

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



ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНИХ СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕДОВИЩА

(монографія)

За редакцією Ю.М.Швалба

Київ – 2024

УДК: 159.922 : 159.923

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 7 від 27 червня 2024 р.)*

Рецензенти:

Власова О.І. — професорка кафедри загальної психології факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор.

Пророк Н.В. — завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник.

Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко; за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

ISBN 978-617-7745-60-9

Дана монографія являє собою результат виконання співробітниками лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України трирічної науково-дослідної роботи. У ній висвітлюються питання життєвих стратегій особистості в ситуаційній невизначеності на основі концептуальних положень екологічної психології, розробленої теоретичної моделі та отриманого емпіричного матеріалу. Монографія адресована усім зацікавленим, насамперед, викладачам ЗВО, практичним психологам, науковцям-психологам, вчителям, студентам і аспірантам.

Номер державної реєстрації НД 0122U000302

УДК: 159.922 : 159.923

Зміст

| | |
|---|------------|
| Вступ | 6 |
| Розділ 1. Психологічні засади становлення стратегій життєдіяльності (Ю. Швалб) | 9 |
| 1.1. Мотиваційні засади стратегій життєдіяльності особистості | 10 |
| 1.2. Ситуативне та життєве самовизначення особистості | 25 |
| 1.3. Психологічні засади життєвих стратегій в умовах воєнної катастрофи | 36 |
| 1.4. <i>Література до розділу</i> | 51 |
| Розділ 2. Проблема особистісних стратегій у психологічному дослідженні (О. Вернік) | 53 |
| 2.1. Аналіз підходів до сучасного розуміння поняття про стратегію | 54 |
| 2.2. Поведінково-ситуативні стратегії та їх дослідження | 68 |
| 2.3. Стратегії прийняття рішення в процесі життєдіяльності .. | 79 |
| 2.4. Стратегічне мислення як основа побудови і розгортання особистісних стратегій життєдіяльності | 86 |
| 2.5. <i>Література до розділу</i> | 98 |
| Розділ 3. Життєві перспективи як основа особистісних стратегій життєдіяльності в ситуації невизначеності (Л. Варава) | 104 |
| 3.1. Переживання особистості ситуації невизначеності (модель терапевтичної допомоги) | 105 |
| 3.2. Особливості побудови життєвих перспектив особистості в проектному підході | 118 |
| 3.3. <i>Література до розділу</i> | 130 |

| | |
|---|------------|
| Розділ 4. Прогнозування та експектації як засіб подолання ситуації невизначеності (Т. Курпенко) | 132 |
| 4.1. Проблема прогнозування в ситуації невизначеності | 133 |
| 4.2. Модель дослідження стратегій прогнозування і очікування..... | 142 |
| 4.3. Формування адаптивності в ситуації невизначеності середовища..... | 155 |
| 4.4. <i>Література до розділу</i> | 167 |
| Розділ 5. Стратегії життєреалізації особистості в умовах середовищної невизначеності (О. Павленко) | 170 |
| 5.1. Життєреалізація особистості в умовах середовищної невизначеності..... | 171 |
| 5.2. Звіт за результатами фокус-групових дискусій та глибинних інтерв'ю | 177 |
| 5.3. Життєреалізація особистості як психологічний феномен | 184 |
| 5.4. <i>Література до розділу</i> | 194 |
| Розділ 6. Організаційні стратегії життєдіяльності особистості (О. Вернік) | 196 |
| 6.1. Організаційно-управлінська модель життєдіяльності особистості | 197 |
| 6.2. Емпірична перевірка теоретичної моделі організаційних стратегій життєдіяльності особистості | 212 |
| 6.3. <i>Література до розділу</i> | 220 |
| Розділ 7. Принцип екологічності як підстава позитивного мислення в умовах середовищної невизначеності (О. Дячок) | 222 |
| 7.1. Екологічне та позитивне мислення в умовах середовищної невизначеності | 223 |

| | |
|--|------------|
| 7.2. Поняття про «принцип екологічності»..... | 226 |
| 7.3. Екологічність у поведінці та діяльності студентів в умовах середовищної невизначеності..... | 236 |
| 7.4. Рекомендації щодо впровадження особистістю принципу екологічності у власну життєдіяльність | 249 |
| 7.5. <i>Література до розділу</i> | 253 |
| Використані джерела | 256 |
| Відомості про авторів | 272 |

ВСТУП

У поточному сьогодні констатуємо, що майбутнє стає проблемою. При чому, ця проблемність майбутнього характеризується щонайменше подвійно. З одного боку, йдеться про зростання його невизначеності. З іншого, про набуття ним певної примарності. Відбувається таке собі «мерехтіння» картинок майбутнього – свого, інших осіб, країни, світу в цілому. Але почуття того, що вони відображують саме власні очікування і плани, значно послаблюється. Особливо жорстко така ситуація актуалізується в умовах пролонгованої війни.

Проблемність майбутнього депривує сьогодні людини, яка втрачає смисл своїх активностей, дій, що раніше були так чи інакше зрозумілі. Таку ситуацію можемо спостерігати, зокрема, у ЗВО, де значна кількість студентів на сьогодні майже перестала навчатися. Викладачі, вища освіта, університет зникають з картинки майбутнього багатьох з них. В студентів може бути волонтерство, робота й заробіток, тобто сьогодні заповнюється абсолютно поточним, ситуаційним, «тут і тепер».

Майбутнє це не тільки наші думки, образи, знання закономірностей і процесів, прогнозування. Майбутнє – це те, що надає сенс сьогодні, що складає певну напруженість і енергетичну базу власного існування людини. Депривація майбутнього робить людину неспроможною до активності у теперішньому.

Єдиний здоровий спосіб протистояти вказаним негативним явищам сьогодні – це сама особистість, яка має здатність і можливості у своїй життєдіяльності виходу за рамки поточного. Такий вихід, усвідомлюваний або ні, дозволяє здійснювати певне внутрішнє самовизначення, в межах якого людина отримує усі інструменти для довизначення оточуючої дійсності й відповідної реорганізації власного життя. Вказане відбувається за рахунок особистісних стратегій життєдіяльності.

В даній роботі вперше у вітчизняній психології розглядаються фундаментально-теоретичні аспекти особистісних стратегій життя-

діяльності в умовах невизначеності. Монографія складається з сімох логічно пов'язаних між собою розділів. У першому розглядаються психологічні засади становлення особистісних стратегій життєдіяльності. Виділяються і аналізуються базові мотиваційні компоненти, які історично сформувалися в процесі розвитку психологічної науки: біологічна, соціальна, діяльнісна, психологічна і особистісна. При чому особливу увагу зосереджено саме на останній, яка має індивідуальну культурно-історичну форму інтересу. Наступною засадою бачиться особистісне самовизначення, яке може приймати дві якісно різні форми – ситуативного самовизначення, в рамках конкретного «тут і зараз», і життєвого, тобто з огляду на власне життя як унікальну цілісність. Окремим надважливим питанням стало визначення і характеристика стратегій життєдіяльності в умовах війни, яка розглядається на психологічному рівні в якості катастрофи.

Другий розділ має теоретико-аналітичну форму й присвячений загально-теоретичним питанням стратегії у сучасному психологічному дослідженні. Зокрема, здійснюється історичний екскурс в становлення самого поняття «стратегія» у сучасній культурі й виявлення основних джерел для його змістового наповнення. Виділяються три базові підходи в психологічних дослідженнях стратегій. Це: поведінкові стратегії в життєдіяльності, стратегії прийняття рішень в життєво важливих ситуаціях, стратегічне мислення як основа побудови і розгортання особистісних стратегій життєдіяльності.

Третій розділ присвячений розгляду життєвих перспектив як основі особистісних стратегій в ситуативній невизначеності. Такі перспективи можуть задавати смисло-ціннісну основу поточної життєдіяльності, проте механізми їх формування є різними. Якість і спрямованість особистісної стратегії життєдіяльності при цьому істотно залежить від характеру такого механізму. Стверджується, що найбільш оптимальним в сучасній терапевтичній допомозі є проєктний підхід побудови життєвих перспектив.

У четвертому розділі більш детально розглядаються механізми прогнозування і очікування в процесі подолання особистістю життєвої ситуації невизначеності, в якій вона перебуває. На теоретичному рівні робиться спроба розмежування між прогнозуванням і експектаціями та їх

поєднання у єдину модель. Особливу увагу приділено явищу адаптивності в ситуації невизначеності, і технології її формування в процесі практичної роботи з клієнтами.

П'ятий і шостий розділи присвячені розгляду особистісних стратегій життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності в контексті їх зв'язку з життєвими задачами, які розглядаються на трьох рівнях здійснення життя – забезпечувальному, організаційному і реалізаційному. Так, у п'ятому розділі життєреалізація, як рівень задач життєдіяльності особистості, розглянуто окремим феноменом, що досліджується як у теоретико-науковому шарі, так і у шарі буденності. Останнє представляє особливу цінність для консультативної і терапевтичної практики. Організаційні стратегії життєдіяльності презентуються в сенсі базових організаційно-управлінських стратегем: ресурсності, продуктивності, конкуренції і кооперації. Перші дві відображують установки на життєдіяльність у предметному світі, останні – на спосіб взаємодії з соціальним оточенням.

В останньому розділі монографії пропонується аналіз ще однієї надзвичайно актуальної сторони проблеми особистісних стратегій життєдіяльності в середовищній невизначеності – їх екологізації, в основу чого покладається «принцип екологічності». Для його введення проаналізовано розрізнення між мисленням екологічним і позитивним в умовах середовищної невизначеності, розглянуто теоретичні засади, виявлено його емпіричні особливості в життєдіяльності сучасних студентів. На основі чого розроблено практичні рекомендації щодо впровадження людиною принципу екологічності у власну життєдіяльність.

Монографія є кінцевим продуктом виконання НДР лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук за 2022-2024 року реєстраційний номер: 0122U000302.

Розділ I

Психологічні засади становлення стратегій життєдіяльності

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Мотиваційні засади стратегій життєдіяльності особистості

У психології ХХ-го століття проблема мотивації, по-праву, займала одне з центральних місць, виступаючи як провідний пояснювальний принцип людської активності, поведінки та діяльності. У цей час було розроблено основні теорії мотивації, які сьогодні «працюють» як інструмент проведення конкретних психологічних досліджень, а сама проблема відійшла на «задній план» і майже перестала обговорюватися в науковому дискурсі. Найчастіше в емпіричних дослідженнях використовуються такі параметри аналізу мотивації, як: сила, стійкість, емоційний знак і місце розташування.

Проте найбільш значущим, з методологічної точки зору, є те, що мотивація виявилася «вписаною» у різні категоріальні контексти. Це означає, що мотивація не має власного онтологічного статусу, а набуває функційного визначення тільки через певну категоріальну систему, яка визначається як онтологічна. Іншими словами, поняття мотивації відображує функцію спонукання індивіда до проявів певної активності у його взаємодії з оточуючим середовищем.

Аналіз літератури дозволяє виділити, принаймні, чотири найпоширеніші контексти: біологічний, соціологічний, діяльнісний та психологічний. В кожному з них поняття

мотивації зв'язується з особистим «рамковим» конструктом, що забезпечує виділення відповідних сфер: потребнісно-мотиваційної, соціально-мотиваційної мотиваційно-цільової та мотиваційно-сміслової

1. У традиційному природничо-науковому (а точніше – у біологізаторському, організмичному) підході мотивація сприймається як «опредмечена потреба», як психологічна форма конкретизації потреб (у деяких випадках – нужди (Максименко, 2017) у реальних предметних умовах існування та діяльності. Зв'язок мотивації з потребами видається настільки очевидним, що він фактично просто постулюється, і зараз загальноприйнятим є вживання термінологічної зв'язки **«потребнісно-мотиваційна сфера»**. Однак, очевидність цієї зв'язки правомірна тільки в тій мірі, в якій ми обговорюємо конкретні акти поведінки або дії індивіда в конкретних умовах, але якщо ми збільшимо масштаб і починаємо обговорювати особистість та/або життєдіяльність, то ця очевидність зникає і виникає ціла низка нерозв'язних питань. Вкажемо тільки на два моменти, які дозволяють поставити під сумнів зазначену понятійну зв'язку. По-перше, немає переконливих експериментальних досліджень, де з достатнім ступенем надійності та валідності було б розмежовано стан потреби та мотивація, і показаний перехід одного до іншого. Докази зазвичай шукають у прикладах з угамуванням спраги чи голоду (у крайніх випадках – в описі фактів, коли людину доводять до тваринного стану). По-друге, не очевидним є перехід від рівня органічних потреб до рівня особистісних потреб. А. Маслоу (Maslow, 2000) вирішував цю проблему за рахунок надання статусу «природних» вищим потребам особистості, а

С. Д. Максименко (2017) – за рахунок переведення поняття потреби з біологічної площини до соціокультурної.

Проте, не зважаючи на вказані методологічні обмеження, цей підхід є одним з найпоширених в психології. Змістовне наповнення поняття мотивації відбувається по двом лініям. По-перше, саме поняття потреби пов'язується із змінами гомеостазису будь якого організму, що обов'язково призводить до виникнення певного дефіцитарного стану і необхідності відновлення балансу. Предметність, яка відповідає даній нужді/потребі фіксується як предмет потреби. По-друге, якщо зустріч з цим предметом викликає почуття задоволеності, то він закріплюється як мотив наступних поведінкових актів.

У психологічному плані це означає виникнення стійкого конструкту з трьох елементів: потреба – предметність – задоволення. Якщо життєвий досвід підтверджує і підкріплює цю зв'язку, то мотивація фіксується у формі «хотіння», тобто на рівні свідомості вона відображується у артикульованій формі «Я хочу». Треба додати, що життєвий досвід фіксується не тільки у позитивному закріпленні того, що «я хочу», але й у негативному переживанні того, що не сподобалось, як формула: «Я цього не хочу». Таким чином, потребнісно-мотиваційна сфера працює як актуалізація досвіду, зафіксованого у біполярному психологічному конструкті: «хочу – не хочу» стосовно предметів середовища, потенційно здатних задовольняти певні потреби індивіда. Саме через цей конструкт індивід набуває спроможності вибору предмету поведінкової активності із наявного розмаїття предметностей зовнішнього чи внутрішнього середовища життєдіяльності.

Важливо, що мотиваційний стан «хочу – не хочу» є диференційованим за силою вираженості по шкалі від умовного «0», який фіксує стан байдужості індивіда до даної предметності до найвищої міри актуалізації хотіння. В психодіагностиці такі шкали є дуже розповсюдженими і ними користуються у різноманітних психологічних практиках. Додамо також, що традиційно у психології прийнято було працювати з мотивацією як хотінням, але в останні десятиліття дуже затребуваним став аспект роботи з мотивацією «відмови» – відмови від алкоголю чи наркотиків, відмови від агресії та насилля, відмови від харчування тощо.

Таким чином, мотивація у площині потреб є функційним органом фіксації і актуалізації досвіду зустрічі (зіткнення) індивіда з різноманітними предметностями зовнішнього середовища, які на інтуїтивному рівні фіксуються через стан задоволення/незадоволення, а на рівні свідомості мотивація проявляється через формулу «Хочу – Не Хочу». Опора на фіксоване в досвіді інтуїтивне відчуття задоволення робить цей тип мотивації нереклексивним, обернутим на минуле і, певною мірою, гальмом для особистісного зростання. У максимально згорнутому вигляді, ми можемо говорити, що потребнісно-мотиваційна сфера є формою детермінації поведінки індивіда його минулим досвідом та відповідає на внутрішнє (рефлексивне) питання: «Чому я це роблю/не роблю».

2. Значні спроби подолання біологізаторського підходу було здійснено у «Діяльнісному» підході. Якщо зовсім коротко, то його сутність полягає, в першу чергу, у розрізненні понять «поведінка» і «діяльність» через введення категорії «Ціль» (Мета). В поведінкових науках ціль береться як реальна зовнішня

предметність, яка постає предметом задоволення певної потреби, і на яку спрямована фізична активність індивіда (у максимально широкій трактовці – організму). В діяльнісному підході – як ідеальний образ кінцевого результату певної дії¹. Реалізація мети призводить до створення нової предметності, якої не було в актуальному просторі (середовищі) буття індивіда. Суттєво, що поняття мети стає системотвірним стосовно будь-яких об'єктів – від створення реальних предметностей до продукування будь-яких ідеалізованих та уявних об'єктів. Так через цільовий конструкт структуруються:

- організація конкретної предметно-практичної дії;
- змінювання життєвої ситуації, яка пов'язується з можливостями рішення значимих задач і протиставляється опису умов та факторів дії ;;
- усвідомлення життєвого шляху (Сохань, 1987), який розглядається як суб'єктивна картина значимих подій та протиставляється біографії індивіда;
- утворення суб'єктивної картини життєвої перспективи (Павленко, 2014), яка фіксує програми та проекти змін та протиставляється прогнозуванню та плануванню ;
- формування життєвого досвіду (Чепелева, 2014), який фіксує особливості дій людини у значних ситуаціях та протиставляється вмінням та навичкам;

¹ Ці дві форми існування цілі в деяких мовах розводяться дуже чітко (англійська, німецька), а в деяких мовах, почасти, російській, не розрізняються зовсім, що викликає значні труднощі при проведенні досліджень. В українській мові є два терміни: «ціль» і «мета». Термін «ціль» фіксує зовнішню предметність, а «мета» фіксує суб'єктивний образ майбутнього. Проте в україномовних психологічних дослідженнях практично відсутній термін «мета» і частіше використовуються словоформи, похідні від терміну «ціль», на кшталт «життєві цілі», «коротко/довго строкові цілі», «цілепокладання» тощо.

- усвідомлення інтенцій самореалізації та змінювання Я-образу і Я-концепції особистості.

Найбільш поширеними формами фіксації мети у свідомості індивіда є: постановка задачі, планування, програмування та проектування. Кожна з цих форм утворює та утримує специфічний «образ майбутнього», який треба реалізувати в конкретному матеріалі за рахунок власної активності. Суттєвою ознакою цілепокладання є те, що отримання будь-якого конкретного результату викликає суб'єктивне питання на його подальше використання, тобто питання: «А навіщо, для чого воно мені, що я буду з цим робити?». Це означає, що будь-який цільовий продукт має стати засобом для якоїсь іншої дії. Тобто ціль через засоби переходить у результат, а результат має стати засобом реалізації наступної цілі.

Саме в цьому потенційному розгортанні тріади «ціль – засіб – результат» закладено мотиваційну функцію. Наявна мета та відповідний образ майбутнього результату осмислюються як необхідні для просування до наступної мети і це відкриває індивіду смисл поточної дії, а сама наступна мета виконує функцію мотиву діяльності та життєдіяльності. Тобто смисл (сенси, особистісний сенс), відкриває індивіду його ставлення до власних дій, вчинків, переживань тощо. Якщо мотивація вказує індивіду на бажану предметність, то сенс вказує місце, значення цієї предметності (або самого бажання, взятого як предметність) у системі життєдіяльності особистості – у структурі діяльності, в ієрархії цінностей, у системі моральних установок, у наявній соціальної ситуації, в русі до щастя або до власної смерті. На понятійному рівні цей зв'язок мотивів та ставлень фіксується у конструкті «**мотиваційно-сміслової сфери**» особистості (Вірна,

2004). У цьому контексті абсолютно точно звучить думка О.М.Леонтьєва, що механізм розвитку особистості лежить у постійній необхідності вирішення «задачі на смисл». Основне теоретичне утруднення цього підходу полягає, на наш погляд, у нескінченній мінливості та плинності самих смислів, що робить їх практично невлівимими у традиційному психологічному дослідженні.

Якщо така зв'язка не встановлюється, то будь-яка поточна дія переживається як безглузда та вимушена. Виникає особливий феномен «депривації майбутнього», який часто призводить до виникнення апатій та депресій. Цей феномен особливо чітко і надзвичайно хворобливо проявився під час війни серед біженців, переселенців, тих, хто втратив усе майно тощо.

Таким чином, цільова мотивація, або мотиваційно-цільова сфера, є надзвичайно важливим психологічним інструментом розкриття і утримання життєвої перспективи особистості та встановлення особистісного смислу дій, подій та життєвих ситуацій. До цього слід додати, що цільова мотивація є провідною при встановленні і розгортанні усіх видів ділової взаємодії та групових форм діяльності.

3. В соціологічному підході наголошується, що будь-яка мотивація за своїм походженням є соціальним феноменом і детермінована суспільними процесами. При цьому сама мотивація розглядається у контексті соціальної поведінки індивіда, як просоціальна, асоціальна і антисоціальна. В якості механізмів виникнення і функціонування **соціальної мотивації** розглядається взаємодія індивіда з різноманітними соціальними групами, як по «горизонталі» через розмаїття контактних груп

спілкування, так і по «вертикалі» через включеність індивіда у ієрархію соціальних структур і інституцій.

Зміст групових уявлень (норми, правила, ментальні моделі тощо) та зразки соціальної поведінки мають бути «прийнятими» конкретним індивідом, і в цьому випадку вони перетворюються із зовнішніх чинників у внутрішню мотивацію поведінки. Якщо такого прийняття не відбувається, то вони стають елементами групового (соціального) тиску і примусу, як форми зовнішньої мотивації.

Позитивна сторона соціальної мотивації, як правило, розглядається у різноманітних теоріях «соціального обміну», де стверджується що такий обмін здійснюється не через реальні предметності, а через певні ціннісні та ідеалізовані конструкти. Обов'язковими ознаками такого обміну є усвідомленість змісту та добровільність. Провідними категоріями, які «викладаються» у простір обміну стають «свобода», «справедливість», «порядок», «безпека», «визнання», «винагорода», «статус», «добробут» тощо. Набір цих конструктів може коливатися у достатньо широких межах і значно різнитися у різних типах суспільних відносин і в різні часи функціонування даного суспільства.

Таким чином, у соціологічному підході пропонується три провідних мотиваційних механізми, що детермінують соціальну поведінку індивіда:

- Різноманітні нормативні системи, які формуються у різних соціальних групах та сприймаються індивідами як «правильні» та «ефективні», за рахунок чого вони включаються у процеси розповсюдження, трансляції та відтворення.

