

# PSYCHOLOGICAL SCIENCES

УДК 159.923.2

## АКТУАЛІЗАЦІЯ СУБ'ЄКТНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ВИЖИВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ У ПЛОЩИНІ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ

**Журавльова Наталія Юріївна,**  
наук.співр.

**Гурлева Тетяна Степанівна,**  
пров. наук.співр. канд.психол.наук  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

**Анотація:** В умовах війни, необхідності виживання і боротьби, українці звертаються до внутрішніх опор, активують власні особистісні ресурси, потребують їх розвитку та розгортання. Важливим особистісним ресурсом вважаємо суб'єктність як характеристику суб'єкта, що свідомо вчиняє і безперервно розвивається, виявляє високу особистісну і соціальну активність. В статті розкриваються можливості певних психотерапевтичних підходів до актуалізації і подальшого розвитку суб'єктності особистості.

**Ключові слова:** суб'єкт, суб'єктність, суб'єктний підхід, суб'єкт-суб'єктний підхід, екзистенційно-гуманістична парадигма консультування та психотерапії, транзакційний аналіз (ТА), когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ), особистісний ресурс, умови війни.

Геноцидна російська агресія проти українського народу означила важливість проблеми адаптації співвітчизників до незвичних обставин, збереження фізичного та психічного здоров'я, відновлення після травмівних подій [4]. Українці зіткнулись з особливим викликом щодо власної

витривалості, життєстійкості, стресостійкості через необхідність у непростих умовах вчитися, працювати, планувати та вибудовувати своє життя, попри значну невизначеність майже в усіх сферах життя. Власна суб'єктність як активна життєва позиція, відповідальність, орієнтація на життєствердуючі цінності виявилась затребуваною як особистісний ресурс, необхідний для гідної відповіді на виклики сьогодення [6].

Категорія суб'єкта, питання становлення суб'єкта і суб'єктного підходу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії між людьми розробляються багатьма вітчизняними вченими (О. Ф. Бондаренко, М. Й. Боришевський, З. С. Карпенко, М. Д. Прищак, А. В. Роменець, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, М. В. Савчин та ін.).

Суб'єкт в широкому розумінні— це особа, або організована група осіб, соціальна, етнічна та політична спільнота, суспільство загалом, що здійснюють властиву їм діяльність, спрямовану на практичне перетворення предметної дійсності, теоретичне й духовно-практичне освоєння об'єктивної реальності; носій означених якостей, що уможлиблюють виконання ним суспільно значущих функцій («Філософський енциклопедичний словник» (ФЕС), за редакцією В. І. Шинкарука).

Вчені досліджують умови розвитку суб'єкта, серед яких визначальною вважається діалогічна взаємодія між суб'єктами на основі стосунків співучасті та співробітництва (Г. О. Балл, М. Бубер, С. Ю. Діхтяренко, Е. Еріксон, А. Ленгле, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, М. Л. Смульсон, Л. В. Сохань, В. Франкл, Н. Ф. Шевченко, Н. В. Чепелева та ін.).

Суб'єктність вбачає в людині активну особистість, яка має свою думку, власні переконання, життєві орієнтири та здатна до здійснення особистісних виборів. Суб'єктність розуміється як саморозвиток індивідом власної психіки на основі потенційних можливостей (В. В. Москаленко). Наявність «високих смислів», таких як Любов, Совість, Гідність, Честь, Відповідальність, Творчість та ін. – ознака того, що людина є особистістю, яка здатна до постійного саморозвитку і самотворення, пошуку нових граней власного існування (Т. С. Гурлева). Суб'єкт має свідомо проробляти власний досвід, а також

критично аналізувати і враховувати практики інших людей, бути вільним у прийнятті рішень. Навпаки, об'єкт відчуває вплив, який виявляється у пасивній, пригніченій позиції – в такій ситуації не можна говорити про гармонійний розвиток і саморозвиток особистості, становлення її суб'єктності. Ситуація діалогу, співробітництва, спільна творча діяльність, пошук того, що об'єднує, збагачує суб'єктів спілкування можливостями особистісно зростати як окремо, так і разом у процесі суб'єкт-суб'єктної комунікації.

Суб'єкту притаманні такі характеристики, як: особистісна активність, здатність до розвитку та інтеграції в соціум, самовизначення і самовдосконалення, здатність осмислювати і творчо перетворювати власну життєдіяльність. Активність людини як суб'єкта розкривається в таких поняттях, як вільний, самостійний, автономний, ініціативний, творчий, оригінальний. Це – самопізнання, самоактуалізація, орієнтація на смисложиттєві цінності, здатність до інтелектуального саморозвитку, самопроекування, успішної адаптації до соціокультурної ситуації. Суб'єктна позиція людини відображає авторство, цілісність, індивідуальність, унікальність, мотивацію самозмінення, здатність до рефлексії, свободи вибору та вчинкової активності [2; 9 та ін.]. Слушною є думка, що суб'єктність - спроможність до відтворення, творіння себе у відповідних, а часом і в несприятливих умовах (В. О. Татенко).

