	4	5
3. Щоб не трапилось, я чітко розумію, ким я є насправді	1	2	3	4	5
4. Я чітко розумію, що роблю для себе	1	2	3	4	5
5. Я хочу, щоб близькі розуміли мої сильні сторони	1	2	3	4	5
6. Я намагаюсь зрозуміти усі свої риси щоб сформувати цілісне уявлення про себе	1	2	3	4	5
7. Я відчуваю дискомфорт від усвідомлення своїх недоліків	1	2	3	4	5
8. Я часто погоджуюсь із іншими навіть якщо насправді маю іншу точку зору	1	2	3	4	5
9. Я чітко розумію, чому я щось роблю	1	2	3	4	5
10. Я готовий змінювати себе аби догодити іншим людям	1	2	3	4	5
11. Мені легко бути інакшим, ніж я є насправді	1	2	3	4	5
12. Я хочу, щоб близькі розуміли мої слабкі сторони	1	2	3	4	5
13. Мені складно критично оцінювати себе	1	2	3	4	5
14. Я не усвідомлюю свої неприємні думки та почуття	1	2	3	4	5
15. Я акцентую увагу на тому, наскільки сильно я турбуюсь про близьких	1	2	3	4	5
16. Мені складно прийняти свої поразки, а тому намагаюсь бачити лише їх позитивні	1	2	3	4	5

наслідки					
17. Я ідеалізую близьких мені людей, замість того, щоб приймати їх такими, якими вони є насправді	1	2	3	4	5
18. Я прошу близьких людей точно описати яким вони мене бачать	1	2	3	4	5
19. Я ігнорую свої неприємні думки та почуття	1	2	3	4	5
20. Я розумію, коли я є несправжнім	1	2	3	4	5
21. Я усвідомлюю свої негативні і позитивні якості	1	2	3	4	5
22. Близькі люди будуть вражені, коли дізнаються, яким я є насправді	1	2	3	4	5
23. Для мене важливо розуміти потреби та бажання близьких мені людей	1	2	3	4	5
24. Я хочу, щоб близькі знали мене справжнім, аніж тим, за кого я часто себе видаю (мій соціальний образ)	1	2	3	4	5
25. Я намагаюсь діяти відповідно до власних цінностей і переконань, навіть якщо вони критикуються іншими	1	2	3	4	5
26. Якщо я не погоджуюсь із близькою мені людиною, то зазвичай не демонструю цього	1	2	3	4	5
27. Я часто роблю те, чого не хочу аби не розчарувати інших людей	1	2	3	4	5
28. Моя поведінка завжди відображає мої цінності	1	2	3	4	5
29. Я намагаюсь якнайкраще зрозуміти себе	1	2	3	4	5
30. Я намагаюсь позитивно сприймати себе, а не приймати до уваги мої негативні якості	1	2	3	4	5
31. Моя поведінка зазвичай відображає мої потреби та	1	2	3	4	5

бажання					
32. Я рідко коли «одягаю маску» при спілкуванні з іншими	1	2	3	4	5
33. Я витрачаю багато часу на досягнення цілей, важливих для інших людей, але не для мене	1	2	3	4	5
34. Я часто не розумію, що саме важливо для мене	1	2	3	4	5
35. Я намагаюсь блокувати усі думки про свою недосконалість	1	2	3	4	5
36. Я часто ставлю собі питання про сенс свого життя	1	2	3	4	5
37. Я часто занадто себе критикую	1	2	3	4	5
38. Я не розумію своїх мотивів і бажань	1	2	3	4	5
39. Я не сприймаю компліменти на свою адресу	1	2	3	4	5
40. Для мене дуже важливо, щоб інші розуміли ким я є насправді	1	2	3	4	5
41. Мені складно усвідомити усі свої досягнення	1	2	3	4	5
42. Коли хтось говорить про мої негативні якості, я намагаюсь швидко його зупинити	1	2	3	4	5
43. Близькі люди завжди можуть розраховувати на мене, незважаючи на моє справжнє ставлення до них	1	2	3	4	5
44. Мені дуже важливо бути відкритим і чесним у стосунках з іншими	1	2	3	4	5
45. Я намагаюсь у всьому бути щирим навіть якщо це має для мене негативні наслідки	1	2	3	4	5

Обробка результатів:

Усвідомлення: 1(R), 3, 4, 6, 9, 14 (R), 20, 21, 29, 34(R), 36(R), 38(R)

Об'єктивність: 7(R), 13(R), 16(R), 19(R), 30(R), 35(R), 37(R), 39(R), 41(R), 42(R)

Поведінка: 2, 8(R), 10(R), 11(R), 25, 27(R), 28, 31, 32, 33(R), 45

Орієнтація на стосунки: 5, 12, 15, 17(R), 18, 22(R), 23, 24, 26(R), 40, 43, 44

** R – зворотній ключ

Опитувальник автентичного лідерства

(Authentic Leadership Inventory, ALI, L.L. Neider, C.A. Schriesheim, 2011)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження та обведіть кружечком, який варіант відповіді характеризує саме Вас.

Твердження	Зовсім не згоден	Не згоден	Складно сказати	Згоден	Цілком згоден
1. Лідер чітко розуміє свої вимоги до інших	1	2	3	4	5
2. Лідер демонструє узгодженість між його переконаннями та діями	1	2	3	4	5
3. Лідер відкрито обговорює те, з чим він не згоден	1	2	3	4	5
4. Лідер розуміє свої здібності та можливості	1	2	3	4	5
5. Приймаючи рішення, лідер базується на власних переконаннях	1	2	3	4	5
6. Лідер уважно слухає різні точки зору перед тим, як прийняти рішення	1	2	3	4	5
7. Лідер демонструє, що він чітко розуміє свої сильні і слабкі сторони	1	2	3	4	5
8. Лідер відкрито поширює необхідну для підлеглих інформацію	1	2	3	4	5
9. Лідер не робить те, що суперечить його системі цінностей	1	2	3	4	5
10. Лідер аналізує велику кількість інформації перед тим як прийняти рішення	1	2	3	4	5
11. Лідер усвідомлює свій вплив на інших	1	2	3	4	5
12. Лідер чітко повідомляє свою точку зору іншим	1	2	3	4	5
13. Лідер діє відповідно до власних моральних стандартів	1	2	3	4	5
14. Лідер заохочує інших відкрито висловлювати свою точку зору	1	2	3	4	5

Обробка результатів:

Самоусвідомлення: 1, 4, 7

Реляційна прозорість: 3, 6, 11

Об'єктивність: 2, 8, 10, 12

Інтерналізовані моральні аспекти: 5, 9, 13, 14

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Зливков Валерій Лаврентійович – в.о. завідувача лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, доцент.

Копилов Сергій Олегович – старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат філологічних наук.

Лукомська Світлана Олексіївна – старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Хомутинікова Наталія Нарцисівна – науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Федан Олена Вікторівна – молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Наукове видання

**МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ
АВТЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

Монографія

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 12,0

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

ТОВ «Видавничий Дім «Слово»

04071, м. Київ, вул Олегівська 36, оф. 310.

тел./факс: (044) 462-48-63

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
розповсюджувачів видавничої продукції
№ 1289 від 20.03.2003 р.