- Системи соціального примусу (санкційні системи), які працюють через принцип «покарання/нагорода» та апелюють до найпростіших психологічних мотиваторів – страху та задоволення.
- Система соціальних відносин та взаємодії, яка утворює прагматичну мотивацію «справедливого обміну».

Ця теоретична модель перейшла в соціальну психологію де набула значної деталізації та емпіричних підтверджень.

4. Вже майже століття у психології здійснюються спроби побудувати власне, психологічне розуміння мотивації як суто психологічного феномену, тобто такого феномену, який є властивістю самої психіки, а не артефактом інших процесів (біологічних, соціальних, діяльнісних тощо, як було показано у трьох попередніх пунктах). Безумовна першість у розробці власне психологічної концепції мотивації належить психоаналізу. З. Фройд запропонував складну модель, де мотивація виникає, функціонує та змінюється як результат взаємодії спрямованості підсвідомого на отримання задоволення та механізмів захисту і витіснення. На мій погляд це означає, що у формуванні мотивації провідну роль відіграють емоції, емоційні стани та їх динаміка. Одразу слід зауважити, що у інших представників психоаналітичного напрямку запропоновано зовсім інші моделі мотивації (див. К. Хорні, К. Юнг, А. Адлер), проте, в нашу задачу не входить детальний аналіз психоаналітичних моделей і ми не будемо на них зупинятися. Нам важливо, що підхід З. Фрейда став найбільш поширеним і на його засадах було проведено величезну кількість досліджень емоційної та мотиваційної сфер психічного.

Сучасні дослідження в галузі емоцій (Чебикін, 2020) та емоційного інтелекту (Karpenko & al., 2024) показали, що будь-яка мотивація обов'язково наповнюється емоціями, і тільки у такий зв'язці конкретний мотив починає виконувати свою функцію активації поведінки. До цього слід додати, що емоції поєднуються з мотивами не у форматі емоційних станів, а як живе переживання та почуття (Папуча, 2021). У цьому контексті дуже важливим є те, що переживання і почуття є завжди опредмеченими, тобто вони фіксують якість ставлення індивіда до людей і подій зовнішнього світу, та окультуреними, тобто набувають ідеалізованої форми любові, кохання, вдячності, ненависті, заздрощі, злоби тощо. На нашу думку саме переживання виступають провідним мотиватором всієї сфери міжособистісних стосунків і взаємодії. В особистісному плані переживання та почуття стають провідним мотивом вчинку, як особливої форми самоствердження особистості (Роменець, 2011; Титаренко, 2006). Таким чином, можна стверджувати, що переживання і почуття й утворюють особливу емоційно-мотиваційну (емотивну) сферу психічного.

5. Завершуючи огляд підходів до проблеми мотивації слід зупинитися на ще одному виді, а саме на інтересах особистості. Проблема інтересів майже не досліджена в сучасній психології, хоча на їх значущості вказують майже у всіх роботах, де обговорюються питання ефективності будь-якої діяльності індивіда. В радянській психології поняття інтересу взагалі було зведено до різновиду пізнавальних потреб і, в найкращому випадку, відзначалося, що це найвищий рівень їх розвитку. Тому, тема інтересу завжди піднімалася у психолого-педагогічних роботах, присвячених проблемі ефективності навчання, але в них

тільки стверджувалось, що навчально-пізнавальні інтереси учнів треба «підтримувати», «розкривати», «створювати умови розвитку» тощо. Виключення складають тільки роботи української школи учбової діяльності та розвивального навчання.

Так в експериментальних роботах В.В.Рєпкіна (1995) було показано, що пізнавальні інтереси формуються паралельно із формуванням психологічної структури учбової діяльності молодшого школяра і функційно стають провідною формою мотивації при розгортанні процесів вирішення навчально-теоретичних та теоретичних задач. Це означає, що інтерес стає провідною психологічною підставою для формування і розгортання теоретичного типу мислення і вищих форм навчально-пізнавальної діяльності. Інший аспект проблеми інтересу у контексті розвивального навчання було досліджено у роботах О.К. Дусавицького (2009). В них було показано, що при переході від початкової до середньої та старшої школи функції інтересів суттєво змінюються і вони послідовно набувають значення як мотиви диференційованого ставлення до світу та самовизначення особистості у світі.

В нечисленних роботах поза межами педагогічної психології, де хоча б згадується проблема інтересів, як правило фіксується два моменти: по-перше, інтереси відображують увагу та цікавість особистості і, по-друге, інтереси типологізуються за предметним змістом їх наповнення – економічні, соціальні, політичні тощо. Проте такий підхід майже нічого не дає для розуміння того, що таке інтереси і як з ними працювати у практичному плані.

На нашу думку, по-перше, треба розрізняти стан уваги та зацікавленості від інтересу. Стан уваги та зацікавленості

відображує суто ситуативне ставлення людини до того що відбувається «тут і тепер», він швидко виникає і, як правило, так же швидко «згасає²». На протилежність стану, інтерес фіксує усталену властивість людини, яка є фактично незалежною від конкретних обставин та ситуації.

По-друге, у психологічному плані ця властивість виявляється у функційній структурі інтенційності³ свідомості індивіда, її спрямованості на певні види діяльності. Це дуже важливий момент, бо зазвичай, як вже було вказано, дослідники відмічають тільки предметну складову інтересів, хоча їх реальним змістом є не самі предметності, а культурні форми і способи діяльності з цими предметностями. Так, наприклад, змістом інтересу може ставати колекціонування, а предмет колекціонування (марки, стародавні монети, зброя, слоники – будь що) є тільки другорядною ознакою; при захопленні математикою змістом інтересу стає спосіб перетворення (змінювання) знакових систем тощо. Таким чином, ми можемо стверджувати, що інтерес фіксує спрямованість свідомості індивіда на форми та способи діяльності в певній предметній галузі.

По-третє, спрямованість свідомості на форми та способи діяльності забезпечує індивіду можливість заглиблення у предмет інтересу до безкінечності. Таке заглиблення спрямовує розвиток індивіда у напрямку такої ж безкінечної досконалості та майстерності. Тобто досконалість і майстерність у будь-якій сфері діяльності є проявом і «кінцевим продуктом»

² В якості прикладу можна навести «Ефект туриста», коли людина з надзвичайною зацікавленістю і увагою слухає гід у новому для неї місці, але вже через годину, під впливом нових вражень, забуває майже все, що розповідав гід.

³ Тут треба оговорити один надзвичайно важливий момент: на рівні потреб також утворюється інтенційність, але вона відображує спрямованість на конкретні предмети споживання.

функціонування інтересу як мотиву взаємодії індивіда зі світом. Заглибленість і, навіть, зануреність індивіда у власний інтерес трансформує і саму предметну сферу – вона стає невичерпною і набуває власної сутності. Із набуттям статусу «сутності» предметність набуває своє власне «обличчя і дух», вона стає «живою» для індивіда, настільки живою, що стає співрозмовником і дійсним суб'єктом діалогу. Предметність починає говорити з індивідом і в цій розмові, в цьому діалозі поступово розкриває свою власну сутність. Якість цього діалогу залежить тільки від здатності індивіда ставити правильні запитання і спроможності почути відповіді.

Така трансформація самої предметності означає вихід індивіда за межі практичного та утилітарного ставлення до світу в особливий власний ціннісний простір буття. Індивід починає любити цей простір власного інтересу, і ця любов може рухати ним все життя, хоча може й згасати, як і будь-яке інше почуття, а вслід за цим згасає і зникає сам інтерес.

По-четверте, інтерес утворює особливий простір свободи індивіда у соціально нормованому житті. Цей простір може співпадати із соціально нормованими видами діяльності і тоді виникає життєва ситуація, коли «людина знайшла своє місце у житті», що забезпечує і швидке професійне зростання, і отримання індивідом задоволення від праці. Але, якщо такого співпадіння немає, то індивід знаходить свої інтереси у позанормованих сферах власних вподобань, у тому що прийнято називати «хобі⁴». Хобі стають провідною формою організації вільного часу і реалізації індивідуальних інтересів. Нажаль тематика вільного часу та дозвілля особистості майже не

⁴ В радянські часи використовували термін «дозвілєва діяльність».

розроблена у вітчизняній психології і послатися можна лише на роботи В.Й. Бочелюка (2006).

В цілому можна стверджувати, що наявність інтересів є невід'ємною складовою особистості, яка визначає ступінь індивідуації (використовуючи термінологію А.Адлера) особи, а їх відсутність сигналізує про суттєвий недолік (якщо не сказати – патологію) розвитку індивіда. Особливий випадок складають життєві ситуації, коли людина втрачає життєві інтереси під впливом якихось катастрофічних подій. Втрата інтересів дуже швидко призводить до негативних наслідків у вигляді апатії, депресії та втрати сенсу життя. У мотиваційному плані інтерес є формою спонукання індивіда до занурення у довільні форми та способи діяльності через зацікавленість певною предметністю.

Проведений аналітичному огляду провідних підходів до проблеми мотивації особистості дозволяє зробити наступні висновки.

1. Виокремлені п'ять типів мотивації утворюють цілісну систему в психологічній структурі особистості, і забезпечують функційну полімотивованість як окремих видів діяльності, так і життєдіяльності в цілому. Мабуть можна стверджувати, що у реальному житті, окрім патологічних випадків, кожна людина приймає рішення і діє на полімотиваційній основі. «Одномірність» мотивації, принаймні в художній літературі, завжди виступала предметом іронії і сарказму (достатньо згадати «Гаргантюа и Пантагрюель» Рабле, «шлунково незадоволеного кадавра» братів Стругацьких, чи безліч анекдотичних оповідань про абсолютно непристосованих до життя поетів чи вчених).

2. Зв'язність різних типів мотивації, системність мотиваційної сфери, утворюється не безпосередньо, а опосередковано, через базове уявлення Я-концепції особистості «який я є в цьому світі», тобто через конструкт життєвого самовизначення особистості.
3. Особливості змістовного наповнення кожної мотиваційної сфери, характерні особливості їх зв'язку та ступінь їх актуалізації утворюють індивідуально неповторний і динамічний «визерунок» конкретної особистості, архітектуру мотиваційної сфери.
4. Можна припустити, що у відносно усталених умовах життєдіяльності формуються достатньо стійкі та нереклексивні мотиваційні комплекси, які функціонують майже автоматично. Проте при значній зміні ситуації життєдіяльності та, особливо, при виникненні надзвичайно високого рівня невизначеності чи загрозовості середовища цей автоматизм не спрацьовує і виникає необхідність усвідомленого вибору і побудови нового мотиваційного комплексу для прийняття життєво значущого рішення. Психологічним механізмом побудови нового мотиваційного комплексу може виступити акт самовизначення особистості.

1.2. Ситуативне та життєве самовизначення особистості

На сьогодні склалася така ситуація з війною, яка показала, що повернення до проблематики особистості є абсолютно необхідним для вирішення як проблем власного розвитку, так і задач допомоги людям. Бо в першу чергу наслідки війни – це не стільки наслідки руйнування структур діяльності, хоча це є також, але це руйнування структур образу життя і руйнування особистісних структур. Якщо в 2022му році центральною була проблема переживання і емоційної стійкості, переживання ситуації, здатності до адаптації та таке інше, то на сьогодні проблематика якимось чином зсунулася в інший бік. У 2023 році провідна тематика – це тематика прийняття рішень. Сьогодні я впевнений, що провідна тематика – це тематика самовизначення особистості.

Аналіз досліджень на цю тему показав наступне. По-перше, в англійській літературі використовується поняття «самодетермінація», тобто в англійських психологічних дослідженнях провідний упор робиться на тому, що це сфера, де особистість набуває, ну скажемо так, спроможність бути суб'єктом свого власного буття, себе самого. У зв'язку з цим у будь-яких дослідженнях підкреслюється те що це є одна із сфер психічного, яка забезпечує і підтримує свободу особистості.

Звернувшись до нашої вітчизняної літератури, в якій трапився бум проблеми самовизначення, десь на початку 80-х років виявилось, що вся проблематика самовизначення була зведена до проблематики підлітково-юнацького віку і знаходження свого місця у суспільних структурах. Тобто, як

людина визначається з майбутньою професією, з майбутнім життям, як приєднується до суспільних цінностей і норм. Все!

Я глибоко впевнений, що кожний з нас мусить самовизначатися все своє життя.

В сучасних дослідженнях виокремлюється принаймні два додаткових аспекти, з яких власне і треба почати. Проблема самовизначення поєднується у дослідженнях і у розумінні, з одного боку, з проблемою ідентичності особистості, а з іншого боку, з проблемою прийняття рішення. Назовні начебто проблема самовизначення має завершитися прийняттям якогось рішення. І тоді вона кореспондує з проблематикою цілепокладання, прийняття рішення, вибору і так далі. А з іншого боку, в особистісному плані весь час автори наполягають на тому, що самовизначення споріднено з ідентичністю.

Проте проведені нами протягом останнього року дослідження, які ми здійснювали на наших зимових та літніх школах та семінарах⁵, дозволяють стверджувати дуже важливу річ. По-перше, я почну з того що самовизначення, як особливий механізм зустрічається дуже і дуже зрідка. Тобто переважна кількість людей в переважній кількості ситуацій не самовизначається, а діє відповідно до впливу зовнішніх чи то якихось внутрішніх чинників, тобто здійснює реактивну поведінку, і саме визначення виявляється достатньо рідким феноменом.

Він викликає значні труднощі в особистісному плані. Замість самовизначення відбувається або апеляція до зовнішніх обставин, які примушують людину діяти тим чи іншим чином,

⁵ З лютого 2022 р. по травень 2024 р. було проведено більше 30 дослідницьких заходів з участю --- психологів України.

або апеляція до якихось звичних для себе способів дій в ситуаціях невизначеності. Наприклад, «я завжди спочатку подумаю, потім дію»; чи-то, «я завжди покладаюся на власну інтуїцію», тобто фігура мовлення «Я завжди» показує відсутність самовизначення. Але там з'являється ідентичність.

Таким чином, замість самовизначення найчастіше ми зустрічаємося або з феноменами зовнішнього тиску у прийнятті рішень, або з феноменами прояву якоїсь там ідентичності. Ідентичність, з моєї точки зору, є всього лише «сліди», наслідки від попередніх наших актів самовизначення. Вони можуть бути погано усвідомлювані, ці наслідки, але вони закріплюються в нас. Ідентичність – це частина нашого конструкту Я-образу, чи саме Я-концепції.

Ідентичність дуже важлива, дуже значуща. Це те, що утримує свідомість індивіда як відносно стійку конструкцію. Ідентичність – це те, що допомагає кожного разу залишатися самим собою при всіх змінах, а відчуття оцієї внутрішньої стабільності є обов'язковою складовою психічного здоров'я. На рівні психологічного здоров'я індивід має усвідомлювати ті зміни які з ним відбуваються, а на рівні психічного здоров'я він має переживати власну самоідентичність як беззаперечний факт. Що я - це і є я. Але ідентичність є тільки наслідок тих усвідомлюваних, чи то нереклексивних, чи то рефлексивних актів самовизначення які ми здійснюємо по життю. Хоча вони і не так часті, але саме вони закріплюються в конструкті самоідентичності. Конструкти самоідентичності задають розгортання провідних поведінкових схем і штампів, тобто полягають не в галузі діяльності, а в галузі поведінки. Таким чином, ми можемо побудувати конструкцію, де є ключові якості,

ключові точки. Самовизначення особистості пов'язане з двома напрямками розгортання. З одного боку, воно розгортається через ідентичність у поведінку, а з іншого боку, через прийняття рішень в організацію і реалізацію діяльності.

Ця модель показує, що самовизначення через ідентичність розв'язує питання поведінки, підтримуючи індивіда таким, який він є (Я є Я). А з іншого боку, самовизначення розгортається через прийняття рішень у побудову діяльності, тобто побудову того яким Я буду. Бо будь-яка діяльність, будь-яке прийняття рішень, це завжди про майбутнє. Ідентичність і поведінка – про минуле. Прийняття рішень і розгортання діяльності – завжди про майбутнє.

І, таким чином, в структурі особистісних функційних процесів, з моєї точки зору, самовизначення посідає ключове центральне місце, яке з'єднує в єдиний вузол і нашу спроможність розгортання повсякденної поведінки, і побудови прийняття рішення, побудови нових діяльностей.

Процес самовизначення здійснюється у двох провідних формах: у формі ситуаційного самовизначення і у формі життєвого самовизначення.

Будь-яка конкретна життєва ситуація, тобто той збіг зовнішніх і внутрішніх обставин які особа переживає як ситуацію, потребує визначення не тільки елементів середовища тобто обставин. А вона потребує визначення свого власного місця в цій системі. На відміну від середовища ситуація – це не є те що існує поза межами індивіда, а навпаки, ситуація – це те, що індивід утворює своїм баченням, своїми діями, своїми переживаннями. Оце і є моя ситуація! Їй найскладніше – це

перевести фокусування нашої уваги з аналізу елементів ситуації на аналіз власного місця в цій ситуації.

Тобто для того, щоб здійснити акт самовизначення, мені треба здійснити дві дії: першу – аналітичну: що означають елементи ситуації для мене і їх визначити; другу – рефлексивну: що я означаю для цієї ситуації? Ці положення потребують додаткових роз'яснень і визначення принципів і кроків їх здійснення.

Принципи аналізу і самовизначення в ситуації:

I. Принцип соціальності. Аналіз будь-якої ситуації передбачає розуміння і усвідомлення того, що вона завжди є конкретизацію певного типу соціальної структури і відносин. Так, сімейна ситуація є конкретним втіленням нормативних уявлень про сім'ю як соціальний інститут⁶, а будь-яка виробнича ситуація є конкретною формою реалізації нормативних засад організаційно-управлінської діяльності.

II. Принцип суб'єктності. Будь-яка ситуація завжди «чиясь», тобто вона належить і описується конкретним суб'єктом. Вона виникає і розгортається як наслідок чийхось дій, вчинків чи поведінкових актів – хтось завжди є ініціатором утворення ситуації.

III. Принцип позиційності. Ініціатор ситуації – це позиція суб'єкта, а всі інші учасники ситуації займають (визначаються) свої позиції стосовно і всередині вже виниклої ситуації. Позиція фіксує ставлення особистості до того процесу і форми його організації, що утворює ситуацію, на відміну від соціальних чи

⁶ Ці уявлення охоплюють фактично всі сфери сімейного життя – якими мають бути чоловік і жінка, як треба розподіляти сімейні обов'язки та функції, як треба виховувати дітей, як діти повинні себе поводити тощо.

психологічних ролей, які фіксують індивідуально-типологічні прояви міжособистісних стосунків.

IV. Принцип рефлексивності. Аналіз і самовизначення в ситуації здійснюється в площині рефлексивності особистості, а сприйняття та мислення виконують тільки додаткові функції отримання і переробки інформації. Рефлексія є єдиним психологічним інструментом, який організує і забезпечує розуміння ситуації, а не просто знання про певні факти. Рефлексивна здатність і спроможність виходу в рефлексію у кожній конкретній ситуації забезпечує і реалізацію перших трьох принципів, і якість всього процесу самовизначення.

Реалізація даних принципів у ситуативному самовизначенні відбувається у жорсткій логічній послідовності дій суб'єкта. Цю послідовність ми можемо описати у вигляді двофазної покрокової моделі, де кожний крок фіксується у вигляді рефлексивного питання, яке індивід має ставити перед власним мисленням.

Фаза аналізу ситуації:

Крок 1. Хто є ініціатором утворення даної ситуації і яку задачу він вирішує?

Крок 2. Яка ця ситуація за своїм типом (а не за власними емоціями) – виробнича, ділова, соціальна, сімейна, комунікативна, міжособистісна тощо?

Крок 3. Навіщо я потрібен ініціатору, яке моє місце у вирішенні його задачі?

Крок 4. Яке моє ставлення до виниклої ситуації на рівні переживань і раціональності?

Крок 5. Що я тут маю і повинен тут робити і як мені діяти?

Фаза самовизначення в ситуації:

Крок 6. Навіщо я приймаю участь у цій ситуації (саме «навіщо, а не «чому»)?

Крок 7. Які можливості ця ситуація відкриває переді мною?

Крок 8. Які з цих можливостей в найбільшій мірі відповідають моїм власним інтересам?

Крок 9. Яку власну задачу я можу вирішити за рахунок участі у даній ситуації?

Крок 10. Що я маю зробити в цій ситуації, щоб вирішити свою власну задачу і досягти бажаного результату?

Визнання того, що я є активною і провідною часткою ситуації, визнання того, що саме я утворюю цю ситуацію, є провідним ключовим чинником для такого ситуативного самовизначення. Самовизначитись по ситуації означає необхідність щось таке зробити із власним мотиваційним світом, щоб зрозуміти, чого ти власне бажаєш. Така дія за своїм результатом означає, що я, як особистість, маю стати суб'єктом визначення власної мотиваційно-цільової структури, власної свідомості. І окрім мене ніхто це не може зробити.

Самовизначення і означає, що я стаю спроможним не пливти за течією власних хотінь, власних органічних чи психологічних забаганок, а стаю спроможним їх зупинити і їх структурувати. І неважливо, це буде якась там ієрархія, чи це буде послідовність, чи це буде у якійсь іншій формі. Важливо те, що я стаю спроможним бути більшим, ніж власні психічні процеси і стани. І як тільки я стаю більшим ніж власні психічні процеси і стани, я стаю собою: «це Я визначаю», і ніхто, ніякі обставини не впливають на моє самовизначення. Обставини будуть впливати на те, що я зможу реалізувати, на реалізацію, але

на власне самовизначення ніщо не впливає. Я набуваю свободу стосовно своїх власних станів, і тим більше стосовно будь-яких обставин зовнішніх. Й при цьому в мене залишається можливість постійно рухатися далі⁷, А це означає, що процедура самовизначення не може набувати остаточної жорсткої кінцевої формули – це кожного разу є тільки можливість виходу у самовизначення.

Самовизначення не є предметно фіксованим конструктом, а є функційним органом, який індивід або вміє запускати рефлексивно, або він іноді спрацьовує як інсайт, і тоді ми кажемо: «О! мене тут пробило!». Проте, сподівань на те, що він спрацьовує сам собою небагато. Це дуже чітко простежується у процесах психологічного консультування – якщо консультування стосується життєвих ситуацій і ситуацій життєдіяльності, то без проходження процедури самовизначення ніяке психологічне консультування не може бути ефективним. Кризові стани, стани невизначені потребують запуску цього механізму.