Важливим аспектом суб'єктності є вміння спиратися на себе, свої внутрішні ресурси. Разом з цим, людина з розвинутою суб'єктністю вміє, у разі потреби і необхідності, звертатися по допомогу до інших людей, керуватися соціальною підтримкою. Стосунки з соціальним оточенням (друзі, сім'я, родина, випадкові люди) визнаються потужним ресурсом у підтримці психічного здоров'я. Вчені також підкреслюють значення об'єднаності різних видів ресурсів (в освітній, професійній тощо сфері) [8, с. 59, 66] у підтримці особистості, що особливо важливо в часи випробувань.

Психологічна допомога у розвитку суб'єктності має бути спрямована на актуалізацію у людини буттєвого рівня смислів та цілей, акцентована на

цінність безперервного розвитку особистості, орієнтована на підтримку у вибудові такої архітектури свого життя, яка б сприяла його повноті, гармонійності, усвідомленості, відповідальності, та, як писав психолог і психотерапевт Дж. Бьюдженталь, мотивувала б людину рушати далі – «до багатства й осмислення життя, значно більшого, ніж вона знала досі» (James Bugental "The Art of the Psychotherapist"). Це стосується жахливих умов і наслідків війни, які неможливо усунути чи ігнорувати, але до яких можна змінити ставлення, використати свій досвід для того, щоб зробити своє буття, попри всі виклики та негаразди, наповненим творчістю, натхненністю, новими досягненнями, особисто і соціально значущими цілями. Як зауважив французький екзистенціаліст Ж.-П. Сартр, «важливо не те, що зробили з мене, а те, що я сам зробив з тим, що зробили з мене» (Jean-Paul Sartre «La Nausée»). Даний вислів особливо є актуальним для складних періодів життя людини – він закликає до мужності, відповідальності стверджувати життя, виходячи із існуючих обставин. Це – пропозиція сприймати небажані події як виклик, який потребує гідної відповіді, а саме: не застрягати у позиції жертви, а свідомо обрати роль автора (суб'єкта) свого подальшого життя.

В умовах війни та у післявоєнний період необхідним є створення таких технологій, якими було б передбачено самовідновлення, самодопомога, саморозвиток, самоорганізованість, самовизначення, самодетермінація особистості. Важливим є звернення до свідомості людини, допомога їй в активізації її суб'єктної активності, особистісної відповідальності за своє життя і функціонування власного оточення.

Серед основних напрямків допомоги клієнту-постраждалому від війни ми визначаємо розвиток компетентностей збереження психічного здоров'я і безпеки в неоекологічних, загрозливих умовах, а саме: знання (психоедукація), уміння (реалізація здатності осмислено сприймати зміни в собі, власне життя і події, які відбуваються у соціумі, що вимагає і певних теоретичних знань, і практичних навичок), навички (поєднання практичних і розумових операцій у роботі над перетворенням власного буття).

Означимо базові компетентності (знання, уміння, навички), які важливі для збереження психічного здоров'я у воєнний та повоєнний час, підтримки власної суб'єктної позиції:

– рефлексія та самодіагностика (усвідомлення себе відповідальним, свідомим суб'єктом свого життя, який проявляє турботу про власне психічне здоров'я, інформаційну безпеку);

– підтримка власного психоемоційного балансу, врахування свого психоемоційного стану та наявності актуального на даний час інтересу до певного кола питань і проблем, які треба вирішувати; не перевантаження своєї психіки, важливо регулярно відпочивати, чергувати працю з різноманітними видами інтелектуальних чи розумових, творчих занять;

– самодопомога, що включає аналіз та синтез набутих і формування нових знань, умінь та навичок благополучного проживання; долучатися до надання допомоги іншим людям і самому, за необхідності, звертатися за психологічною підтримкою до фахівця;

– свідоме формування резил'єнтності щодо негативних впливів оточення, у тому числі інформаційного засилля і неправди, що регулюватиме утримання психічної рівноваги, психологічного здоров'я;

– розвиток ціннісно-сміслової сфери, розуміння того, які пріоритети є домінуючими, які саме цінності та смисли керують думками і поведінкою (матеріальне забезпечення, фізичне виживання, саморозвиток, духовне самовдосконалення тощо);

– розвиток комунікативної компетентності;

– усвідомлення і розвиток мотивації становлення себе як суб'єкта життя.