Будь-яка ситуація як дещо самостійно існуюче, насправді є лише частинкою життєвого шляху особистості. Чи спроможний індивід «вискочити» із конкретної наявної ситуації і подивитися на неї, як на маленьку складову частинку власного життєвого шляху? І, якщо вистачає психологічної сили це зробити, то тоді виникає два питання:

- 1) А що ця ситуація значить для мого життя і життєвого шляху?
- 2) А чи спроможний я керувати цією ситуацією в рамках моїх життєвих інтересів і мого шляху?

⁷ Як любив казати Ю. І. Машбиць: «Ніхто не може мені заборонити через 5 хвилин стати розумнішим, ніж я був 5 хвилин тому».

Оці два питання і є життєве самовизначення, не ситуативне, а саме життєве.

Перше питання передбачає рефлексивну спроможність вийти за рамки ситуації і розглянути ситуацію, як елемент власного життя, життєвого шляху і задати питання: «А що вона означає для мого життя?». Відповідь на це питання може знаходитися у трьох площинах. У площині власного минулого, де індивід знаходить і фіксує особистісні причини виникнення саме такої життєвої ситуації. Важливо те, що мають бути усвідомленими саме особистісні причини, а не посилення на будь-які зовнішні обставини. Це є акт самоусвідомлення: «Яким Я був, що потрапив у цю життєву ситуацію». У площині сьогодення, де індивід знаходить і фіксує особистісне ставлення і переживання стосовно наявної життєвої ситуації: «Яким Я став у наявній ситуації». У площині майбутнього – «Яким Я хочу стати». Життєве самовизначення – це утвердження певного базового елемента своєї власної Я-концепції.

Якщо всі три відповіді задовольняють індивіда то ніякої задачі на самовизначення не виникає. Але, якщо ця ситуація визнається дійсно значущою для життя індивіда і при цьому проблематизується, то це означає, що ця ситуація змінює цілісне уявлення про себе. Життєве самовизначення – це самовизначення того, яким я буду по життю, якщо я в цій ситуації буду діяти так чи інакше. Тому життєве самовизначення – це самовизначення того яким буде такий конструкт як «моє життя», чи то «Я» в своєму житті. Формулювання можуть бути різними, але суть там одна і та сама. Життєве самовизначення змінює мене на всю, принаймні уявну, частину мого життя. Я становлюсь іншим і моє життя стає іншим.

Всі хто працює на сьогодні з біженцями, з мігрантами, всі хто обговорює проблеми адаптації чи інтеграції в нові спільноти або в нове суспільство, повернення чи не повернення в рідні краї, вони мають справу ось з цим не ситуативним, а життєвим самовизначенням.

Друге питання передбачає кардинальну зміну ставлення індивіда до структурних компонентів поточної ситуації і зміну способу мислення про ситуацію. Така зміна способу мислення передбачає:

По-перше, визнання того, що я помилявся і невірно розумію ситуацію;

По-друге, специфічне «обнулення» всіх старих визначень елементів ситуації;

По-третє, утворення концепції бажаного образу і способу життя із деталізацією уявлення як задуму майбутнього;

По-четверте, перевизначення елементів наявної ситуації як ресурсу і умови на шляху до бажаного образу життя;

По-п'яте, придумування способу використання наявних елементів ситуації у реалізації власного задуму.

Ці п'ять пунктів фактично характеризують те, що прийнято називати «стратегічним мисленням». Зв'язок життєвого самовизначення зі стратегічним мисленням є не випадковим, бо життєве самовизначення і здійснюється як зміна стратегії побудови образу і способу життя особистості.

І ми маємо розуміти, що ця проблема життєвого самовизначення на сьогодні тільки-тільки набуває свого дійсного значення. Вона набуде свого повного значення, коли прийдуть додому демобілізовані, коли у нас почне підростати покоління тих, кому сьогодні 14. І ми стоїмо, на мою думку, тільки на порозі

масової проблеми життєвого самовизначення. Якщо результатом ситуативного самовизначення є встановлення мотиваційно-цільового конструкту, то результатом життєвого самовизначення є встановлення і усвідомлення ціннісно-мотиваційного конструкту власного «Я». На мою думку, ми маємо бути вже сьогодні готовими для того, щоб працювати з цими конструктами самовизначення, як з абсолютною психологічною реальністю, реальністю буття особистості і реальними проблемами які там виникають.

Тепер ми можемо повернутися до однієї з вихідних тез, що ідентичність є проявом і результатом самовизначення особистості. Парадокс полягає в тому, що самовизначення спрямоване на змінювання Я-концепції особистості, на змінювання зв'язки «Я – образ життя», а ідентичність спрямована на підтримку Я-образу особистості, на стабілізацію зв'язки «Я – факт життя». Наведемо три простих приклади. Висловлювання «Я – українець» на рівні ідентифікації констатує простий факт приналежності індивіда до певного етносу чи держави, а на рівні самовизначення воно потребує відповіді на питання: «Яким Я маю бути, щоб вважати себе українцем?». Твердження «Я – психолог» на рівні ідентифікації констатує простий факт приналежності індивіда до певної професійної групи, а на рівні самовизначення воно потребує відповіді на питання: «Яким Я маю стати, щоб вважати себе психологом?». Вказівка на те, що «Я – чоловік» на рівні ідентифікації констатує простий факт моєї статі чи сімейного стану, а на рівні самовизначення воно потребує відповіді на питання: «Яким Я маю бути, щоб я та інші вважали мене чоловіком?».

Самовизначення не відбувається стихійним чином, воно є результатом рефлексивного мислення, яке водночас охоплює Я-концепцію особистості і аналіз ситуації в життєвій перспективі. Стихійно реалізуються тільки усталені програми виявлення Я-образу індивіда.

І на завершення ще три коротких тези відповідно до такого бачення самовизначення.

Життєве самовизначення на нашу думку, є основою того що В. А. Роменець називав вчинком. Вчинок – це є зовнішня форма реалізації самовизначення. І неважливим є «розмірність», але це мій вчинок, то він завжди буде вчинком відповідним життю як такому. Але, в будь-якому випадку, самовизначення є тією підставою, на якій робиться вчинок і інших психологічних підстав для вчинку я не вбачаю.

Самовизначення є формою усвідомленого самоуправління.

Самовизначення розкриває, презентує особистості її власний простір Свободи.

1.3. Психологічні засади життєвих стратегій в умовах воєнної катастрофи

Однією з ознак сучасного світу є суттєве загострення протиріччя між прагненням людства до встановлення безпечного та комфортного способу життя, з одного боку, та зростанням невизначеності й непередбачуваності зовнішніх ризиків та загроз, з іншого боку. Природні та техногенні катастрофи, технологічні аварії, військові конфлікти, масові захворювання тощо в умовах відкритості світу перестають бути локальними і набувають ознак глобальності, тобто змінюють

умови життєдіяльності не тільки тих людей, які безпосередньо знаходяться у зоні катастрофи чи конфлікту, а охоплюють мільйони тих, хто знаходиться, начебто й далеко від цих подій. Так, війна в Україні чи Сирії стає проблемою всієї Європи та США, посуха і голод у країнах Центральної Африки стає проблемою для усіх країн з високим рівнем життя, виникнення нового штаму вірусу в Китаї стало проблемою всього людства. Цей перелік можна продовжувати майже безкінечно, але для нас важливим є той факт, що будь-яка подія, що руйнує життя людей в одному локальному місці, тепер постає фактором руйнації усталеного способу життя та психологічного комфорту для значної кількості інших людей, які фактично теж стають потерпілими і потребують соціальної та психологічної допомоги.

Таким чином, ми стверджуємо, що об'єктивна зміна процесів організації життєдіяльності людей призвела до суттєвих змін у гуманітарному вимірі наслідків будь-яких катастроф, незалежно від їх походження – природного, техногенного, військового чи соціально-політичного. Проте ця теза потребує значного уточнення: річ у тому, що при розповсюдженні наслідків катастрофи принципово змінюється зміст негативних чинників, які викликають психо-соціальні розлади у життєдіяльності людей. На метафоричному рівні цю тезу можна представити як кільцеве розповсюдження (іррадіація) хвилі негативних наслідків, але при віддаленні від епіцентру події зміст самої хвилі змінюється і, відповідно, змінюється зміст самих наслідків. Це можна також уявити через метафору виверження вулкану (хай вибачать мені геологи), де в епіцентрі вогонь знищує все існуюче, на певній відстані лава

щось знищує і утворює зміну ландшафту, а ще далі попіл тільки частково змінює умови життєдіяльності.

Цей феномен зміни уразливого чинника у випадку розповсюдження наслідків катастроф відомий вже давно, хоча він зрідка ставав предметом емпіричних досліджень. Така закономірність, наприклад, була виявлена у дослідженнях наслідків Чорнобильської катастрофи, де було показано, що психологічна травма від знаходження індивіда у зоні сильного радіаційного враження суттєво відрізняється від психологічної травми, пов'язаної з вимушеним переселенням, а масова радіофобія виникає внаслідок дії інформаційно-комунікативних чинників. Аналогічні дані було отримано і нещодавно під час досліджень наслідків катастрофи на атомній станції у Фукусімі. Дуже показовими з цієї точки зору є численні психологічні дослідження та, що не менш важливо, описи практичної роботи щодо психологічних наслідків участі у бойових діях та військових конфліктах. Додамо також, що у дослідженні психологічних наслідків навіть побутових аварій та катастроф треба розрізняти різні типи постраждалих в залежності від типу вражаючого чинника (травма «свідка» тощо).

Хоча результати цих досліджень вкрай розпорошені й недостатньо узагальнені, проте в них однозначно показано, що зводити всі наслідки до одного типу, на кшталт ПТСР, є недостатнім і неефективним як у практичному, так і у теоретичному плані. Таким чином, проблема полягає у відсутності достатньо диференційованої моделі психологічних наслідків катастроф для різних типів постраждалих від дії руйнуючих чинників.

У класичних психотерапевтично орієнтованих моделях, переважним чином, йдеться про різноманітні порушення психічних станів особистості й доводиться, що вони можуть охоплювати майже всі сфери – від порушення перебігу емоцій до розладів мислення і рефлексивних здатностей. Слід відзначити, що різноманітні технології надання психологічної допомоги постраждалим ґрунтуються і спрямовуються на конкретний вид розладу, що, з одного боку, є достатньо виправданим, але, з іншого боку, суттєво обмежує їх кінцеву практичну ефективність. В основу цього підходу покладено лінійну причинно-наслідкову модель: психотравмуюча подія – гостре переживання – неадекватність когніцій – викривлення мотивації – порушення поведінки – розлад соціальної взаємодії.

Відповідно до цієї моделі, й теоретичні, і технологічні аспекти психологічної практики обертаються навколо вихідного чинника, а саме – переживання події. При цьому вважається, що подія вже відбулась, тобто лежить у минулому в житті особистості, а психологічні наслідки, у вигляді певних функціональних порушень, впливають на поточний стан і поведінку особистості.

Проте будь-яка катастрофа за свою дією на індивіда, який потрапив під її вплив, не є одноразовою подією. **Катастрофа кардинально змінює базові умови життєдіяльності особистості**, в залежності від типу нанесених ушкоджень або на певний, але завжди пролонгований термін часу, або ж на все життя.

Таким чином, будь-яка катастрофа у гуманітарному вимірі несе, принаймні, три різні за своїм типом, негативні наслідки для функціонування особистості.

По-перше, катастрофа виступає як психотравмуюча подія з виникненням відповідних психосоматичних, емотивних та когнітивних порушень і хворобливих станів.

По-друге, катастрофа руйнує базові предметно організовані умови життєдіяльності, тобто завдає значної шкоди тим компонентам мікро-, мезо- і макросередовища, які індивід ідентифікує як «своє».

По-третє, катастрофа розриває усталені соціальні та особистісні зв'язки, залишаючи індивіда фактично беззахисним та безпорадним.

Ці наслідки більшою чи меншою мірою визначено і відображено, як у наукових дослідженнях, так і у структурі тих методів психологічної допомоги, які на сьогодні є найбільш поширеними. Але такий підхід має один суттєвий методологічний недолік, пов'язаний з тим, що особистість береться тут виключно як об'єкт негативного впливу руйнуючих чинників, не як суб'єкт, який вимушений виживати в умовах катастрофи та жити далі, орієнтуючись і вибудовуючи власне життя у змінених умовах. Тому перше завдання психологічного аналізу полягає у **перевизначенні катастрофи** з набору негативних чинників **у систему змінювання базових умов життєдіяльності особистості**. Цю тезу ми можемо «обернути» в індивідуально-психологічну площину і стверджувати, що **переживання особистістю катастрофи** у суб'єктивному плані **означає виникнення уявлення про докорінний злам усталених умов життєдіяльності з повною або значною втратою спроможності до побудови нового образу життєвої ситуації і, відповідно, побудови нових моделей організації життєдіяльності**.

Ми можемо визначити п'ять провідних психологічних ознак катастрофи як змінювання умов життєдіяльності.

Першою ознакою є стрімке перетворення усього середовища з цілком сприятливого на надзвичайно агресивне та небезпечне. Дуже важливо, що таке перевизначення є тотальним, тобто стосується не окремих компонентів середовища, а цілком усього середовища. Воно тепер сприймається і оцінюється як вороже й несприятливе для життя.

Другою ознакою є руйнація звичного та необхідного для життєзабезпечення простору буття. Це, як правило, повна або часткова руйнація предметно оформлених компонентів мікросередовища буденної організації життєдіяльності особистості – оселя, компоненти інфраструктури (вода, газ, світло, енергія, зв'язок тощо), місце роботи, лікарні тощо. Тобто руйнується те, що утворювало матеріальну складову соціального благополуччя особистості.

Третьою ознакою є принципова невизначеність ситуації, яка полягає у тому, що у сприйнятті змінювання елементів ситуації відбуваються занадто швидко й невпорядковано. Тобто ситуація сприймається і переживається як хаос із невизначеними причинами змін, їх логіки розгортання та наслідками.

Четвертою ознакою є інформаційна пустота та суперечливість будь-якої наявної інформації. Це пов'язано з тим, що стосовно будь-якої катастрофи є принципово неможливим будь-яке достовірне знання, бо її розгортання завжди має значну унікальну частину, яку неможливо передбачити і підготуватися. В цих умовах достовірність інформації та її практична корисність стрімко падають до нуля.

П'ятою ознакою є реальна інвалідизація особи чи/та смерть близьких людей під впливом конкретних екзогенних чинників, пов'язаних з катастрофою. Саме наявність цієї ознаки робить будь-яку подію катастрофічною у гуманітарному вимірі й стає абсолютним суб'єктивним підтвердженням першої ознаки – агресивності середовищних змін.

До сказаного додамо декілька важливих, на нашу думку, міркувань. Перелічені ознаки утворюють не ієрархічний конструкт, а системний, де системотвірним чинником виступають суб'єктивні уявлення та переживання особистості. Це означає, що катастрофа як реальне явище завжди має усі ці ознаки, а кожна ознака підсилює, «запускає» інші. Тому будь-яка катастрофа системним же чином руйнує життєдіяльність і існування особистості. Проте будь-які зовнішні події у психологічному вимірі можуть набувати усіх ознак, а можуть і не набувати у їх системному значенні. Це означає, що будь-яка подія може сприйматися однією й тією ж самою людиною і як катастрофа, і як не катастрофа (наприклад, як тимчасові труднощі, як виклик, як проблема чи життєва криза тощо), і те ж саме стосується різних людей: для одного так, а для іншого – інакше⁸. Звідси випливає дуже важливий висновок, що суб'єктивне відчуття й переживання певних подій як катастрофічних може суттєво не співпадати з об'єктивною характеристикою цих подій. Тобто треба чітко розрізняти катастрофу як об'єктивну подію, яка реально у фізичному плані руйнує матеріальні, соціальні та тілесні умови життя особи, та суб'єктивне переживання катастрофічності подій

⁸ У крайніх випадках аж до повної протилежності, на кшталт: "Кому війна, а кому мати рідна". Але у даному контексті ми не розглядаємо психологічні особливості тих людей, які стають суб'єктами виникнення та розгортання катастроф

життєдіяльності, які руйнують усталену картину світу (образ життя) та форми організації життєдіяльності особистості (спосіб життя).

На рівні робочої гіпотези можна висунути припущення, що у зовнішньому плані переживання події як катастрофічної буде залежати від ступеня ідентифікації особистості з тими компонентами середовища, які підпали під руйнацію, а у внутрішньому, суто психологічному, плані – від міри включеності зруйнованого компонента життєдіяльності у структуру Я-концепції особистості.

При цьому треба розуміти, що для будь-якої людини потрапляння у зону дії катастрофи чи війни стає тяжким випробуванням для її психіки та особистості. Різниця полягає у тому, що одна частка людей переживає і виходить з катастрофи з почуттям невинних, незамінних втрат та стає носієм «катастрофічної» свідомості, а інша частка – з почуттям і досвідом «подолання».

Виникнення катастрофічних подій на життєвому шляху потребує від особистості напрацювання нових моделей світу та схем організації власної життєдіяльності. Така зв'язка «модель світу – схема організації життєдіяльності», якщо вона виявляється ефективною, тобто прийнятною з точки зору самого суб'єкта, закріплюється як правильна стратегія виживання і фіксується у свідомості як набутий досвід. Тут треба ввести певні уточнення у саме поняття досвіду.

Досвід не дорівнюється пам'яті та спогадам, а виводить особистість у площину нового розуміння себе самої. Незалежно від змісту та модальності подій, які увійшли у досвід, суб'єктивно він переживається як позитивний та цінний. Будь-який досвід

змінює позиціювання і самовизначення особистості: «Я це ... проходив, знаю, вмю, то я тепер ... можу / не можу, буду / не буду ...тощо». Тобто будь-який досвід має трикомпонентну будову:

1. Фіксована у наративі подія чи ситуація, що мала певне критичне значення для життєдіяльності особистості;
2. Функціональний опис структури власної дії, яка призвела до значущого результату;
- 3 Самовизначення змінювання власної особи через предикацію певної якості чи властивості.

Акцентування уваги на тому чи іншому компоненті задає тип досвіду, характерний для конкретної особистості, що знайшло також своє відображення у провідних психологічних теоріях – життєвого досвіду, дієвого досвіду та особистісного досвіду. Проте у будь-якому підході підкреслюється факт змінювання самої особистості як необхідної умови виникнення самого досвіду. До цього слід також додати, що досвід, хоча й зазвичай є добре усвідомлюваним, але за психологічними механізмами він може утворюватися як стихійно-інтуїтивно, так і рефлексивно-аналітично. Інтуїтивно утворюваний досвід ухоплює зв'язок «ситуація – дія – особистісна якість» не диференційовано як певну цілісність, що дозволяє індивіду швидко і без роздумів діяти у будь-якій аналогічній ситуації. Проте такий досвід є дуже ригідним і призводить до виникнення значних помилок у діяльності аж до повної неадекватності при змінюванні ситуації та умов життєдіяльності. Рефлексивний досвід утворюється через конструювання зв'язків між аналітично виокремленими компонентами, тобто утворюється як побудова моделі «Я діючий у певних обставинах», що дозволяє

у міру необхідності концентрувати увагу і трансформувати будь-який елемент досвіду. Проте завжди залишається певна недовизначеність такого конструкту, що у складних та невизначених умовах життя може призводити до своєрідного ступору чи невротизації особистості.

Ці характеристики дозволяють визначати досвід подолання катастрофи, принаймні, за двома параметрами: по-перше, через ступінь його усвідомленості, представлену біполярною шкалою «Інтуїтивний – Рефлексивний»; по-друге, через спосіб включеності суб'єкта в системи діяльності, представлений біполярною шкалою «Активний – Пасивний». Особливості їх зв'язаності утворюють найпростішу типологію особистісних стратегій виживання в умовах життєвих катастроф (див. табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

**Типологія утворення життєвого досвіду
у катастрофічних подіях**

| Спосіб включення діяльності | Тип усвідомленості досвіду | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| | Інтуїтивний | Рефлексивний |
| Активний | Досвід «Боротьби-Перемоги» | Досвід «Відкриття нових можливостей» |
| Пасивний | Досвід «Виживання» | Досвід «Адаптації» |

Не вдаючись тут до змістовно-психологічного опису кожного типу досвіду, вкажемо тільки на їх загальні риси та функціональне значення. Досвід подолання катастрофічних подій є найбільш болючим за спогадами та максимально ціннісним за змістом. Усвідомлення цього досвіду стає значущою психологічною подією, яка змінює ставлення особистості до себе

та світу. Кожний тип стратегії: призводить до змінювання Я-концепції особистості і додає переосмислення себе як «спроможного», і затверджується як позитивний. Кожний тип подолання породжує зміни в провідних для особистості формах і засобах мислення, діяльності та поведінки. Суб'єктивна неможливість ідентифікуватися з певним типом подолання призводить до вторинної психологічної травматизації особистості: «Я – обуза, тягар, нікчема тощо», що виявляється у почуттях провини й сорому.

Тут треба додати ще одну особливість функціонування життєвого досвіду – у своєму усталеному вигляді він перестає бути просто ментальним засобом вирішення типових життєвих задач, а стає значущою частиною життєвих сценаріїв особистості. Це означає, що життєвий досвід набуває функції програмування вже на рівні форм організації життєдіяльності, детермінуючи актуалізацію цілісних патернів поведінки та взаємодії з іншими. Проблема полягає в тому, що навіть найцінніший досвід виживання під час катастрофи чи війни, закріплений як життєвий сценарій, може призводити як до позитивних, так і до негативних наслідків на рівні трансформації Я-концепції особистості (див. табл. 2).

Розбіжність між позитивним та негативним напрямками трансформації полягає, в першу чергу, в тому, що в першому випадку свідомість фокусується на способах дії, а у другому – на результатах. Пояснимо це хоча б на одному прикладі. Так досвід «Боротьби–Перемоги» у позитивному варіанті базується на фіксації вчинку, який ідеалізується та «героїзується». Категорія вчинку дуже добре розроблена у вітчизняній психології, завдяки працям В.А. Роменця та його послідовників (В.О. Татенко, Т.М.

Титаренко та інших) де показано, що саме вчинок виводить індивіда у позицію суб'єкта соціально значущої події. Вчинок змінює соціальну ситуацію життєдіяльності не стільки самого індивіда, скільки інших людей, і завдяки цьому соціальному контексту й відбувається героїзація індивіда. Герой – це той, хто змінює життя інших на краще, при цьому масштаб дії та якість самовизначення індивіда суттєвої ролі не відіграють (тобто індивід може й не вважати свою дію якимось значущим вчинком і не вважати себе героєм). Проте у свідомості та досвіді індивіда будь-який вчинок фіксується як власна здатність і спроможність протистояти і протидіяти будь-якому тиску обставин чи соціального оточення. Тобто будь-який вчинок, що фіксується у життєвому досвіді особистості на рівні її Я-концепції, фіксується як утвердження власної спроможності діяти відповідно до власних цінностей, незважаючи на наявні життєві обставини.

Таблиця 2.

**Сценарні наслідки досвіду виживання
під час катастрофи та війни**

| Трансформація Я-концепції | Тип досвіду | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|
| | Досвід «Боротьби- Перемоги» | Досвід «Виживання» | Досвід «Адаптації» | Досвід «Відкриття нових» |
| Позитивна | Почуття гордості та власної гідності | Почуття життєстійкості та потенційної спроможності | Почуття готов- ності до будь- яких змін та власної здатності до змінювання | Почуття самодостатності та відкриття життєвих перспектив |
| Негативна | Почуття могутності, свавілля та «комплекс переможця» | Почуття втрати себе, граничне самообмеженн я та «комплекс страху майбутнього» | Почуття залежності та «комплекс утриманства» «комплекс вивченої | Почуття власної непотрібності та самотності, «комплекс безпритульності» |

Досвід «Боротьби–Перемоги» у негативному варіанті базується на фіксації результату міжособистісного зіткнення і боротьби, який власне й ідеалізується у самовизначенні «переможець». Сама по собі перемога не несе в собі ніяких негативних наслідків, більше того, кожна людина має набувати досвіду перемоги та подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод на шляху до цілі. Негативна сторона перемоги виникає у тому випадку, коли сама перемога стає самоціллю, а утвердження себе як переможця – самоцінністю. Орієнтація на перемогу як самоціль автоматично призводить до зняття будь-яких культурних чи особистісних обмежень на використання засобів здобуття перемоги. А самовизначення себе як переможця, тобто утворення стійкого конструкту самосвідомості «Я-переможець», потребує постійного підкріплення, і особистість починає доводити свою «переможність» у будь-якій ситуації взаємодії, навіть якщо вона того не потребує. Це означає, що «переможець» сам, свідомо чи несвідомо (це взагалі не має значення), перетворює будь-яку ситуацію взаємодії у ситуацію конфлікту і боротьби, де він може довести свою силу і могутність. У соціально-психологічному плані для «переможця» всі люди поділяються на дві категорії: ситуативно корисні та також ситуативні вороги, а у крайньому випадку, – взагалі всі люди перетворюються на ворогів.

Безумовно, наведена модель потребує подальших досліджень та її наповнювання змістовними характеристиками. Та нам важливо було показати, що об'єктивне проживання катастрофічних подій чи війни породжує різні, але чітко виражені типи життєвого досвіду, кожен з яких призводить до

змінювання Я-концепції та формування нових сценаріїв і стратегій організації життєдіяльності індивіда.

Ще раз підкреслимо, що кожний тип досвіду потенційно може розгортатися як у позитивний для подальшого буття особистості життєвий сценарій, так і у негативний. Перший варіант передбачає трансформацію особистості у напрямку набуття здатності до самоствердження та підвищення життєстійкості. У цілому такий досвід виживання в умовах катастрофи та війни можна визначити як «ДОСВІД ПОДОЛАННЯ». Другий варіант, навпаки, призводить до втрати орієнтації на значущі життєві цінності, певної деградації особистості та деформації свідомості. Таку деформовану свідомість можна визначити як «КАТАСТРОФНА СВДОМІСТЬ», а якщо таке закріплення охоплює значну частку населення, то це призводить до гуманітарної катастрофи даного соціуму.

Проте будь-яка стратегія і досвід виживання по завершенню реальної катастрофи потребують переосмислення і знецінення, розчищаючи шлях для нової ідентичності, нового досвіду та нових стратегій. Це пов'язано з тим, що у цих стратегіях є загальна вада (а може й не одна) – всі вони, навіть потенційно, не містять у своїй функціональній структурі місця для інтенції на зростання особистісного та соціального благополуччя. Будь-яка форма орієнтації на життєве благополуччя є несумісною з будь-якою формою орієнтації на виживання.

Загальні висновки

1. Розробка суто психологічної теорії катастроф є, на нашу думку, необхідним кроком для побудови ефективної моделі

надання психологічної допомоги потерпілим від катастроф та війни. Ми маємо осмислити катастрофу саме як психологічний феномен, тобто обговорювати не психологічні наслідки впливу зовнішніх катастрофічних чинників на психічний стан індивіда, а як переживання катастрофи в особистісному, суто психологічному вимірі.

2. Будь-яка катастрофа «переводить» особистість на найнижчий рівень організації життєдіяльності – на рівень виживання, де усталені життєві цінності, ідеали, цілі й мотиви згортаються і на їх місці формуються нові моделі дійсності та схеми організації діяльності та взаємодії. Ці нові моделі та схеми утворюють особистісний конструкт: «досвід виживання».

3. Досвід виживання не тільки фіксує нові для індивіда стратегії організації життєдіяльності, але й обов'язково включає в себе перевизначення особистості як набуття нових самовизначень на рівні Я-концепції особистості. Будь-який досвід виживання має два суттєвих обмеження – він, з одного боку, депривує уявлення про власне майбутнє особистості, спонукаючи переходити у вимушений режим життя «тут і тепер» і, з іншого боку, знецінює ідею особистісного та соціального благополуччя.

4. Найбільш трагічними у психологічному сенсі наслідками виживання у часи війни чи катастроф є утворення «катастрофної свідомості», яка призводить до значної деградації особистості, а якщо цей феномен набуває масового поширення, то й суспільства у цілому. Катастрофна свідомість утворюється на поєднанні почуттів страху та ненависті й виявляється у викривлених уявленнях про світ, егоцентризмі та орієнтації на безмежне свавілля.

5. Перспективи особистісного зростання в умовах війни та катастроф є переходом особистості від стратегії й досвіду виживання до стратегії й набуття досвіду подолання. «Досвід подолання» має чітко виражені суб'єктивні ознаки: орієнтація на побудову майбутнього; збереження і навіть посилення психологічного здоров'я особистості; здатність до відновлення життєвого благополуччя і побудови нових ефективних моделей життєдіяльності у змінюваних умовах життя.

Література до розділу

Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. (2006). Дозвілєзнавство. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури. 208 с.

Вірна Ж.П. (2004). Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Дисс. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук. Луцьк. URL: <https://mydisser.com/dfiles/14949279.doc>

Дусавицький, О. (2009). Мотиваційна модель уроку у системі розвивального навчання. *Психологія і суспільство*, (4 (38)), 160-166. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/440>

Максименко, С. Д. (2017). Генетична психологія учіння людини. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709727/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%20%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8.pdf>

Павленко, О. В. (2014). Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, (1121). URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhIPC_2014_1121_56_7.pdf

- Папуча, М. В. (2021). ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі, 7. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=8
- Репкин, В. В., Репкина, Г. В., & Заика, Е. В. (1995). О системе психолого-педагогического мониторинга в построении учебной деятельности. Вопросы психологии, 1, 13-24.
- Роменець, В. (2011). Вчинок і проблема детермінізму у вітчизняній психології. *Психологія і суспільство*, (2 (44)), 15-21. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/528>
- Сохань, Л. В., Злобина, Е. Г., & Тихонович, В. А. (1987). Жизненный путь личности:(Вопросы теории и методологии социально-психологического исследования). Киев: Наук. думка.
- Титаренко, Т. М. (2006). Вчинок у приватному житті. Погляд психотерапевта. *Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософськопсихологічні студії/Заг. ред. ВО Татенка.-К.: Либідь*, 258-279. URL: https://www.academia.edu/download/51537815/%D0%92%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%9E%D0%9A_%D0%A3_%D0%9F%D0%A0%D0%98%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%9D%D0%9E%D0%9C%D0%A3_%D0%96%D0%98%D0%A2%D0%A2%D0%86..pdf
- Чебикин, О. Я. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції.
- Чепелева, Н. В. (2014). Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник самопроекування особистості. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6561/1/Chepeleva.pdf>
- Карпенко, У., Savko, N., Lialiuk, Y., & Kolisnyk, R. (2024). Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. *Insight: the psychological dimensions of society*, (11), 57-76. URL: <https://www.insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/179>
- Maslow, A. H. (2000). *The Maslow business reader*. John Wiley & Sons. https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=QcW1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=maslow+abraham&ots=UYstcGnzEn&sig=F3ULd-ySIEsJ-9t4bzdmm_kNJ2o&redir_esc=y#v=onepage&q=maslow%20abraham&f=false

Розділ II

Проблема особистісних стратегій у психологічному дослідженні

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМА ОСОБИСТІСНИХ СТРАТЕГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОСЛІДЖЕННІ

2.1. Аналіз підходів до сучасного розуміння поняття про стратегію

Поняття про стратегію є на поточний момент досить суперечливим. Його часто використовують в багатьох сферах науки і практики, в повсякденному житті тощо. При чому, таке використання відбувається у двох напрямках – в якості певного окремого феномену («бізнес-стратегія», «стратегія гри», «стратегія життя», «стратегія у конфлікті» й ін.), та як специфічна ознака деякого іншого феномену («стратегічний маркетинг», «стратегічне мислення», «стратегічне планування» й ін.). В Кембріджському словнику стратегія визначається⁹:

- в загальному значенні англійської (британської) мови, як «детальний план досягнення успіху в таких ситуаціях, як війна, політика, бізнес, промисловість чи спорт, або навичка планування таких ситуацій» або «спосіб робити щось або мати справу з чимось»;
- в загальному значенні англійської (американської) мови, як «довгостроковий план досягнення чогось або досягнення мети або вміння будувати такі плани»;
- в діловій англійській мові, як «спосіб, у який бізнес, уряд чи інша організація ретельно планує свої дії протягом

⁹ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/strategy>

певного періоду часу , щоб покращити своє становище та досягти бажаного».

В Академічному тлумачному словнику української мови (СУМ-11)¹⁰ – термін «стратегія» фіксується у таких значеннях, як: «мистецтво підготовки і ведення війни та великих воєнних операцій», «наука про ведення війни», «система гри у спорті, при якій окремі ходи, комбінації, прийоми підпорядковані загальному, раніше обміркованому плану», «мистецтво суспільного і політичного керівництва масами, яке має визначити головний напрям їх дій, вчинків», «спосіб дій, лінія поведінки кого-небудь».

У Вікіпедії – це «це загальний, недеталізований план, що охоплює довготривалий проміжок часу, спосіб досягнення важливої мети»¹¹. Також тут пропонується певна класифікація сфер застосування даного поняття – у військовій діяльності, в комп'ютерних іграх, в теорії ігор, у спорті, в економіці і політиці. Даний перелік можна продовжувати, проте вже в поданих визначеннях можна як знаходити відмінності, так і виділяти спільні характеристики чи ознаки.

Історично стратегію прийнято розглядати в контексті ведення війни. В стародавній Греції стратегом називали головнокомандувача військом поліса, який також вів зовнішньополітичну діяльність¹². У трактаті Сунь-дзи «Мистецтво війни» задаються основні принципи і ідеї стратегічних дій командуючого, а в трактаті «Про війну» К. фон Клаузевіца пропонуються принципи і орієнтири успішної військової діяльності воєначальника. Зокрема, йдеться про «туман війни»

¹⁰ <https://sum.in.ua/s/strateghija>

¹¹ [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F_\(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F))

¹² У сучасній Греції «стратег» - вище офіцерське звання

як ситуація браку повної інформації, спотворення достовірних даних й жорстокої обмеженості часових рамок.

Один з основних напрямів соціально-культурної трансформації даного контексту є влада. Війна тут стає метафорою, перенесеною на усі сфери життя, в яких так чи інакше актуалізується питання влади. Так, Л. Фрідмен (Freedman, L., 2013) у своїй фундаментальній праці визначає стратегію як «мистецтво створення влади, яким важко опанувати». Він пропонує три-рівневу модель стратегічної діяльності – рівень «Стратегій сили» або військові стратегії, що передбачає зовнішнє поширення / стримування влади через воєнні дії: фізичну руйнацію або загрозу знищення середовища, живої сили; рівень «Стратегій знизу» або боротьби за владу при її відсутності, який передбачає внутрішню руйнацію влади, створення передумов для її захоплення або зміни; рівень «Стратегій згори» або корпоративних стратегій в процесі організації і управління тими чи іншими соціальними змінами у суспільстві, тобто стратегії утримання і розвитку влади.

У схожому контексті політичної боротьби і розвитку влади розглядає стратегію і процес стратегування українській філософ С. Дацюк (С. Дацюк, 2007). Згідно його поглядів, стратегування, як процес розробки і реалізації стратегії, стає основою цивілізаційної конкуренції. Автор спирається на ідеї Г. Гофстеде, щодо ментальних програм різних колективних культур, як частини передбачуваності сприйняття світу, що є спільною для представників однієї спільноти (нації, країни, групи), й відрізняє

їх від іншої спільноти. Тут виділяється шість базових двополюсних вимірів (Geert Hofstede, 2011)¹³:

- *Дистанція влади*, пов'язана з різними рішеннями основної проблеми нерівності людей;
- *Уникнення невизначеності*, пов'язане з рівнем стресу в суспільстві перед обличчям невідомого майбутнього;
- *Індивідуалізм проти колективізму*, пов'язаний з інтеграцією індивідів у первинні групи;
- *Маскулінність проти фемінності*, пов'язана з розподілом емоційних ролей між жінками та чоловіками;
- *Довгострокова та короткострокова орієнтація*, пов'язана з вибором фокусу зусиль людей: майбутнє чи сьогодення та минуле.
- *Поблажливість проти стриманості*, пов'язана із задоволенням проти контролю основних людських бажань, пов'язаних із гедоністичним ставленням до життя.

Досить важливим є зв'язок між вказаними груповими (культурними) вимірами і базовими вимірами особистості. У спеціальному дослідженні, проведеному у 30 країнах такий зв'язок з «Великою п'ятіркою» був виявлений (Hofstede & McCrae, 2004). Зауважимо, що й Ш. Шварц, досліджуючи ціннісну складову людини у крос-культурному аспекті, підтвердив пропоновану Гофстеде структуру. Запропонована структура також використовується й в аналізі організаційної структури, в якій виділяється шість подібних вимірів (Hofstede, Neuijen, Ohavy, &

¹³ У початковій роботі 1980 р. таких вимірів було представлено тільки 4. Усі вони були отримані (і підтверджені) на основі «великих даних» - близько 100 000 анкет, проте вказані чотири виміри вперше були запропоновані у 1969 р. Інкелесом і Левінсоном

Sanders, 1990): процес – результат, працівник – справа, професійне – корпоративно-організаційне, відкритість – закритість, зовнішній контроль – свобода, гнучкість – нормативність.

Варто все ж відзначити, що взаємини з владою є лише складовою в моделі Г. Гофстеде. Усі вказані виміри можна розглядати базовими стратегемами в утворенні стратегій життєдіяльності на колективно-соціальному і індивідуально-соціальному її рівнях.

Інший бік розуміння поняття про стратегії стосується теорії і практики ігор. Тут стратегія – це набір ходів гравця, який приводить його до оптимального результату – максимального успіху або мінімальних втрат залежно від ситуації. Тобто стратегія пов'язується насамперед з ситуацією і її учасниками. Вона визначає дію гравця в будь-який момент розгортання ситуації (гри), відповідні зміни ситуації, а набір стратегій – це усі можливі стратегії для даної ситуації для кожного з її учасників. Кожна стратегія з набору має власну ймовірність виграшу на будь-якому ході учасників.

Одним із засновників теорії ігор прийнято вважати Дж. фон Неймана, який у 1928 році опублікував статтю «До теорії стратегічних ігор», а у 1944 у співавторстві з О. Моргенштерном монографію «Теорія ігор і економічна поведінка»¹⁴.

Він визначав, що «стратегічна гра складається з певної серії подій, кожна з яких може мати кінцеву кількість різних результатів. У деяких випадках результат залежить від

¹⁴ В подальшому вказаний напрям став називатися «Поведінкова теорія ігор», де основний акцент робиться саме на психологічних чинниках, які визначають економічну поведінку людини (див., наприклад А. Діксіт і Б. Нейлбафф, 2020).

випадковості, тобто ймовірності, з якими можуть відбутися кожен із можливих результатів, відомі, але ніхто не може на них вплинути. Усі інші події залежать від вільного рішення скінченої кількості гравців. Іншими словами, для кожної з цих подій відомо, який гравець визначає її результат і яким є стан його інформації щодо результатів інших («попередніх») подій у момент, коли він приймає рішення. Зрештою, після того, як результати всіх подій відомі, можна обчислити згідно з фіксованим правилом, які виплати гравці мають зробити один одному.» (von Neumann, 1928; 14).

В стратегічних іграх визначаються три фундаментальні компоненти: *конфлікт, прийняття рішень у конфлікті, оптимальність прийнятого рішення*. Очевидно, що сукупність таких компонентів дає широкі можливості у застосуванні теорії гри в різних прикладних соціальних сферах. Дану ідею розвивав у своїх дослідженнях й видатний радянський і американський методолог В. Лефевр (В. Лефевр, 1973).

З розвитком ІТ, обчислювальні можливості у визначенні оптимальних стратегій ігор істотно зросли. Й в тих сферах соціального життя, де може бути застосована метафора гри для відображення окремих його сторін, існують і спроби дослідження стратегій.

В руслі теорії гри варто відзначити декілька моментів, які можна вважати кроками у розвитку поняття про стратегію:

- виділення двох класів ігор – некооперативні, в яких кожен учасник грає лише за себе й проти інших, та кооперативні, в яких гравці мають змогу об'єднувати зусилля, виробляти спільні цілі, узгоджувати власні дії з іншими учасниками;

- ігри з нульовою або ненульовою сумою. Перший варіант передбачає фіксований ресурс гри, тобто ситуацію, в якій завжди будуть переможці, і переможені, або не буде ні перших, ні других («нічия»). Другий передбачає, що виграш одного гравця не завжди означає програш іншого, й навпаки, тобто виграти або програти можуть усі учасники;
- послідовні і паралельні ігри. Маються на увазі два типи ситуацій взаємодії – послідовна у часі, коли «гравець» володіє повною інформацією про поточну ситуацію й попередні «ходи» / дії усіх учасників. Паралельність означає, можливість одночасних дій учасників, коли визначеність поточної і попередніх дій є не повною.

В останні десятиріччя вказані особливості знайшли відображення і в інших сферах науково-практичного осмислення. Зокрема, А. Діксіт і Б. Нейлбафф у передмові власної монографії «Мистецтво стратегії», роблять особливий акцент саме на цьому, порівнюючи власне поточне видання з попереднім вони констатують: «Передмова до першого видання починалася так: «Стратегічне мислення – це вміння перевершити суперника, знаючи, що суперник також бажає перевершити вас». Тепер до цих слів ми додаємо: це також вміння знаходити шляхи співробітництва, навіть якщо інші керуються тільки власними інтересами, .. Це вміння переконати інших (і навіть самого себе) в необхідності виконати те, що обіцяєте..», (А. Діксіт, Б. Нейлбафф, 2020).

Внесок у розвиток розуміння поняття про стратегії, а саме стратегії третього рівня (за Л. Фрідменом) був зроблений в економіці, насамперед в теоріях бізнесу, менеджменту і

маркетингу. Основу для цього складає ідея стратегії – як напрямку розвитку компанії у бік її успішності та / або процвітання.

Серед усього розмаїття актуальних на сьогодні відповідних підходів, особливої уваги заслуговує концепція Такеучі і Нонака (2019) як така, що в основу розвитку компанії ставить принцип, котрий автори називають «мудрість», і який є досить близьким до ідеї екологічності. Розвиток будь-якої компанії має ґрунтуватися на практичній мудрості / фронезисі (за Аристотелем), а її місією має бути покращення майбутнього через безперервні інновації, що вимагає наявності спільної мети і переконань, спільних цінностей тощо.

Тож, з оглянутих визначень і підходів до стратегій, виділимо спільні ознаки, які в явному чи неявному вигляді їм притаманні.

- Стратегія властива суб'єкту, індивідуальному або колективному, який приймає рішення й здійснює власну активність (діяльність?), згідно обраної / виробленої стратегії.
- Стратегія пов'язується з невизначеністю, як щодо власних дій, так і щодо навколишнього середовища, тобто з ситуацією, станами, подіями, які немає можливості / завдання (?) передбачити.
- Така невизначеність здебільшого детермінується часом, а саме майбутнім, конкретного шляху до якого нема. Таким чином стратегія в жодному разі не є ані планом, ані проєктом. Відповідно, стратегування через невизначеність, як умов поточної ситуації, так і особистісно-смислову, не є ані цілепокладанням, ані проєктуванням, але зв'язуючим компонентом від

теперішнього до майбутнього, який задає внутрішні орієнтири.

- Невизначеність також детермінується наявністю іншого. Тобто стратегія суб'єкта передбачає інших суб'єктів, що мають власні стратегії.
- Інші можуть виконувати одну з двох функцій – кооперувати або конкурувати / займати одну з двох позицій – партнера або опонента / ворога.