*В практиці психологічної допомоги щодо становлення, підтримки і саморозвитку суб'єктності використовуються різні підходи. Розглянемо можливості деяких з них.*

Суб'єкт-суб'єктний підхід (А. В. Роменець, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко та ін.) створює умови для ефективної комунікації учасників взаємодії, підтримує взаємообмін інформацією, цінностями, поглядами, ставленнями,

цілями та прагненнями, здатен розширювати світогляд, активувати формування індивідуальної життєвої позиції, сприяє особистісному розвитку кожного з учасників спілкування. Суб'єкт-суб'єктний підхід визнає людину як найвищу цінність, проголошує гармонію взаємовідносин між сторонами взаємодії. Даний підхід будується на обопільній довірі, повазі, прийнятті, діалозі.

Використання суб'єктного підходу у спілкуванні забезпечує максимально сприятливі умови для розвитку і розкриття здібностей особистості співрозмовника, сприяє врахуванню його мотивів, інтересів, потреб, бажань, намірів, стилів діяльності, соціокультурної ситуації. Суб'єктний підхід є ефективною стратегією формування та підтримки психологічного контакту з людиною, що вкрай важливо у практиці консультування та психотерапії будь якого напрямку [5]. Це особливо важливо враховувати в педагогічній, психологічній роботі з молоддю на шляху її особистісного і професійного самовизначення, становлення себе як суб'єкта діяльності, власного та суспільного життя. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія реалізує базову потребу особистості в залученні її до соціуму і культури суспільства на основі рівноправного партнерства, характеризує готовність суб'єктів до взаєморозуміння і взаємоповаги у процесі спілкування і діяльності (В. О. Вовк)

Особлива увага формуванню контакту у спілкуванні, зокрема у психологічній роботі, приділяється у площині екзистенційно-гуманістичної парадигми консультування та психотерапії. Основні її напрями: клієнт-центрована терапія К. Роджерса, гештальт-терапія (Ф. Перлз, С. Гінгер та ін.), екзистенційний аналіз (А. Ленгле); значний внесок у розвиток екзистенційної психотерапії зробили теоретики та практики цього напрямку - Д. Бьюдженталь, І. Ялом, Р. Мей та ін. [12].

Вищезначені напрями та школи екзистенційно-гуманістичної парадигми об'єднують базові ідеї та цінності, важливі для встановлення та підтримки суб'єкт-суб'єктних стосунків (емпатія, прийняття, співчуття та співучасть, увага до переживань людини, її феноменології, цінності справжності, щирості, природності) та розвитку суб'єктності (важливість ціннісно-смыслового

наповнення життя, поняття совісті та відповідальності, самоактуалізації, свободи, особистісної зрілості, особистісного вибору).

Так, поняття особистісного вибору безпосередньо пов'язане з суб'єктними характеристиками – особистісний вибір є актом свідомим, довільним, відповідальним, ціннісним, вільним [7]. Психологічна підтримка людини у її прагненні до здійснення особистісного вибору у разі утруднень на цьому шляху передбачає психологічну допомогу в особистісному розвитку, у набутті особистісної зрілості, що по своїй змістовній наповненості є підтримкою суб'єктності людини. Зауважимо, що неочікувані зміни, втрати, невизначеність, породжені війною, висвітлюють особливе значення розвитку здатності людини до здійснення життєвих, особистісних виборів, спрямованих на відновлення, вибудову свого особистого існування та життя навколо себе [3].

Зупинемося на можливостях транзакційного аналізу (ТА) (Е. Берн, К. Штайнер та ін.) у розвитку суб'єктності людини. У даному підході підтримується переосмислення і переформування сценарію свого життя, в якому людина лишає роль жертви обставин і свідомо опановує позицію творця свого життя, приймає власну відповідальність за обрані цілі, цінності, наслідки своїх виборів, за події у своєму житті, посилює «Дорослу», зрілу частину своєї свідомості, звільняє її від неконтрольованого впливу неконструктивних проявів «Дитячої» та «Батьківської» частин (его-станів, за термінологією ТА). Транзакційний аналіз пропонує значний перелік методів та технік для пропрацювання цілей психотерапії, у тому числі пов'язаних з особистісним зростанням, активацією суб'єктності.

В умовах військової агресії, виборювання перемоги, яке переживає українське суспільство, феномен психологічної стійкості, стресостійкості привертає особливу увагу вітчизняних фахівців з психічного здоров'я як один із базових особистісних ресурсів, необхідних для збереження ментального здоров'я, здатності жити та продовжувати будувати теперішнє та майбутнє [4; 6; 8], стверджуватись як суб'єкт.