В психології поняття «стратегія» є вельми поширеним. На основі проаналізованих численних вітчизняних і зарубіжних публікацій можна виділити декілька підходів до розуміння стратегії. Одним з найпоширених і досить близький до теми нашого дослідження є підхід, в якому аналізуються життєві стратегії особистості. Ще у 1971 році видатний американський етолог Дж. Келхун (Calhoun, J. W., 1971) стверджував ідею про два типи стратегій життя – перші пов'язані зі способами поведінки щодо фізичних ситуацій, насамперед щодо ресурсів у вигляді агресивної оборони території, та у вигляді формування груп, що поділяють певну територію (ресурси). Присутність інших в межах того простору може породжувати тривогу та викликати захисні способи організації поведінки. Другі, сформовані еволюційно значно пізніше, стосуються скоріше психологічного простору (в термінології автора, «концептуального простору»), в якому цінності пов'язані зі зв'язками між абстрактними ідеями, а не зі способами поведінки щодо фізичних ситуацій. Наприклад, співчуття – підтримка, розуміння інших людей з іншими діями, замінює підкорення агресивним діям.

Життєві стратегії серед іншого розглядаються як «когнітивний базис, на якому ґрунтуються життєві сфери

особистості, зокрема: близькість, незалежність і досягнення» (Д. Басс, 1989; 352) .

У вітчизняній психології зазвичай життєві стратегії пов'язують з проблематикою життєвого шляху. Тут їх здебільшого розглядають як спосіб / варіант вирішення життєвих протиріч (К. Мілютіна, 2013). Відзначимо, що на погляд науковців, що відстоюють дану позицію, життєві стратегії стають можливими лише там, де є життєві протиріччя. Якщо протиріч нема – нема і життєвих стратегій.

Така постановка питання, на наш погляд, досить близька до ідеї копінг-стратегій, які виникають лише там, де є стресові ситуації, як спосіб їх подолання чи опанування. Тобто, життєві протиріччя здебільшого презентуються стресовими ситуаціями, а отже і копінг-стратегіями.

В інших підходах життєві стратегії розглядаються як: сукупність планів і програм особистості, сформованих на певній внутрішній основі (); модель життя особистості на основі її життєвих цілей (І. Підласа, 2002). Досить часто з життєвими стратегіями ототожнюють життєвий стиль (А. Адлер); стратегії управління (економіка і менеджмент); захисні стратегії (К. Хорні); спосіб життя, як розвиток суто еволюційно-біологічного підходу тощо.

Окремо відзначимо екопсихологічний підхід до життєвих стратегій особистості, відображений в роботах Ю. Швалба, Ю. Мельник й ін. Зокрема, Ю. Мельник визначає життєві стратегії особистості через способи прийняття рішень щодо суперечностей у життєвому просторі між потребами і інтересами, зовнішньою заданістю і прагненнями до свободи, цінностями і вимогами тощо (Ю. Гончаренко, 2017; 80). До важливих характеристик життєвих

стратегій відносяться рівень відповідальності, ступінь усвідомленості життя, система цінностей і відносин (Л. Тищенко, Ю. Швалб, 2015).

Ще один аспект життєвих стратегій відображено в соціологічних і соціально-психологічних дослідженнях. Мається на увазі наукове усвідомлення обмеженості підходів, що ґрунтуються на індивідуалістських парадигмах. Зокрема, підкреслюється, що життєвий шлях в якості компоненти містить «пов'язані життя» (Elder, George, and Shanahan 1996; Giele and Elder 1998). Тобто життєва стратегія, це не тільки індивідуальне життя, наприклад чоловіка, але й життя його дітей, його дружини, його родини. В дослідженні Ф. Моена і Я.Ю дослідницьким об'єктом були сімейні пари. Також, науковці зазначають, що поняття стратегічних дій охоплює як навмисний вибір, так і нормативні, культурно зумовлені способи поведінки (Phyllis Moen and Yan Yu, 2000; 296). Й тут же додають, що на емпіричному рівні таке розділення провести значно складніше, ніж на концептуальному.

Варто зупинитися на питанні розрізнення життєвих стратегій особистості і особистісних стратегій життєдіяльності, що є предметом нашої монографії. В проаналізованій літературі ми не знайшли жодних вказівок, посилань чи згадувань щодо даного питання. Ба більше, «життєві стратегії», «стратегії життя», «особистісні стратегії», «стратегії життєдіяльності» зазвичай в достатній кількості психологічних науково-дослідницьких публікацій використовуються як синоніми. Разом з тим, вважаємо, що різниця між ними є, й вона значимо обумовлює дослідження.

По-перше, поняття про життєдіяльність є вузьким, ніж поняття про життя. Життєдіяльність охоплює лише такі сфери

соціальної активності людини, які пов'язуються переважно з повсякденням. З одного боку, це досить обмежує розуміння, але з іншого – найбільш затребувана частина психологічної практики як раз і складається з допомоги, підтримки, коучінгу й ін. особистості у її повсякденні.

Другий момент полягає в характеристиках самих стратегій. Особистісна, особистісна стратегія – це зосередження фокусу уваги на суб'єктивності самої стратегії. Тобто тут робиться акцент на певній локалізації стратегії на людині, на особистості. На відміну від життєвої стратегії, де акцентується увага саме на її об'єктивності.

Інший, надзвичайно важливий напрям, що розвивається здебільшого в зарубіжній психології, це, згадувані вище, копінг-стратегії чи стратегії подолання. Під ними зазвичай розуміють «вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах» (Lazarus R., 1984; 142). На сьогодні визначення даного поняття є більш ширшим і узагальненим: згідно словнику APA – це *дія, серія дій або процес мислення, який використовується для зустрічі зі стресовою чи неприємною ситуацією або для зміни реакції на таку ситуацію*. Стратегії подолання зазвичай передбачають усвідомлений і прямий підхід до проблеми, на відміну від захисних механізмів. Поняття копінг-стратегій було введено Р. Лазарусом і С. Фолкменом в процесі вивчення психології стресу, як дискомфорту, який переживається людиною, коли наявні невідповідності між сприйняттям оточення, та ресурсами щодо взаємодії з ним. Тобто це, в їх розумінні – когнітивна відповідь людини на певні травмуючі події в середовищі. Тож, копінг-

стратегії пов'язуються з реакцією, а отже з поведінкою людини. Більш детально цей напрямок розглядатиметься нижче.

Підсумовуючи короткий аналіз, на основі вказаного вище можемо сформулювати робоче визначення поняття «особистісна стратегія життєдіяльності» і процесу стратегування. **Особистісна стратегія життєдіяльності** – це сукупність певних психологічних орієнтирів у просторі життєдіяльності суб'єкта, якими він керується, вибудовуючи способи поведінки, діяльності в ситуаціях невизначеності, зокрема пов'язаної з іншими суб'єктами та їх стратегіями. **Стратегування** – це процес віднаходження, побудови, прийняття таких орієнтирів.

Для різних життєвих ситуацій існують різні набори стратегій. Таким чином, стратегій життєдіяльності може бути безліч, відповідно до різних життєвих ситуацій і стратегем, покладених в основу стратегій. **Стратегема** – це певний вимір, в якому задаються альтернативні орієнтири. Наприклад, конформізм – нон-конформізм; аскетизм – гедонізм; Я – інші; продуктивність – ресурсність; досягнення – уникнення; достатність – надлишковість; «вінер – лузер» й т.д. Поєднання подібних стратегем і задають набори особистісних стратегій життєдіяльності.

Зокрема, дві стратегеми: активність – пасивність і рефлексивність – нерефлексивність, досить добре описують / задають способи організації життя цивільним населенням України у перші місяці з початку збройної агресії з боку росії у лютому 2022 року.

На питання, «чи може людина жити без стратегій?», зазвичай можна отримати діаметрально протилежні відповіді. У першому випадку вважається, що стратегія є явищем рідким, чи не

штучним й унікальним, і пересічна людина у своєму повсякденні зазвичай не використовує жодних стратегій, вони їй не потрібні. Наприклад, С. Дацюк відзначає (2007), що чи не всі політичні партії і сили в Україні існували й продовжують існувати без будь-якої стратегії, незважаючи на красиві назви у програмах. Він вважає, що стратегія має смисл винятково у випадку зіткнення стратегій.

Інші передбачають, що стратегія є властивістю життя й притаманна чи не усім об'єктам природи. Зокрема, стратегії можна віднайти в поведінці тварин (й людини). Наприклад, класичне «бий – замри – біжи».

Інша справа, чи будь-яка людина здатна стратегії усвідомлювати, розробляти і реалізовувати, й чи потрібно це їй в її життєдіяльності? Очевидно, що в ситуації більшої-меншої соціальної, економічної і політичної визначеності, стабільності, коли наявні чітко задані соціальні і групові норми і правила, й не потрібно особливо замислюватися над життєреалізацією, життя від народження до смерті є досить регламентованим, питання стратегії виявляється в цілому зайвим – немає такої соціальної необхідності.

Наприклад, в патерналістських спільнотах, які живуть у відносно стабільних зовнішніх умовах, розуміння, розробка стратегій виявляються зайвими. Є чітко визначені соціальні структури, функції, норми, правила, комунікація. Тут кожен знає, що дитина, що народилася, наприклад, піде у садочок, потім у школу, потім через певні ритуали ініціюється в дорослу спільноту, де виконуватиме одну з конкретних пропонованих соціальних функцій, створить родину, народить дітей, стане старійшиною в сім'ї чи спільноті, помре. І т.і. У спільноті знайомі з конкретними

можливими зовнішніми загрозами. Тут є алгоритми, правила і інструменти щодо боротьби з ними, щодо власного захисту. Але все змінюється, коли якась одна або декілька з вказаних умов стабільності перестає виконуватися. Наприклад, швидка зміна засобів і інструментів життєдіяльності, необмежене поширення, прискорення комунікації, чи природні катаклізми.

Таким чином, варто розділяти поведінкові стратегії і стратегії, які створюються за допомогою мислення, або ментальні стратегії. Тому подальший розгляд буде присвячений саме цим двом аспектам стратегій.

2.2. Поведінково-ситуативні стратегії та їх дослідження

Подальший опис досліджень стратегій в поведінково-ситуативному підході буде здійснюватися за однаковою структурою: короткі відомості про теоретичні моделі, опис актуальних інструментів емпіричного дослідження і ситуація з інструментарієм у вітчизняному науково-дослідницькому просторі.

Копінг-стратегії

Розмежуванням підходів до дослідження копінг-стратегій слугує спосіб фокусування – на векторах соціальної активності індивіда або на його психологічних компонентах. В першому, це класична модель Р. Лазаруса і С. Фолкмена, в якій виділяється чотири базові вектори: активне включення у ситуацію й безпосередню взаємодію з середовищем; спрямованість на себе, активна робота з власним Я; пасивність, відсторонення від проблеми; спрямованість на зовнішню підтримку. Тут по суті

можна виокремити два базових компоненти – власна активність / пасивність; спрямованість на себе / на середовище (інших).

В другому пропонується виділяти емотивні, поведінкові і когнітивні стратегії (Р. Моос і Д. Шефер). Якщо в емотивних стратегіях фокусування відбувається на власному внутрішньому, на переживаннях, почуттях і емоціях, а в поведінці – на зовнішніх умовах і чинниках ситуації, то в когнітивних стратегіях мова йде про зосередження на проблемі, тобто на включенні власного Я в проблемну ситуацію, насамперед на прийнятті рішень для опанування ситуацією.

Дж. Амірхан (1990) за допомогою факторного аналізу виявив три загальні стратегії, що лежать в основі безлічі специфічних реакцій подолання стресу. Це спрямованість на: вирішення проблеми (на проблему); пошук соціальної підтримки (на ресурс); уникнення (на самозбереження).

До початку 2000-х років в численних дослідженнях копінг-стратегій виділилися три базові стратегіями, поєднання яких задавало різні набори копінг-стратегій:

- зосередженість на проблемі або на емоціях;
- рух до або від проблеми (включення – уникнення);
- рефлексія або поведінка (думати або діяти).

Такий підхід можна назвати «лінійно-просторовим», в якому стратегії задаються в метафорі векторів n -вимірного лінійного простору.

Наприкінці 1980-х років з'явився й інший підхід, який отримав загальну назву «ієрархічні системи копінгу» (див., наприклад в (Tobin, D. L. at al., 1989) або (Skinner, E. A. at al., 2003). Тут наголошувалася ідея виділення головного елементу та системи підпорядкування. Наприклад, щодо запропонованої вище моделі

Дж. Амірхана, передбачається, що людина в ситуації подолання може використовувати й усі три стратегії, з яких кожна є підпорядкованою іншій. Наприклад, насамперед пошук близькості, потім активне протистояння, потім – уникнення.

Наступним нас цікавило питання актуального інструментарію дослідження копінг-стратегій. Використовуваний інструментарій можна поділити на дві групи – загальні і спеціальні. До останніх відносяться опитувальник конкретних стресових ситуацій, наприклад копінг-стратегії опанування болем у пацієнтів. У 2015 році вийшла стаття Т. Като (Kato, T., 2015), в якій обчислювалася частота використання різного інструментарію в міжнародних академічних публікаціях з бази даних EBSCO, виданих з 1998 до 2010 рік. На основі більш ніж 2000 проаналізованих статей. Загалом дослідником було виявлено 22 методики дослідження копінг-стратегій. Найпоширенішими виявилися методики COPE та її варіант Brief-COPE – більше 20% (Carver & Scheier, 1981; Carver, 1997), методика WCQ – майже 14% (Folkman & Lazarus, 1988).

Досить важливою складовою в аналізі інструментарію було виділення дослідником типів респондентів в публікаціях щодо копінг-стратегій. Так, науковцем було виокремлено 5 базових груп:

| Група | % публікацій |
|--------------|---------------------|
| Пацієнти | 47,8% |
| Студенти | 26,8% |
| Підлітки | 9,3% |
| Опікуни | 8,9% |
| Працівники | 7,3% |

Зокрема, для групи студентів відсоток використання COPE збільшується до 25%, на другому місці WCQ (10,5%), на третьому – CISS або MCI (6%). MCI – це багатовимірний копінг-опитувальник (Multidimensional Coping Inventory) (Endler and Parker, 1990).

Ми здійснили подібний аналіз вітчизняних публікацій. Основою для бази даних статей була Академія Гугл. Усього було відібрано близько 4 700 записів за запитом «копінг-стратегії», з них, за останні 4 роки – з 2020 до 2024 – близько 2400¹⁵. В цілому українські реалії використання інструментарію копінг-стратегій істотно відрізняються від презентованого вище, як щодо досліджуваних груп, так і щодо популярності методик. Нижче подано таблицю розподілу досліджень по групах респондентів.

Таблиця 2.1

| Група | % |
|--------------|----------|
| Студенти | 28,6% |
| Дорослі | 18,5% |
| Працівники | 17,1% |
| Військові | 15,0% |
| Підлітки | 11,8% |
| Пацієнти | 9,1% |

Як бачимо, дослідження копінг-стратегій, в яких основною групою є пацієнти, є найменшою. Також було виділено окрему групу досліджуваних – військовослужбовці, яка за останні чотири роки наблизилася до групи працівників. Ще однією особливістю розподілу вітчизняної вибірки відзначаємо значну кількість досліджень (18,5%) неспецифічних груп дорослих, тобто населення

¹⁵ Відзначаємо, що деякі серед відібраних записи дублюються, деякі не відносяться до проблематики, деякі – аналітично-оглядового типу, в деяких непрацюючі посилання, тому винесена округлена кількість

в природних умовах проживання. Кількість публікацій щодо копінг-стратегій ВПО, переселенців чи біженців була недостатньою, для виділення її в окрему групу – порядку 2-3%. Й найпопулярніша досліджувана група залишається студенти – майже 29%.

В подальшому ми не переглядали усі публікації, відібрані за запитом «копінг-стратегії» в системі Академія Гугл, проте обмежилися першими 100, як вибіркою найбільш релевантних запити. Насамперед, порівнювалися розподіли за групами досліджуваних між вибіркою «топ-100» і загальною кількістю. Результати виявилися досить близькими (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

| Група | % загальний | % вибірки 100 перших |
|--------------|--------------------|-----------------------------|
| Студенти | 28,6% | 27,6% |
| Дорослі | 18,5% | 22,1% |
| Працівники | 17,1% | 17,6% |
| Військові | 15,0% | 17,6% |
| Підлітки | 11,8% | 11,8% |
| Пацієнти | 9,1% | 3,0% |

Істотно меншим виявився відсоток публікацій медичного спрямування.

Загальний розподіл методик, які використовуються у вітчизняних дослідженнях копінг-стратегій останні роки, представлено у табл. 2.3.

Як бачимо, у вітчизняних дослідженнях використовується значно менший спектр інструментів – лише вісім, дві з яких лише

в 1% публікацій. Окрім цього найбільш поширений у зарубіжних дослідженнях інструментарій COPE, в наших умовах є одним з найменш вживаних – усього у 6% випадків. Й майже у 37% ситуацій використовується один з найперших, розроблених інструментів – методика Лазаруса – Фолкмена.

Таблиця 2.3.

| Методика | Автори, рік | % використання |
|-----------------|--|---------------------------|
| WCQ | Folkman and Lazarus (1980, 1988) | 36,5% |
| CISS | Endler and Parker (1990a, 1990b) | 21,2% |
| CSI | Amirkhan (1990) | 14,1% |
| SACS | Hobfoll (1998) | 10,6% |
| MDICS | Heim (1988) | 9,4% |
| COPE | Carver et al. (1989), | 5,9% |
| ACS | Frydenberg and Lewis (1993) | 1,2% |
| PCI | Kraaimaat et al. (1997) | 1,2% |

Стратегії поведінки у конфліктах і ведення переговорів

Один з найпоширеніших прикладних підходів у дослідженні поведінкових стратегій пов'язаний з феноменом конфлікту, а також способами його улагодження, владнання або вирішення. Ми не будемо зупинятися на питаннях, пов'язаних з проблематикою конфліктів й способів взаємодій між людьми,

оскільки це є окремою досить об'ємною темою. Відзначимо лише декілька моментів. Найпоширенішою на сьогодні моделлю стратегій поведінки у конфліктах залишається, запропонована з середини 1960-х років п'ятикатегорійна класифікація, яку запропонували одразу декілька різних дослідників, серед яких Блейк і Мютан, Холл, К. Томас і Р. Кілмен й ін.. Вона задається двома стратегемами, які К. Томас називає кооперацією і асертивністю: «конкуренція є асертивною та некооперативною, співпраця є асертивною та кооперативною, уникнення є неасертивною та некооперативною, пристосування є неасертивним та кооперативним, а компроміс є проміжним як за асертивністю, так і за кооперативністю» (Thomas, 1978; 1139). Термінологія інших дещо відрізняється, наприклад Блейк і Мютан запропонували відповідно *домінування, інтегрування, уникнення, прихильність і компроміс* (Blake and Mouton 1964).

Основним питанням у висвітлених вище підходах є неврахування зв'язаності суб'єктів конфлікту, їх певної соціальної цілісності, коли кожна окрема сторона конфлікту по факту утворює з іншою стороною певну структуру, наприклад, сімейну пару. Можна говорити про індивідуалізованість таких підходів.

Тому наступним логічним кроком в еволюції проблеми стратегій поведінки в конфлікті стало вивчення конфліктів як внутрішньо групових. Це дало змогу, по-перше, розробити новий інструментарій в класичній моделі (зокрема ROCI II, 1983). По-друге, модифікувати класичну модель п'яти стратегій. Наприклад, в дослідженні сімейних пар було запропоновано додати шосту стратегію – *відокремлення* (див., наприклад, Zachilli, 2009). По-третє, розробити інші базові моделі.

Щодо стратегій ведення переговорів, на сьогоднішній день існує два ключових підходи. Перший підхід розглядається у руслі «гарвардської школи». В його основі постулат про людину, як раціонально мислячу істоту, яка у своїй активності має отримувати ту чи іншу вигоду. Цей підхід є загальноприйнятим стандартом і домінує здебільшого в ситуаціях ділового спрямування і медіативних технологіях щодо вирішення конфліктів різних типів і рівнів неюридичним шляхом. Стратегії у ньому базуються на чотирьох орієнтирах (Р. Фішер, В. Юрі, 2016):

- проблема не в людях, а в ситуації, або відокремлення особистого від справи;
- проблема не в позиції, але в інтересах, тобто варто усвідомлювати, що позиції – то лише «поверхня», яка склалася ситуативно. За нею лежать конкретні інтереси, причому кожної сторони;
- відгукуватися на потреби співрозмовника, аби була взаємовигідність, тобто досягнення оптимальних умов задоволення інтересів усіх сторін;
- оцінювання рішень з точки зору узгоджених домовленостей – відповідає чи не відповідає, наближається чи віддаляється від них.

Другий підхід набув поширення з практик управління конфліктами здебільшого в екстремальних ситуаціях, в яких відсутні або сильно обмежені (здебільшого у часі) умови для реалізації стратегій першого типу. Його розробники ґрунтуються на ідеях поведінкової економіки, насамперед Д. Канемана, Р. Талера, А. Тверські та ін. Згідно з ними, мислення в людини можна розглядати на двох рівнях / у двох системах – швидкому і повільному. Перший тип мислення в своїй основі має невизначені

переконання, почуття, враження. Саме він найсильніше впливає на поведінку людини і стає основним джерелом для чітко сформульованих і обґрунтованих рішень, які формуються за допомогою повільного мислення.

Тож, як стверджує К. Восс, «якщо відомо, як вплинути на думки співрозмовника за системою I, тобто на сплутані почуття, використовуючи вкладені в певні межі і належно сформульовані запитання чи аргументи, то, за системою II можна спрямувати його раціональне мислення, а отже й відповіді» (К. Восс, 2023; 19).

Діагностично-дослідницький інструментарій, що використовується у вивченні стратегій поведінки у конфліктах, є досить обмеженим, оскільки базові моделі є досить схожими. Найпоширеною залишається методика К. Томаса, Р. Кілмена розроблена у 1974 році. Вона являє собою 30 пар тверджень, в кожній з яких досліджуваному треба обрати одне твердження, яке більш характерне для нього, або відкинути твердження, яке менш йому притаманне. Інші подібні методики вимагають: ранжування тверджень від 1 до 5, від найтипівіших до найменш типових (Блейк-Мютан, 1964), відповідної оцінки прислів'їв (Лоуренс-Лорш, 1967), оцінки і ранжування тверджень (Холл, 1969). Проте, за психометричними характеристиками, методика Томаса-Кілмена виявилася найкращою (Thomas & Kilmann, 1978).

У 1980-х роках основний фокус уваги у проблематиці конфліктів переноситься на організаційні і управлінські конфлікти. Зокрема, на основі класичної моделі розробляється новий інструментарій, зокрема шкала ROCI – II (the Rahim Organizational Conflict Inventory; Rahim, 1983).

У 1988 році в досить поважному науковому виданні з організаційної і управлінської комунікації «Management

Communication Quarterly» цілий випуск був присвячений проблемам стратегій поведінки у конфлікті й, зокрема інструментам їх дослідження. Зокрема, стверджувалося, що інструменти, побудовані на моделі п'яти стратегій, відображають ідею, що гармонія є основною метою управління конфліктами, й що індивіди підходять до конфлікту через єдиний «характерний стиль», який може відображати схильність, звичку або стійке внутрішнє уподобання (Putnam, 1986). Критикуючи їх, дані автори стверджують, що інструменти конфліктного стилю зазвичай надають мало інформації про конкретні ситуації у конфліктах, тобто ці інструменти є загальними і без урахування контексту не є ефективними. Більше того, дані дослідники, зокрема Патнем і Вілсон, перевизначають дії у конфлікті, як стратегії для досягнення та координації конкретних цілей у конкретній ситуації.

Відповідно до такого бачення вказаними авторами було розроблено новий інструмент ОССІ, в основі якого була взята класична модель, але в процесі факторизації, виділилися лише три фактори, які було інтерпретовано як три базові стратегії – неконфронтації, орієнтовані на рішення і контроль. Перше, означає уникання розбіжностей і спірних питань, применшення протиріч. Стратегії, орієнтовані на рішення – це як пошук креативних комплексних рішень, так і пошук компромісів. В стратегіях контролю основний акцент робиться на зосередженні на вимогах, відстоюванні власної позиції. Подібні стратегії було запропоновано й Дж. Рубін і Д. Пруйт («Соціальний конфлікт»). На основі двох стратегем: конкуренції – кооперації і домінування – підпорядкування, вони виділили три базові стратегії поведінки у конфлікті: конкуренція і домінування завжди спрямовується на

стратегію боротьби; співпраця і підпорядкування – на стратегію поступок; кооперація – на стратегію вирішення проблем.

У 1990-х роках з'явилися інструменти, які вимірюють стратегії поведінки в конфліктах, на інших основах. Зокрема, К. Джен (1992, 1994) розробила шкалу внутрішньо-групового конфлікту ICS, яка ґрунтується на двох стратегемах: орієнтації на стосунки і орієнтації на завданні.

На основі проаналізованих наукових публікацій останніх років в Академії гугл, можна стверджувати, що у вітчизняних дослідженнях, присвячених стратегіям поведінки у конфліктах, основним дослідницьким інструментарієм й досі залишаються тести Томаса – Кілмена і Блейка – Мютена, які застосовують в абсолютно різних дослідницьких ситуаціях: при вивченні сімейних, підліткових, управлінських й ін. конфліктів.

Зробимо ще одне зауваження щодо методик вивчення стратегій ведення переговорів. У вітчизняному науковому просторі питання ведення переговорів здебільшого розглядається у руслі виявлення тих чи інших індивідуальних стилів спілкування і комунікативних навичок, серед яких комунікативні установки, емпатія, «перешкоди у встановленні контактів», агресивність, комунікаційні і організаторські здібності й ін. Також в дослідженнях ведення переговорів досить часто використовуються класичні інструменти вивчення стратегій / стилів поведінки у конфліктах.

2.3. Стратегії прийняття рішення в процесі життєдіяльності

Ще одним важливим аспектом, щодо якого розглядаються особистісні стратегії життєдіяльності, є ситуація прийняття рішення. Ця проблема стосується різних аспектів повсякденного і професійного життя. Тому на ній зосереджували уваги науковці з різних галузей – математики і статистики, економіки, управління, екології, соціології, політології, психології й ін. Очевидно, що від прийняття правильного чи неправильного рішення індивідом чи групою в тих чи інших ситуаціях залежить результат їхньої діяльності. Тому розуміння їх механізмів, розробка відповідних методів, й, після, застосування цих методів, є шлях до прийняття ефективних рішень, отримання більш кращих результатів. Даний напрям не може бути віднесений ані виключно до поведінкових стратегій, ані виключно до стратегічного мислення. Якщо можемо так висловитися, то він займає проміжне місце між ними, є певним місцем їх перетину, тому опис його й було виділено в окремий параграф.

Передусім дослідники зосереджували увагу на проблемах структурування самих рішень й методів, що полегшують системне мислення в цілому (Becker, 2016). Починаючи з середини 1960-х років інтерес поступово зміщується в бік вивчення самих осіб, що приймають рішення у власній професійній діяльності й конкретних організаційно-управлінських ситуацій. Серед проблем, які розглядалися були питання впливу емоцій і інформаційного перевантаження на якість прийняття рішень, умови здійснення професійної діяльності¹⁶. У вітчизняній

¹⁶ У своїй монографії Д. Норман наводить приклад аварії на атомній станції через помилкову діяльність оператора, й показує, що організація конкретних умов праці на цьому підприємстві призвела б до подібної помилки будь-кого,

психології даною проблемою займалися спеціалісти з інженерної психології і психології праці.

Окремої уваги заслуговує підхід, пов'язаний зі сприйняттям ризиків і вигоди в процесі виконання тих чи інших соціальних дій. Він «виріс» з досліджень поведінки гравців в азартних іграх в середині 1960-х років, що розгорнувся у дослідження реакцій людей на загрози, пов'язані з природними небезпеками у 1970-х, насамперед ядерними і забруднюючо-хімічними (пестициди). Остаточно він оформився у 1980-х роках як «психометрична парадигма» (П. Словіч, Fischhoff, Lichtenstein).

Однією з найважливіших засад даного підходу є розуміння суб'єктивності сприйняття життєвих ризиків, тобто ризики – це інструмент «розуміння і опанування небезпеками і невизначеністю життя. Не існує такого поняття, як «реальний ризик» або «об'єктивний ризик»» (Словіч, 1990; 5). Різниця в оцінці ризиків між експертом і неекспертом або між різними соціальними групами, на переконання дослідників, полягає лише у ментальних моделях, за допомогою яких вони ці оцінки здійснюють. При цьому припускається, що «при відповідному проектуванні інструментів опитування багато з цих факторів і їх взаємозв'язків можуть бути кількісно визначені і змодельовані для того, щоб висвітлити реакцію індивідів та їх суспільств на небезпеки, з якими вони стикаються» (там же; 6).

Серед психологічних чинників, які впливають на сприймання ризику серед інших виділяють:

- інформованість або знання про ризик;
- новизну;

тобто що помилка в діяльності була закладена в організацію робочого простору діяльності (Д. Норман, 2023).

- можливість контролю;
- відношення ризику і користі;
- стигматизацію середовища тощо.

Також науковцями було виявлено обернений зв'язок між сприйманням рівня ризику тієї чи іншої діяльності і рівнем задоволеності від неї. Тобто ментальні моделі можуть включати як когнітивні, так і емотивні й мотиваційні компоненти.

Тож проблема ризиків є, по-суті, психологічною проблемою ментальних моделей небезпек. Проте ментальні моделі можна формувати, коригувати, змінювати, тим самим змінюючи і ризики, які сприйматиме суб'єкт. Питання полягає в знаходженні зв'язків між якісними характеристиками небезпек і певними характеристиками самого суб'єкта, особливостями його сприйняття і поведінки. При цьому, кожна небезпека має унікальну модель якостей, що пов'язані з передбачуваним ризиком.

Особливої актуальності даний напрям досліджень набуває саме в поточних соціальних умовах в Україні, в умовах війни.

З середини 1980-х років в проблематику прийняття рішень вводиться характеристика компетенції як здатності приймати кращі рішення, що визначається принципами прийняття рішень, постульованими моделями раціонального вибору. Загальна ідея досліджень полягала у тому, щоб з'ясувати, наскільки добре особи дотримуються відповідних принципів та знайти певні індивідуальні відмінності між ними. Зазвичай для цього організовувалися конкретні штучні експериментальні умови. Одним з результатів, отриманих на основі таких досліджень був виявлений зв'язок між компетенцією у прийнятті рішень і рівнем рухомого інтелекту («fluid intelligence») (за Кеттелом), тобто

здатності до мислення і вирішення нових проблем незалежно від попереднього досвіду, на відміну від здатності використовувати навички, знання, досвід («кристалічного інтелекту»). Проте, згідно більш сучасних досліджень (Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Fischhoff, B., 2020), на компетентність у прийнятті рішень можуть впливати не тільки рухомий інтелект, але мотивація, регуляція емоцій й досвід.

Інший напрям дослідження проблеми прийняття рішень, навпаки, зосереджується не на організаційно-управлінських рішеннях, але на ідеї зв'язку прийняття рішень з переживанням щастя і благополуччя. Тобто саме через прийняття рішення і відповідний вибір, людина може покращити власне життя, наприклад слідує «шістьом законам щастя» (за Baucell & Sarin, 2013).

В якості основного показника, який пов'язується з прийняттям рішення використовується рівень задоволеності життям (Life Satisfaction Approach, LSA). Його зв'язок з суб'єктивним благополуччям є досить неоднозначний. З одного боку, існують односпрямовані лінійні підходи, де, наприклад, задоволеність сімейним життям і задоволеність на роботі вважаються причиною переживання суб'єктивного благополуччя, або навпаки. З іншого, зв'язок між ними розглядається двоспрямованим й більш складним.

Загальноприйнятою позицією є те, що цілепокладання становить визначальний чинник задоволеності життям. Одночасно стверджується про істотну нестачу досліджень, присвячених дослідженню такого зв'язку (Зіберт, Кунц, Рольф, 2019).

Також, в руслі даного напрямку можна розглядати й підхід Л. Помиткіної у прийнятті стратегічних життєвих рішень (2013). Науковиця пропонує три базові сфери життя особистості, в яких вона має приймати стратегічні рішення, тобто такі, які багато в чому визначатимуть напрям і характер її подальшого життя. По перше, це рішення про вибір життєвої позиції, насамперед визначення особистої і соціальної спрямованості. Тут нею виділяється щонайменше шість базових стратегем у прийнятті життєво значимих рішень: «Активність – Пасивність», «Конструктив – Деструктив», «Позитив – Негатив», «Оптимізм – Депресивність», «Колективізм – Егоїзм» і «Духовність – Бездуховність» (2013; 60). По-друге, життєве рішення з професійного самовизначення. Щодо головної ідеї, дослідниця цитує К. Ушинського «Якщо ви вдало оберете роботу і вкладете в неї свою душу, то щастя саме вас знайде» (там же; 62). А процес професійного самовизначення має завершуватися «..досягненням стабільного становища у тій чи іншій професійній сфері соціального життя й формуванням відповідних переконань, принципів, ціннісних орієнтацій та мотивації» (там же; 65). По-третє, рішення з вибору шлюбного партнера, який розуміється нею основною формою задоволення життєвих потреб у розумінні і прийнятті, турботі і коханні, як по відношенню до себе, так і щодо свого відношення до іншого.

Серед останніх розробок щодо стратегій прийняття рішень виділяємо концепцію проактивного прийняття рішень (Siebert & Kunz, 2016, 2019), в якій, по-суті, здійснюється спроба інтеграції двох вище згаданих підходів. Особливо важливою вона стає в ситуації рішень, що мають віддалені наслідки, які, як правило, впливають і на майбутній вибір. Тут стверджується, що фаза

генерування альтернатив стає критичною детермінантою, оскільки навіть при належній оцінці оптимальності наявних варіантів, якщо це можливо, якщо до цього набору не був включений «той самий» варіант, рішення буде неоптимальним.

Проактивне прийняття рішення містить два виміри: проактивні когнітивні навички і відповідні особистісні риси. Уточнюючи це положення, Зіберт і Кунц (2016) стверджують, що проактивність означає ціннісну орієнтованість, самоініційованість у прийнятті рішень осіб, які прагнуть вдосконалення, і з цією метою використовують різні рефлексивні засоби.

Що стосується проактивних навичок, які не застосовують при реактивному прийнятті рішень, то серед них розглядають:

- *систематичне визначення цілей*, тобто усвідомлення цілей що впливають з бачення людиною майбутнього, задають осмисленість життя, й, разом з тим, актуалізують і спрямовують власну активність на їх досягнення;
- *систематичне визначення альтернатив* полягає в тому, що проактивні особи, на відміну від реактивних, відмовляються беззастережно приймати альтернативи, які вже дані, тобто задані зовнішньо;
- *систематичний пошук інформації* – процес, який полегшує оцінку того, наскільки кожна альтернатива відповідає їх цілям;
- *орієнтація на майбутнє* (або використання радара прийняття рішень), яка включає у себе передбачення та запобігання можливим майбутнім проблемам, а також, забезпечення можливостей реалізації прийнятого рішення.

Щодо особистісних рис, то Зіберт і Кунц виділяють «прагнення до вдосконалення» і «ініціативність», які розглядаються як окремі, але взаємодоповнюючі аспекти прихильності особистості до проактивного прийняття рішень.

Одним з базових питань, що розглядають дані науковці (Зіберт, Кунц, Ролф, 2019), є зв'язок між прийняттям рішень, яке вимірюється через компетенцію прийняття рішення, і задоволеністю життям, презентованим в даному підході через задоволеність прийнятого рішення (DSA), яке означає не повторювану афективну оцінку і власну реакцію на прийняте рішення, але когнітивний процес, що включає в себе глобальні судження про загальну якість прийняття рішення. Тобто задоволеність прийняттям рішень – це специфічна для конкретної сфери життя форма суб'єктивного успіху в прийнятті рішень, яка відповідає особистісній успішності і є складовою загальної задоволеності життям.

Сучасний інструментарій щодо дослідження прийняття рішень, який ми віднайшли, має відношення переважно до медичної сфери: Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (DMQ), OPTION Scale, шкала конфлікту у прийнятті рішень (Decision Conflict Scale, DCS), шкала підготовки до прийняття рішень (Preparation for Decision Making Scale, PrepDM) й ін. Ці й подібні інструменти застосовуються в дослідженні пацієнтів та щодо їх життєво важливих рішень відносно лікування, хірургічного втручання, вакцинації тощо. Даний інструментарій розробляється в рамках досить новітньої дослідницької сфери – сумісного прийняття рішень (Shared Decision Making, SDM).

Разом з тим, в рамках парадигми індивідуальних відмінностей можна відзначити методики виявлення стилів

прийняття рішень (Decision Making Style, DMS). Насамперед, маємо на увазі «Глобальну інвентаризацію стилів прийняття рішень» (GDMSI; Scott, S. G., & Bruce, R. A., 1995). Тут вимірюється п'ять основних індивідуальних стилів прийняття рішень: *раціональний, інтуїтивний, залежний, уникаючий й спонтанний стиль*.

Міллер і Бірн у 2001-му році запропонували інструмент інвентаризації компетенцій прийняття рішення – DMCI, який складається з 20 пунктів, має чотири шкали: сприймання інформації, самооцінка, автономія і самоствердження.

Дж. Зіберт і Р. Кунц на основі вказаних вище шести вимірів розробили й запропонували шкалу проактивного прийняття рішення PDMS (Proactive Decision Making Scale).

2.4. Стратегічне мислення як основа побудови і розгортання стратегій життєдіяльності особистості

Якщо задати запит «стратегічне мислення» («Strategic Thinking») в Академії Гугл, то можна бачити щонайменше два моменти. По-перше, таких посилань є дуже багато: серед україномовних публікацій – більше 30 000, серед англomовних – близько 5,5 млн., й, по-друге, що серед перших щонайменше 100 посилань на наукові публікації, відібрані за даним запитом в українському науковому просторі, близько 90% присвячені проблемам менеджменту. «Стратегічне мислення керівника», «стратегічне мислення менеджера», «стратегічне мислення і прийняття управлінських рішень», «стратегічне мислення як складова діяльності управлінця», «роль стратегічного мислення у зовнішньополітичному плануванні і управлінні», «стратегічне

мислення як основа успішної діяльності підприємства» й т.і. Подібну ситуацію маємо й у випадку англomовних публікацій.

З першого випливає, що питання стратегічного мислення є дуже актуальним і затребуваним як в науково-теоретичній, так і у практико-прикладній сферах. З другого ми можемо зробити висновок, що термін «стратегічне мислення» найбільш успішно в науково-дослідницькій діяльності використовується в сфері менеджменту, насамперед в управлінському плануванні.

Разом з тим, як вказувалося вище, розглядаючи стратегії життєдіяльності, ми не можемо обмежитися тільки поведінковими стратегіями, такими що здебільшого не рефлексуються. Якщо людина, організація чи група є суб'єктом, який в певних межах може управляти своїм життям, вибудовувати, змінювати його, ми маємо визнати й його можливість мислити стратегічно, тобто формувати власні стратегії і слідувати ним в невизначеності, як невід'ємній складовій його життя.

Основні підходи до розуміння стратегічного мислення в менеджменті

Один з найбільш відомих дослідників зі стратегічного мислення в сфері менеджменту Г. Мінцберг (2003) виокремив десять шляхів (шкіл) розробки стратегій, які можна умовно розмістити на біполярній шкалі «аналітика – творчість». При цьому він в середині 1980-х початку 1990-х запропонував перший полюс називати «стратегічним плануванням», а другий – «стратегічним мисленням». Тож, в менеджменті (за твердженням Дж. Лідтки, 1998) прийнято розглядати стратегічне мислення як певну альтернативу стратегічному плануванню в процесі розробки і реалізації стратегії розвитку (життєдіяльності) підприємства /

організації. Підсумовуючи аналіз публікацій того часу, присвячених стратегічному мисленню, дослідниця виділяє такі проблеми. По-перше, здебільшого йде зосередження на тому, чим не є стратегічне мислення в сфері знань про стратегії; по-друге, прослідковується чіткий поділ на творчий (стратегічне мислення) і аналітичний (стратегічне планування) аспекти розробки стратегії; по-третє, ці два аспекти вважаються альтернативними, тобто часто стверджується несумісність стратегічного мислення і стратегічного планування.

Також вона фіксує ідею того, що стратегія притаманна колективному суб'єкту, тоді як стратегічне мислення виключно індивідуальному. На наш погляд, це є його досить важливою специфікою. Дійсно, як ми вище зазначали, сфери життя, в яких використовуються стратегії, здебільшого передбачають діяльність колективного суб'єкта: війна, політика, менеджмент й ін., а стратегами при цьому є окремі індивіди, що перебувають в управлінській позиції по відношенню до цих колективних суб'єктів.

Пропонується розглядати стратегічне мислення як *специфічний спосіб* мислення, що має такі особливості (Дж. Лідтка, 1998; 122):

- *системну перспективу*, яка передбачає в індивіда наявність ментальної моделі відповідної системи / ситуації, тобто розуміння складових, контексту, взаємозв'язків. Вона є фундаментальною складовою здатності до інновацій як відповідної компетенції;
- *фокусування на намірах (інтенціях)*, яке передає відчуття напрямку руху у майбутнє. Це дає можливість витратити енергію цілеспрямовано, не розпоршуючи її;

- *розумне пристосування (опортунізм)*, тобто гнучке пристосування намірів до змінюваного світу. Це передбачає не тільки сприяння зафіксованим намірам, але й залишає можливості для появи нової стратегії;
- *мислення у часі*, тобто вміння знімати «критичний розрив» між тим, що є (теперішнім), і тим, що має бути (майбутнім). Вказане передбачає усвідомлення: минулого як прогностичної цінності, усвідомлення відхилень сьогодення від минулого, встановлення постійного взаємозв'язку майбутнього і сьогодення;
- *гіпотези, як керуюча основа мислення*. Тобто, процес стратегічного мислення передбачає постійну генерацію і перевірку гіпотез, що у власну чергу передбачає динаміку творчого і критичного мислення, подібно до процесу наукової діяльності.

На схожих позиціях щодо співвідношення стратегічного мислення і стратегічного планування стоять й інші фахівці теорії менеджменту, зокрема М. Конвей (2013). Вона стверджує стратегічне планування останнім кроком (кінцевим продуктом) процесу розробки і реалізації стратегії, є документування узгоджених дій з реалізації стратегії, а стратегічне мислення – першим необхідним етапом розробки стратегії, після якого йдуть прийняття стратегічного рішення і стратегічне планування. Даний етап пов'язується насамперед з баченням майбутнього, а не з його лінійною екстраполяцією з минулого і теперішнього. Тобто з виявленням, уявленням та розумінням можливих та ймовірних альтернативних майбутніх варіантів (2013; 4).

Щодо змісту стратегічного мислення, то його специфіка визначається фахівцем у порівнянні з традиційним проблемно-

задачним (діяльним?) мисленням. Тут наголошується на: усвідомленні власного і інших способів «бачення світу», тобто на усвідомленні власних ментальних моделей і світогляду; систематичному скануванні оточуючого середовища з метою розуміння (!) природи і темпів змін, які в ньому відбуваються (у порівнянні з «бачу ціль, не бачу перешкод»); відмові від шаблонів, наприклад, Дж. Ма вважає, що якщо якась ідея в ситуації колективного обговорення одразу добре сприймається багатьма учасниками, то така ідея не доброю, оскільки вибудовується з поточного спільного бачення, тобто про теперішнє, але не про майбутнє.

Серед компетенцій стратегічного мислення М. Конвей відзначає: *відкритість, зацікавленість, системність, самокритичність, нестандартність і епатажність мислення, прийняття розмаїття і сили групової мудрості, рефлексивність, прагнення до розуміння, але не до засудження, оптимізм* тощо.

Розуміння стратегічного мислення у військовій справі

Відзначимо, що сучасні фахівці з національної безпеки (принаймні у США) для розуміння основ стратегічного мислення звертаються до сфери управління. Проте, тут стратегічне мислення пропонується визначати не через мислення, але через діяльність. Зокрема, досить коротке визначення представлене у (Д. Вотерс, 2011; 115), як «діяльність, що спрямована на наміри». А наміри, в кінцевому рахунку, це зробити організацію чи націю більш успішною і конкурентно спроможною у більш-менш визначеному середовищі. Мова йде, по-суті, про здатність «здійснювати творчий і цілісний синтез ключових факторів, що впливають на організацію та її середовище, з метою отримання

стійкої конкурентної переваги та довгострокового успіху». При цьому, середовище пов'язується з обмеженістю ресурсів, політичним кліматом, державно-бюрократичним опором, інтересами постачальника і протилежними зусиллями іншої сторони. Вказане створює нерозв'язувану невизначеність щодо того, як обрана стратегія може в кінцевому підсумку спрацювати.