Для оволодіння навичками регуляції власного психоемоційного стану, розвитку стресостійкості є корисними техніки когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ).

Когнітивний принцип КПТ (А. Елліс, А. Бек, Д. Мейхенбаум та ін.) полягає в тому, що емоційна реакція та поведінка людей у певній ситуації значною мірою залежать від когніцій (думок, переконань, інтерпретацій) стосовно себе чи цієї ситуації [1]. Інакше кажучи, емоційні прояви людини у більшій мірі обумовлені не стільки самою ситуацією, скільки значенням, яке вона їй надає. Особливо це стосується виражених емоційних реакцій страху, тривоги, гніву, роздратування, образи, вини тощо, які порушують якість функціонування людини, є руйнівними для неї, її життя. З точки зору КПТ такі негативні емоційні стани виникають через ірраціональне, спотворене сприйняття реальності. Допомога людині у більш раціональному сприйнятті життєвих подій заради підтримки її стабільності та ефективності є однією з базових ідей КПТ.

Даний напрямок спирається на пізнавальні структури психіки, особистісні конструкти, логічні здатності та здатність критично мислити, способи судження про світ у цілому; базовий постулат цього підходу – ресурсів свідомості людини достатньо для вирішення її проблем [10; 11]. Когнітивна психотерапія націлена на зміну поведінки опосередковано: пропрацьовується мислення людини, і вважається, що нове мислення породжує нову поведінку.

У когнітивному підході підкреслюється відповідальність людини за вибір ступеню та способу вираження емоційної реакції на ту чи іншу непросту життєву ситуацію і, у цілому, відповідальність за вибір способу поведінки й тих можливих наслідків, до яких вона може привести як для самої людини, так і для оточуючих. Стверджується, що людина може навчитися регулювати власний емоційний стан, тобто реагувати не реактивно, а рефлексивно (усвідомлено) і таким чином стверджувати свою суб'єктність. Даний підхід пропонує розумно керувати власною емоційною сферою заради якісного, продуктивного життя.



**Висновки.** Розглянуті вище психотерапевтичні підходи спрямовані на розвиток, вияв і утвердження суб'єктності сучасної людини, яка стоїть перед складними викликами життя в умовах війни. Суб'єктність являється важливим особистісним ресурсом в умовах виживання і самовідновлення.

Психологічна допомога в актуалізації і розвитку суб'єктності має бути спрямована на формування у людини буттєвого рівня смислів та цілей, акцентована на цінність безперервного і гармонійного розвитку особистості, налаштована на підтримку людини у вибудові нею життя високої якості, яка б характеризувалась повнотою, усвідомленістю, відповідальністю, значущістю своєї унікальної суб'єктної позиції і активності у власному і суспільному житті.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
2. Гуменюк Г.В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення самоздійснення суб'єкта праці. *Актуальні проблеми психології. Т. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2017. Вип.17. С. 30-43.
3. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Вимушене переселення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія.* Том 35 (74) № 2, 2024. С. 93-101. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/16>
4. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації. (м.Одеса, 3 липня – 13 серпня 2023 р.). Одеса, 2023. С.38-42. Retrieved from: <http://surl.li/mtwmv>
5. Гурлева Т.С. Психологічна допомога клієнту у пошуку смислу

особистісного існування засобами екзистенційно-гуманістичного підходу. *Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах*: монографія / за ред. З.Г.Кісарчук. Кіровоград. 2014. С. 181-203. Retrieved from: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051507.pdf>

6. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 р. Львів– Торунь: Liha-Press, 2024. С. 46-50. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/740226/>

7. Журавльова Н.Ю. Соціокультурна специфіка психотерапевтичної роботи з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору. *Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах*: монографія / за ред. З.Г.Кісарчук. Кіровоград. 2014, С. 204-221. Retrieved from: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051507.pdf>

8. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с. Retrieved from: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839/1/Karamushka\\_Mental%20health.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839/1/Karamushka_Mental%20health.pdf)

9. Татенко В.О. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. Київ: Либідь, 2006. 360 с.

10. Ellis A., Dryden W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Second Edition. Springer Publishing Company. New York, 2007. 280 p.

11. McMullin R. *The new handbook of cognitive therapy techniques*. W.W. Norton. New York, 2000. 488 p.

12. Prochaska J., Norcross J. *Systems of Psychotherapy. A Transtheoretical Analysis*. Fifth Edition. Thomson. Brooks/Cole. 2018. 536 p.