Д. Вотерс в рамках спеціально розробленого курсу зі стратегічного мислення у Військовому коледжі армії США (USAWC), спрямованого на підготовку офіцерів вищої і середньої командної ланки, пропонує задавати такі рамки стратегічного мислення (див. рис. 2.1).

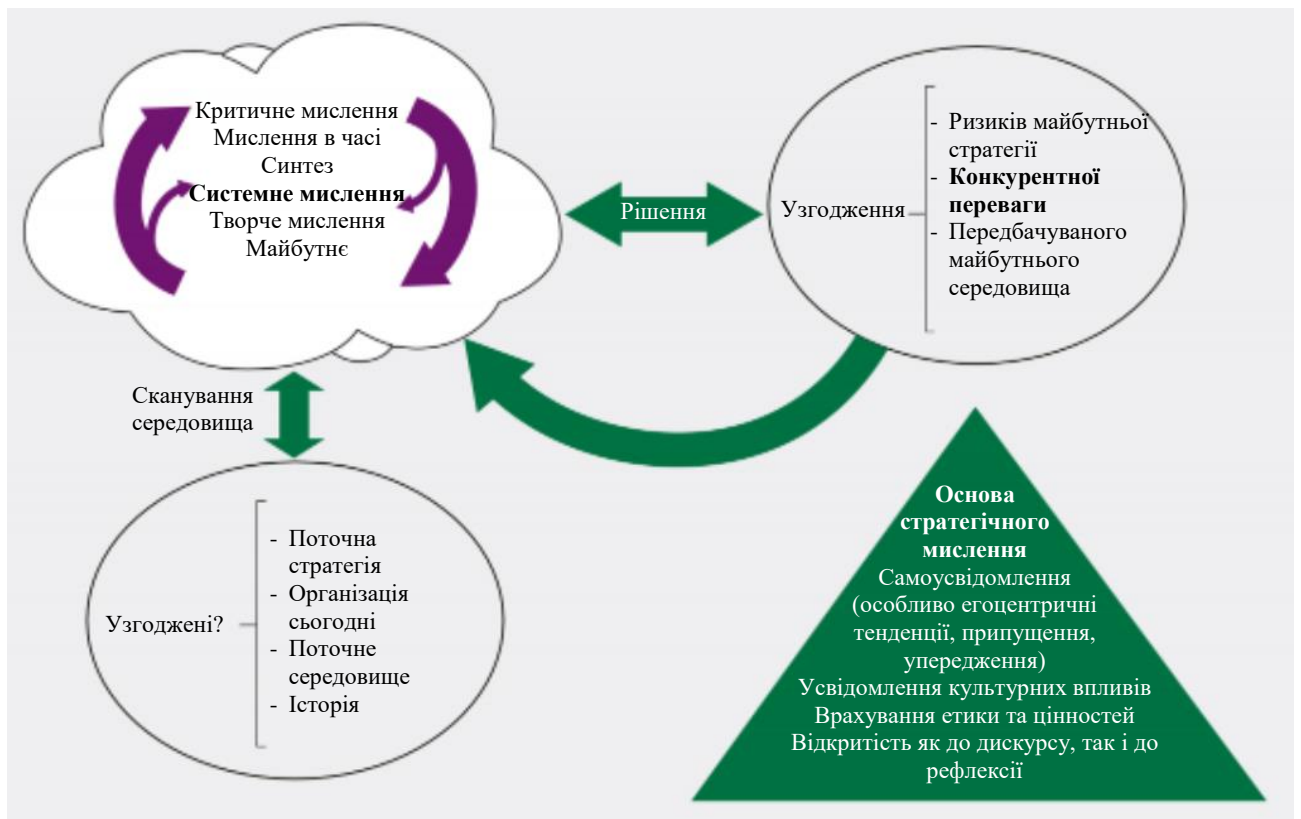


Рис. 2.1. Рамки стратегічного мислення (модель Д. Вотерса, 2011)

Тут презентується модель процесу стратегічного мислення як способу переведення поточного теперішнього у бажане створюване майбутнє з урахуванням наявного минулого. Даний

процес не є лінійним. Йдеться не стільки про постановку стратегічної мети, але про:

- вироблення шляхів і способів її досягнення, тобто про аналіз узгодженості між поточною стратегією, станом колективного суб'єкта (політичного, економічного й ін.), поточним станом середовища життєдіяльності суб'єкта й історією відносин між ними (лівий нижній кут схеми);
- й вироблення рішень щодо покращення такої узгодженості, що передбачає усвідомлення ризиків майбутньої стратегії, визначення її конкурентної переваги й передбачення / прогнозування майбутнього середовища (правий верхній кут схеми).

Стратегічне мислення визначає взаємодію між процесами критичного і творчого мислення та стверджує центральну роль системного мислення у синтезі і виробленні критеріїв оцінки ключових чинників, що впливають на організацію та її оточення (лівий верхній квадрант). Системне мислення передбачає вихід з позиції «в середині», де працює аналітичне мислення, у «назовні», тобто у погляд на суб'єкта, його оточення і зв'язки суб'єкта з оточенням в цілому – на цілісне бачення ситуації.

Взаємодія творчого і критичного мислення в процесі стратегічного мислення є процесом ітеративним. Зворотна стрілка з правого верхнього кута до лівого верхнього кута фіксує це. Пропоновані рішення (бачення майбутнього) у правому верхньому куту, піддаються аналізу і критиці для уточнення, які за допомогою творчого компоненту модифікуються або замінюються при більш-менш постійному скануванні поточного стану, і т.д.. Основною ідеєю при цьому є те, що при розробці стратегії людина завжди думає і діє в рамках певного набору припущень і

альтернатив. Тому фіксуючи й критикуючи ці припущення й альтернативи, потенційно можливе вироблення нових більш ефективних рішень.

У правому нижньому куті схеми представлені ключові компетенції, необхідні для розвитку і функціонування стратегічного мислення, а саме:

- *самоусвідомлення*, насамперед, розуміння власних обмежень, упереджень і переконань, яке дозволяє виявити слабкі місця пропонованої стратегії;
- *усвідомлення культурних впливів*, що означає розуміння залежності мислення від культурних рамок і норм, а, також, усвідомлення відповідного обмеження і стратегіях інших суб'єктів;
- *слідування / врахування етичного компоненту*, що напряму пов'язане з прийняттям і підтримкою стратегії іншими членами колективного суб'єкта дії;
- *відкритість до рефлексії і дискурсу*, зокрема теоретичному, практичному, культурному, соціальному, політичному й ін..

Зауважимо, що існують й інші підходи до визначення переліку компетентностей стратегічного мислення. Зокрема, відзначаємо емпіричний підхід E. Goldman, A. Scott (2016).

Стратегічне мислення як предмет дослідження в психології

Психологічні дослідження стратегічного мислення здебільшого пов'язуються з вивченням самого мислення. В межах поточної роботи ми не будемо торкатися такої всеоб'ємної теми, нас цікавить лише питання умов, механізмів і особливостей

побудови і розгортання рефлексивних стратегій життєдіяльності особистості.

Серед вітчизняних дослідників проблемою стратегічного мислення окрім організаційних психологів, які тримаються здебільшого окреслених вище позицій, займаються фахівці з психології творчості і креативності (В. Моляко, О. Музика, С. Яланська й ін.), які вбачають в стратегіях інструменти мислення. «Способи осмислення людиною життєвих ситуацій і власного місця в них, які в кінцевому рахунку визначають напрямки діяльності й особистісної спрямованості людини, складаються у стратегії, які за своєю суттю є доволі константними мислительними інструментами, але можуть по-різному проявлятися залежно від змісту тих задач, до яких вони застосовуються: стратегії творчості, стратегії прийняття рішень, стратегії життєвих виборів тощо.» (Музика О.Л., ; 461).

Й більше того, В. Моляко пропонує ідею стратегіальної організації свідомості: «Стратегії, як особистісні утворення, складають основу творчої обдарованості, оскільки конденсують у собі структури, відповідальні за аналіз ситуацій, оцінку нової інформації, вибір об'єкта дослідження, вибір орієнтирів, планування творчої поведінки, прогнозування розвитку гіпотез і задумів вирішення задач, можливості гнучкої переорієнтації в умовах діяльності, що змінюється; саме тому стратегії, як можна припустити, багато в чому спрямовують і насичують конкретним змістом свідомість... Саме стратегіальна організація свідомості, яка передбачає використання тенденцій реалізації аналогів, комбінаторики, реконструювання, задає напрямки діяльності» (Моляко, 2008; 87-88).

Стратегічне мислення як ресурс ефективної життєдіяльності особистості в умовах невизначеності вбачають Г. Горбань і Н. Шевченко (2024). При цьому вони стоять на позиції, що стратегічне мислення є особливим типом системного мислення й, таким чином, тим краще, чим більш сформоване останнє, чим більшою кількістю мисленевих схем індивід володіє (2024; 30).

На основі викладених вище підходів ми виділяємо такі складові в процесі вироблення особистісної стратегії життєдіяльності:

1. *Локальне самовизначення суб'єкта стратегування, яке включає в себе щонайменше відповіді на питання: «Чого в даній ситуації хочу я?», «Чого в даній ситуації я боюся / остерігаюся?», «Що для мене в цій ситуації найцінніше?»*
2. *Визначення інших суб'єктів поточної ситуації і їх відповідних потреб, страхів, цінностей, тобто відповіді на питання: «Хто ще діє в цій ситуації?», «Які в кожного з них інтереси, застереження, цінності?»*
3. *Визначення відношень між Я суб'єкта стратегування і іншими суб'єктами, тобто встановлення того, ким вони є для нього, і ким він є для них – ворогом, опонентом, союзником, партнером, тобто чим в процесі реалізації стратегії може стати – ресурсом чи перешкодою*
4. *Аналогічне визначення відношень інших суб'єктів між собою*
5. *Картографування поточної ситуації, яке передбачає структурування за певними основами простору розгортання поточної ситуації і визначення «місць» її учасників. До цих основ відносяться щонайменше особливості території, кордони, ресурси*

6. *Встановлення власного основного інтересу* щодо даної ситуації, тобто бажаного місця у просторі – куди суб'єкт хоче потрапити, на якому місці хоче перебувати. По-суті, мова йде про бажане майбутнє.
7. *Встановлення відповідних основних інтересів для інших* включених у ситуацію суб'єктів
8. *Визначення орієнтирів*, за якими суб'єкт стратегування зможе оцінювати, наближається він до заданого місця, чи віддаляється від нього
9. *Визначення можливих небезпек і перешкод* та шляхів запобігання / уникнення їх
10. *Визначення ресурсу*, необхідного для досягнення заданого «місця».

Останнім питанням у даному параграфі ми розглянемо проблему співвідношення понять «стратегічне мислення» і, набуваючого все більшої популярності в науці і практиці, зокрема організаційно-управлінській, «дизайн-мислення», оскільки деякі з окреслених вище особливостей стосуються й другого також¹⁷. Г. Сімон ще у 1969 році протиставив природознавство, як таке, що зосереджено на поясненні вже існуючих ефектів, і дизайн, як те, що вказує на правила формування ще не існуючого, нового. Згідно з М. Брозовскі, дизайн-мислення можна визначити у практичному контексті як інструмент пошуку і впровадження інновацій в організації (M. Brzozowski, 2016; 110). Серед виділених

¹⁷ Зазначимо, що на сьогодні навіть з'явився термін «стратегічне дизайн-мислення» (див., наприклад, Hancock, J. H. (2015). Strategic design thinking: innovation in products, services, experiences and beyond), а також розглядаються питання дизайн мислення для стратегій (Diderich, C. (2020). Design thinking for strategy).

дослідником для порівняння характеристик стратегічного і дизайн мислення, вбачаються відмінності у:

- орієнтації на наміри або інновації;
- мисленні в часі (у поєднанні минулого-теперішнього-майбутнього) або мисленні про майбутнє. Тобто для стратегічного мислення, мислення про майбутнє лише частина, а для дизайн-мислення – ціле;
- зосередження на раціональності з використанням креативності на протипагу від зосередження виключно на креативності;
- орієнтацій на проблему або на рішення;
- домінування вербального режиму або візуального;
- орієнтації на організацію або на проєкт і організацію (там же, 117).

Підсумки до розділу

В поточному розділі було проаналізовано теоретичне підґрунтя міждисциплінарної проблеми особистісних стратегій життєдіяльності, яке зосереджується в дослідженнях різних наукових галузей, де значимим є поняття стратегії. Зокрема, здійснено історичний аналіз підходів до поняття «стратегія» й виявлено основні джерела розробок – військово, організаційно-управлінське, ігрове. Самі особистісні стратегії життєдіяльності розглядаються на трьох базових рівнях – поведінковому, прийняття рішень і стратегічного мислення. В кожному з виділених рівнів досліджено основні напрямки вивчення проблеми. Зокрема, на поведінково-ситуативному рівні розглянуто дослідження копінг-стратегій і стратегій ведення переговорів. Окрім цього, на перших двох рівнях виділено існуючі

інструменти емпіричного дослідження – актуальні методики, та здійснено порівняльну характеристику їх використання у сучасному світовому і національному науково-психологічному просторі. На третьому рівні виділено базові компетенції щодо стратегічного мислення та запропоновано модель процесу стратегічного мислення в виробленні особистісних стратегій життєдіяльності.

Література до розділу

(до параграфу 2.1)

- Гончаренко, Ю. В. (2017). Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2 (1)), 79-83. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_2\(1\)_15.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_2(1)_15.pdf)
- Крейдун Н.П. (2006). Життєві стратегії особистості: психологічний аспект, проблеми дослідження. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія Психологія. Випуск 35. Х.: ХНУ. № 718. С.52-54.
- Кудінов І.О. (2008). Типологія життєвих стратегій особистості. Політологічний вісник. Збірник наукових праць. К. ІНТАС. Випуск 33. С.6-16.
- Лефевр, В. А. (1973). Конфликтующие структуры. Сов. радио.
- Мілютіна К. Л. (2013). Психологія зміни життєвої стратегії особистості / К. Л. Мілютіна // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Вип. 38(2). С. 43-50. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38\(2\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38(2)_9).
- Норман, Девід. (2023). Дизайн звичних речей. Харків, КСД.
- Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лепіхова, Л. А., Лазоренко, Б. П., Кочубейник, О. М., Черемних, К. О., ... & Гундертайло, Ю. Д. (2012). Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/8587>
- Тищенко, Л., Швалб, Ю. (2015). Майбутнє і сьогодні студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти. Монографія. Url: <http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/1622>

Buss D., Cantor N (eds.). (1989). Personality psychology: Recent trends and emerging directions. N.Y.

Calhoun, J. B. (1971). Space and the strategy of life. In Behavior and environment: The use of space by animals and men (pp. 329-387). Boston, MA: Springer US. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-1893-4_25

Hofstede, G. (1991). Cultures and Organizations: Software of the Mind. London, UK: McGraw-Hill. URL: <https://doi.org/10.1080/00208825.1980.11656300>

Inkeles, A. & Levinson, D. J. (1969). National character: The study of modal personality and sociocultural systems. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), The Handbook of Social Psychology IV (pp. 418-506). New York: McGraw-Hill.

Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta-analysis. Stress and Health, 31(4), 315-323. URL: <https://doi.org/10.1002/smi.2557>

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychological bulletin, 129(2), 216.

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. Cognitive therapy and research, 13, 343-361.

(до параграфу 2.2)

Роджер Фішер, Вільям Юрі, Брюс Паттон. (2023). Перемовини без поразки. Гарвардський метод. Київ. «С В А Р О Г». 248 с.

Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. Journal of personality and social psychology, 59(5), 1066. URL: https://www.researchgate.net/profile/James-Amirkhan/publication/232472662_A_Factor_Analytically_Derived_Measure_of_Coping_The_Coping_Strategy_Indicator/links/0046352502b304320e000000/A-Factor-Analytically-Derived-Measure-of-Coping-The-Coping-Strategy-Indicator.pdf

Blake, R. R. (1964). The Blake and Mouton managerial grid: leadership self assessment questionnaire.

King, W. C., & Miles, E. W. (1990). What We Know—and Don't Know—about Measuring Conflict. *Management Communication Quarterly*, 4(2), 222–243. URL: <https://doi.org/10.1177/0893318990004002005>

Knapp, M. L., Putnam, L. L., & Davis, L. J. (1988). Measuring interpersonal conflict in organizations: Where do we go from here? *Management Communication Quarterly*, 1, 414-429.

Pearson, A.W., Ensley, M.D. and Amason, A.C. (2002), "AN ASSESSMENT AND REFINEMENT OF JEHN'S INTRAGROUP CONFLICT SCALE", *International Journal of Conflict Management*, Vol. 13 No. 2, pp. 110-126.

<https://doi.org/10.1108/eb022870>

Rahim, M. A. (1983). *Rahim organizational conflict inventories: Professional manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Riasi, A & Asadzadeh, N. (2015). The relationship between principals' reward power and their conflict management styles based on Thomas–Kilmann conflict mode instrument. *Management Science Letters*, 5(6), 611-618. URL:

<https://doi.org/10.5267/j.msl.2015.4.004>

Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1978). Comparison of four instruments measuring conflict behavior. *Psychological reports*, 42(3_suppl), 1139-1145.

Weider-Hatfield, D. (1988). Assessing the Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II). *Management Communication Quarterly*, 1(3), 350-366.

<https://doi.org/10.1177/0893318988001003005>

Wilson, S. R., & Waltman, M. S. (1988). Assessing the Putnam-Wilson Organizational Communication Conflict Instrument (OCCI). *Management Communication Quarterly*, 1(3), 367–388. URL:

<https://doi.org/10.1177/0893318988001003006>

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096.

<https://doi.org/10.1177/0265407509347936>

(до напозпақты 2.3)

Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Fischhoff, B. (2020). Decision-making competence: More than intelligence?. *Current Directions in Psychological Science*, 29(2), 186-192. URL: <https://doi.org/10.1177/0963721420901592>

- Miller, D. C., & Byrnes, J. P. (2001). Adolescents' decision making in social situation: A self-regulation perspective. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22, 237-256. URL: [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(01\)00082-X](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(01)00082-X)
- Scholl, I., Loon, M. K., Sepucha, K., Elwyn, G., Légaré, F., Härter, M., & Dirmaier, J. (2011). Measurement of shared decision making – a review of instruments. *Zeitschrift Für Evidenz, Fortbildung Und Qualität Im Gesundheitswesen*, 105(4), 313–324. URL: <https://doi.org/10.1016/j.zefq.2011.04.012>
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831
- Siebert, J. U., Kunz, R. E., & Rolf, P. (2020). Effects of proactive decision making on life satisfaction. *European Journal of Operational Research*, 280(3), 1171-1187. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2019.08.011>
- Siebert, J., & Kunz, R. (2016). Developing and validating the multidimensional proactive decision-making scale. *European Journal of Operational Research*, 249(3), 864–877. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejor.2015.06.066>.
- Slovic, P. (1992). Perception of risk: Reflections on the psychometric paradigm. URL: https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/22510/slovic_289.pdf?sequence
- Slovic, P. (2015). When (In) Action Speaks Louder Than Words: Confronting the Collapse of Humanitarian Values in Foreign Policy Decision. URL: <https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/18959/829.pdf?sequence=1>

(до параграфу 2.4)

- Моляко, В. О. (2022). Адаптивно-конструктивна трансформація стратегічного мислення суб'єкта в умовах полімодальної інформаційної невизначеності. URL: http://eprints.zu.edu.ua/38818/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA%D0%BE_%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%A5%D0%A5%D0%86%D0%86%20%D0%9C%D

[1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%2023.07.2022.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/3702/1/Muzyka_O_L_STD_IP.pdf)

Музика, О. Л. (2008). Стратегіально-ціннісна організація свідомості творчо обдарованої особистості // Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко. URL: https://lib.iitta.gov.ua/3702/1/Muzyka_O_L_STD_IP.pdf

Allio, R.J. (2006), "Strategic thinking: the ten big ideas", Strategy & Leadership, Vol. 34 No. 4, pp. 4-13. URL: <https://doi.org/10.1108/10878570610676837>

Brzozowski, M. (2010). The boundaries of management thinking: Design thinking versus strategic thinking. Within and beyond boundaries of management, (148), 109.

Conway, M., & Futures, T. (2009). Strategic Thinking: What it is and How to Do it. Thinking Futures. URL: https://www.researchgate.net/profile/Monika-Sulimowska-Formowicz/publication/264519909_Inter-organisational_relations_-_managerial_consequences_and_boundaries_of_their_economic_perception/links/584875f608aeda696825e6b1/Inter-organisational-relations-managerial-consequences-and-boundaries-of-their-economic-perception.pdf#page=109

Hancock, J. H. (2015). Strategic design thinking: innovation in products, services, experiences and beyond. Bloomsbury Publishing USA. URL: [https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=r9DWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Hancock,+J.+H.+\(2015\).+Strategic+design+thinking:+&ots=wdDRcAZlWF&sig=tkoMXuO6QK0P8-ReZx-xqttgDfA](https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=r9DWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Hancock,+J.+H.+(2015).+Strategic+design+thinking:+&ots=wdDRcAZlWF&sig=tkoMXuO6QK0P8-ReZx-xqttgDfA)

Liedtka, J. (2000). In Defense of Strategy as Design. California Management Review, 42(3), 8–30. URL: <https://doi.org/10.2307/41166040>

Liedtka, J. M. (1998). Strategic thinking: Can it be taught? Long Range Planning, 31(1), 120–129. URL: [https://doi.org/10.1016/s0024-6301\(97\)00098-8](https://doi.org/10.1016/s0024-6301(97)00098-8)

Liedtka, J., King, A., & Bennett, K. (2013). *Solving problems with design thinking: Ten stories of what works*. Columbia University Press. URL: <https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=v2msAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=>

[PR9&dq=Liedtka,+J.,+King,+A.,+%26+Bennett,+K.+\(2013\).+Solving+problems+with+&ots=QJxIAZ63y4&sig=uXiLrJktNMbE4notgrD-orNcIGI](#)

Mintzberg, H. (2003). *The strategy process: concepts, contexts, cases*. Pearson education. URL: [https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=YVhdhNEi-pwC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Mintzberg,+H.+\(2003\).+The+strategy+process:+concepts,+contexts,+cases&ots=TISj0YoZw5&sig=6DGK6UIcg9G0zGBhX0gR4waohhU](https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=YVhdhNEi-pwC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Mintzberg,+H.+(2003).+The+strategy+process:+concepts,+contexts,+cases&ots=TISj0YoZw5&sig=6DGK6UIcg9G0zGBhX0gR4waohhU)

Simeone, L., Drabble, D., Morelli, N., & Götzen, A. de (Ред.). (2023). *Strategic thinking, design and the theory of change: A framework for designing impactful and transformational social interventions*. Edward Elgar Publishing. URL: <https://doi.org/10.4337/9781803927718.00008>

Розділ III

Життєві перспективи як основа особистісних стратегій життєдіяльності в ситуації невизначеності

РОЗДІЛ 3. ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ ЯК ОСНОВА ОСОБИСТІСНИХ СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТЕЙ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Переживання особистості в ситуації невизначеності (модель терапевтичної допомоги)

Життєва ситуація яка продовжується в нашій країні та напруженість, яка триває довгий час в умовах війни, для кожної людини, породжує виникнення переживання невизначеності. Неможливість прийняти остаточне рішення щодо власного життя, а саме від місця проживання до самоідентичності в життєвоznачущих сферах існування, викликає постійну емоційну напругу та потребу у професійній соціально-психологічній допомозі. Звернення про допомогу, за запитом стабілізувати емоційний стан й активувати когнітивну складову особистості для адекватного реагування й побудови нової стратегії та способу життя, стали невідмінною практикою спеціалістів психології, медицини, соціальної роботи, освіти та інших сфер життя.

Психологічна практика, стосовно проблеми переживання невизначеності й потреби в якісній життєдіяльності особистості зараз та майбутньому, стає актуальною розробкою пошуку новітніх технологій, моделей допомоги та наукових досліджень. Проблема переживання ставлення до себе та власного майбутнього в ситуації невизначеності не тільки не вичерпана тема, а навпаки, тільки посилює необхідність у вивченні й пошуку роботи з цим запитом. Сучасні дослідження зарубіжних й

українських науковців звертають увагу на проблеми переживань з різних аспектів, а саме, внутрішнього світу особистості та його становлення (Папуча М., 2011) психологічної реальності особистості (Максименко С., 2019), особливостей індивідуально-типологічних проявів схильності до самотності (Бедан В., 2018), пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості (Sedykh K., & Mylashenko K., 2020), переживання під час пандемії COVID-19 (Lee S, [Waters SF](#), 2021), думки та почуття як інформація ([Clore G.](#), [Parrott W.](#), 2020), зовнішньої та внутрішньої невизначеності в складних ситуаціях (Зарецька О., 2023).

За останні роки бойових подій в Україні, а особливо з повномасштабного вторгнення окупантів, проблема власного майбутнього стала невизначеною й відкладеною в часі, а також неусвідомленою й відчуженою. Проведений аналіз ставлення до власного майбутнього у 2022-2024 роках, за результатами дослідження свідчить, що у більшій кількості респондентів (86%), які є – переселенці дорослого віку, переживають втрату не тільки матеріальних, соціальних збитків, а саме особистісну ідентичність, суб'єктність та перспективність власного життя, визначена відсутність власних бажань стосовно майбутнього.

Усвідомлена самоорганізація життєдіяльності та почуття бажаних перспектив у майбутньому – є невід'ємною складовою життєвого благополуччя особистості. Ретельний аналіз форм переживання благополуччя та теоретико-методологічне обґрунтування ідеї благополуччя наведено у дослідженні Ю.М. Швалба (Швалб Ю., 2021).

Зріст актуальності проблеми ставлення людини до труднощів, що виникають у її життєвому просторі за умов тривалої невизначеності в ситуації війни потребують від

особистості рефлексивного розуміння власного ресурсу для утворення бажаного майбутнього. Але, припущення полягає в тому, що це можливо за умов уявлення його, а саме – створенням проектної ідеї реалізації власних інтересів і бажань, а також визначенням стратегії.

Теоретичний аналіз та практичний досвід (консультативної й терапевтичної діяльності) звернення за психологічною допомогою клієнтів, надають нам можливості визначити основні ознаки переживання невизначеної ситуації, які можна звести до наступних:

- раптовість настання події;
- наднормативний для даної людини, для даної ситуації зміст події;
- внутрішньо-особистісний, міжособистісний або міжгруповий конфлікт, що вимагає оперативного розрішення і досвіду у його вирішенні;
- динамічні, прогресуючі зміни в ситуації;
- ускладнення життя у зв'язку з появою нових вимог до вирішення невідомої, важкої ситуації, яка не мала аналогів в досвіді людини;
- перехід ситуації в фазу нестабільності, вихід до меж адаптаційних ресурсів людини.

Переживання ситуації невизначеності призводить до трансформації різних підструктур особистості які можна диференціювати за чотирма сферами в яких визначаються актуальні запити клієнтів:

1. Емоційно-чуттєва сфера – зміни в почуттях, які переживаються по відношенню до свого життя. У особистості може виникати одне або низка домінуючих

станів: депресія – реакція що може проявлятися й висловлюватись у таких переживаннях, як – апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість; почуття особистісного руйнування, що можуть поєднувати в себе – дратівливість, злість, образу, агресію, ненависть, досаду, упертість; самотність, яка виражається в таких переживаннях як – почуття непотрібності, нерозуміння, тупика, безнадійності, порожнечі поруч.

2. Когнітивна сфера – яка до себе вбирає наступні складові: зниження пізнавальних здібностей, розгубленість (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя; власної ідентичності; особистісного самоствавлення та відношення до себе, а також особливості формування досвіду.
3. Мотиваційна сфера – яка поєднує окремі або в сукупності прагнення та готовність до змін в ситуації й організації власного життя, а також особистісних якостей та здібностей. Зазнають значних змін цінності, інтереси, ідеали, переконання.
4. Дієва сфера – яка припиняє або затримує, або фіксує повторення дій що призводить до блокування пошуку нових рішень, тим самим фруструючи суб'єкта дії. Також, під час переживання ситуації невизначеності змінюється обсяг, зміст та спосіб спілкування: воно, або різко обмежується (відхід у себе), або різко зростає (самотність у натовпі). Людина як би шукає забуття в частоті поверхневих контактів з іншими людьми.

Визначення сфери (однієї або сукупності) в якій полягає проблема гострих переживань особистості, можна з'ясувати що

сама, породжує ситуацію невизначеності й розробити корекційно-терапевтичну програму для вирішення запиту.

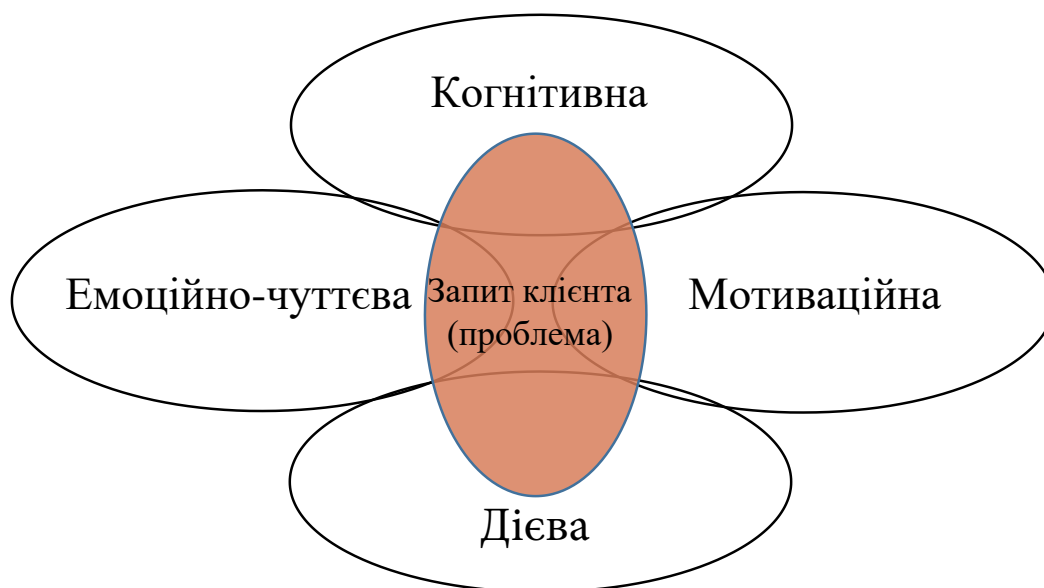


Рис. 3.1. Сфери особистості переживання ситуації невизначеності

Сутність життєвої ситуації невизначеності розглядається нами як сукупність зовнішніх по відношенню до людини обставин, змін в навколишньому світі, що руйнують звичний образ життя і потребують формування нових, нетипових форм поведінки. Ці умови переломлюючись через суб'єктивне сприйняття особистості, її почуття, формуються в певному внутрішньому переживанні. Процес переживання спрямований на відтворення порушеного внутрішнього балансу та подолання труднощів, що стають перед особистістю. Але він може протікати за різною динамікою та мати різний результат. Ця особливість відзначається необхідністю пошуку та трансформації внутрішніх сил, ресурсів, що допомогли б ефективному вирішенню цього процесу.

Усвідомленість власних ресурсів виступає фактором особистісної зрілості, як стабілізуючий механізм щодо можливостей трансформації та побудови життєвих перспектив. Якщо людина не усвідомлює власні можливості, якості, здібності, не має уявлення про власну систему цінностей життя, то вона потрапляє у власному переживанні в ситуації вимушених дій, відносин та життя в цілому. Обирає одну з неефективних для себе стратегій організації життєвого простору, що фіксується у показнику незадоволеності власним станом та життям в актуальній ситуації й яка триває, за власним виміром, достатньо довго. Таким чином, стабільність або постійна змінність, вимушеність або бажаність призводить до високого або низького рівню життєстійкості особистості в ситуації невизначеності.

За результатами дослідженні ми розробили модель психотерапевтичної допомоги яка, при з'ясуванні чинників та складових переживання ситуативної або особистісної невизначеності має такі структурні компоненти, як: переживання власної ситуації, або власного Я постійно змінного, чи стабільність зовнішніх умов та внутрішньої стабільності; організацію простору та усвідомлення себе в переживанні постійної вимушеності, або можливостей та бачення бажаного. Також у даному дослідженні ми детально описали стани переживання власного Я, які є в ситуації тривалої невизначеності за описом респондентів: деперсолізований (втрата власного Я і фіксованого на негативному самовідношенні), депресивний (постійна жалість та визначеність безпорадності), особистісної готовності до змін (за умов усвідомлення безпеки та захищеності), можливого благополуччя (уявлення про бажане майбутнє й особистісні перспективи). Під час дослідження було доведено адекватність

виокремлення критеріїв для трансформації життєвих перспектив й можливості побудови психотерапевтичних впливів для покращення переживань станів особистості. Таким чином ми маємо чітко розмежовані способи психотерапевтичних технологій та їх вплив на трансформацію життєвих перспектив особистості (наведено у рисунку 2).

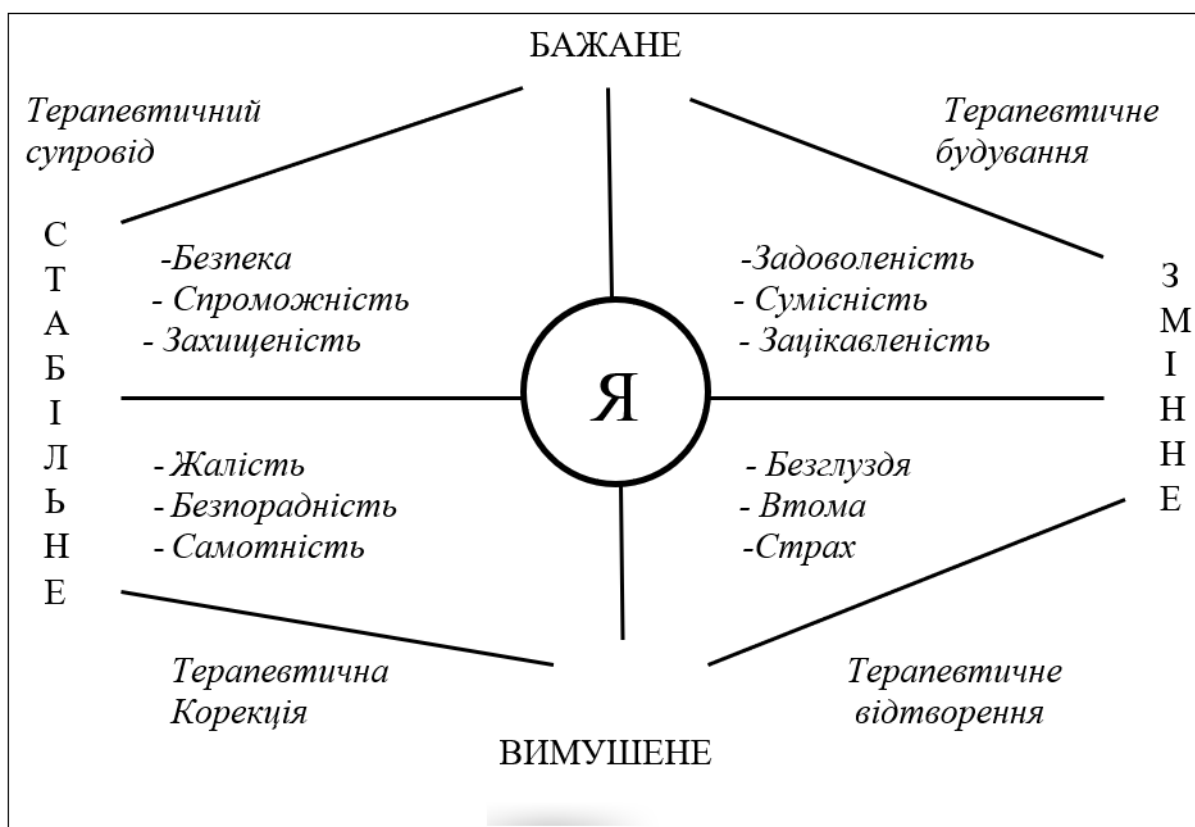


Рис. 3.2. Модель психотерапевтичних технологій щодо трансформації життєвих перспектив

Трансформація життєвих перспектив може здійснюватися за умов психотерапевтичного впливу й коректування застиглої стратегії в якій опинилась людина в ситуації невизначеності. Виокремлення чотирьох психотерапевтичних технологій, а саме, терапевтичне відтворення, терапевтична корекція, терапевтичний супровід та терапевтичне будування надають можливість визначити з яким станом особистості та за умов

використання яких технік можна працювати на покращення й трансформування переживань ситуації невизначеності за показниками тривалості у часі (змінне – стабільне), інтенсивності напруженості (бажане – вимушене) та емоційно-забарвленим змістом переживання. Використання технологій може передбачати повний цикл роботи з клієнтом від відтворення – корекція – супровід – будування, так і окремо з кожною, або декількома залежить від стану та запиту клієнта.

Для побудови ефективного та якісного, тобто благополучного способу життя особистості, можна використовувати прогнозуючий та проектний підходи терапевтичного впливу, а саме, працювати в технологіях терапевтичного супроводу та терапевтичного будування. Можливість їх використання полягає в тому, що їх можна використовувати вже тоді коли у особистості на достатньому рівні сформовано особистісна зрілість, позитивне самоствалення, є усвідомленість суб'єктної позиції та мотивація готовності до змін досягнення бажаного. Але відмінною рисою для обрання підходу в роботі, на нашу думку, необхідно звертати увагу на стиль поведінки особистості і яку вони обирають. Використання проектного підходу є ефективним коли, в житті людей, які опинилися в ситуації невизначеності, є характерна готовність розбудови нового власного майбутнього за умов вирішення новітніх задач та особистісних новоутворень, а для прогнозуючого підходу – є пошук соціальної підтримки, спираючись на існуючий досвід минулого людини. Відмінність також полягає у тому, що проектний підхід спрямований на визначення нових способів вирішення труднощів – будування майбутнього, а прогнозуючому підходу характерно використання існуючих копінг-стратегій у стресових ситуаціях –

супровід у їх відновлені. Обидва способи сприяють формуванню високих показників життєстійкості особистості й сприяють самовизначеності та визначенню бажаної ситуації майбутнього.

Дві інші технології, терапевтична корекція та терапевтичне відтворення, використовуються в роботі з більш психотравмованими клієнтами. Терапевтична корекція передбачає роботу для покращення самоствалення та адаптацію до нових умов життя людини, яка переживає ситуацію невизначеності, вона усвідомлює власні можливості, але не вміє їх використовувати, або розраховує на зовнішню підтримку. Цей підхід можна вважати адаптаційним за терапевтичним впливом. Ще більш важкою за станом переживання ситуації невизначеності це люди, які потрапили в стан виживання й загубили власне уявлення про себе орієнтуючись на вимушеність існування та особистісне безглуздя. В роботі технології терапевтичної корекції та відтворення можна звернути увагу на деяку схожість спільних рис, за ознаками характеристик клієнтів а саме: сформована особистісна незрілість, об'єктна позиція. Різняться ці категорії клієнтів у мотивації та стратегії поведінки. Для роботи з клієнтом в адаптаційному підході притаманна тенденція до досягнення успіху та стратегія пошуку соціальної підтримки. Цей спосіб означає, що людина частково усвідомлює власні ресурси, але не вміє їх застосовувати у ситуації невизначеності, саме тому вони мають низький або максимально приблизний до середнього рівень життєстійкості. В свою чергу, конформізм (вимушеність) має мотивацію уникнення невдач та таку саму стратегію поведінки (стратегія уникнення). Люди, які опинилися в тривалій ситуації невизначеності й потрапили, або й мали пасивну позицію у соціальному просторі та декларують прагнення «бути як усі».

Показник рівню життєстійкості у таких людей на низькому рівні, відповідно кожна, навіть незначна зміна у соціальному середовищі сприймається ними, як загроза.

Проведене нами теоретичне та емпіричне дослідження, а також консультативно-терапевтична діяльність надало змогу побудувати модель психотерапевтичних технологій й визначити основні ознаки роботи з різними станами клієнтів та обирати підходи терапевтичного впливу. Тому, запропонована модель психотерапевтичних технологій, яку ми отримали за результатами нашого дослідження та практичного відпрацювання в індивідуальному консультуванні та груповій роботі – є можливістю для ефективного застосування в професійній соціально-психологічній роботі.

За результатами емпіричних даних, нами на наступному етапі планується визначити особливості побудови або трансформації життєвих перспектив в проєктному підході.

3.2. Особливості побудови життєвих перспектив особистості в проектному підході

Проблеми сьогодення жорстко фіксують людину в умовах вирішення поточних нескінченних питань, а саме, пошуку дій в стратегіях виживання або катастрофи. Розповсюджене стереотипне ставлення – «завтра може не бути», обмежує не тільки можливості побудови майбутнього, а практично блокує створення мрій про нього, про уявлення власного бажаного образу, як себе, так і свого життя.

Ситуація існування та функціонування наших співвітчизників що переживають тривалий стан невизначеності протягом повномасштабної війни, які вже опинилися й продовжують зараз ставати вимушеними внутрішніми переселенцями та вимушеними емігрантами, характеризується крайньою нестабільністю і невпевненістю у власному майбутньому. Це пов'язано з політичними, економічними, соціальними та психологічними змінами в ситуації війни, що руйнують звичний, знайомий уклад життя багатьох людей. Це руйнування звичних роками сталих стратегій життєдіяльності знижують резистентність особистості до деструктивних впливів. Саме тому, поняття проектування власного майбутнього набуває актуальності у багатьох психологічних та соціальних дослідженнях.

За нашим припущенням, проектування власного майбутнього в ситуації невизначеності можливе за декількома умовами. По-перше, якщо у особистості актуалізовано здібність створювати власні мрії та бажання втілювати їх в життя де підґрунтям для цього є – готовність до формування особистісних новоутворень, по-друге, особистісний потенціал є мотивуючою

складовою особистісних новоутворень для побудови бажаного майбутнього. Саме відпрацювання моделі психотерапевтичної допомоги в практиці, з різною віковою категорією та соціально-статусною позицією бенефіціарів, які є вимушеними внутрішніми переселенцями або вимушеними емігрантами, надає нам можливості констатувати деякі визначення понять, які сприяють до просування якісних результатів в роботі проєктного підходу щодо власного майбутнього особистості в ситуації невизначеності.

Мрію, ми визначаємо, як мотиваційну спрямованість особистості до створення образу себе в уявленні про власне майбутнє. Мрія надає можливості створювати образи для реальної діяльності або очікування фантастичних здійснень. Мрія, а саме мріяння – це здібність особистості де немає обмежень і виникає переживання власної свободи.

Тому, одним з можливих варіантів подолання ситуації невизначеності є психологічна перебудова особистості за умов створення мрії яка породжує ідею власного майбутнього, приводом для якої можуть стати різноманітні обставини, що вимагають зміни звичного стилю життя і діяльності. Результатом та одночасно основою психологічної перебудови особистості – є створення мрії про себе, а саме: для подальшої життєдіяльності й організації власного проєктування майбутнього за умов усвідомлення ресурсів та формування власних внутрішніх новоутворень; для зміни звичного способу дії, в процесі якої здійснюється рефлексивна оцінка минулої і майбутньої діяльності, аналізуються необхідність і можливість її перебудови, набуття суб'єктності щодо життя.

Ефективність проєктування власного майбутнього багато в чому залежить від розуміння його, як бажаних подій, що в перш

за все, породжує усвідомленість небезпечності та можливості благополучної життєдіяльності. В цьому разі, не уникнення й очікування, а саме створення мрії – як процес пов'язаний з формуванням нових особистісних якостей та способів поведінки, є на нашу думку, важливою умовою створення ресурсів для проєктування власного майбутнього й розвитку особистості в цілому. Саме зараз, в ситуації невизначеності, є важливим пошук та конкретизація особистісних новоутворень як певного конструкту особистості, який допоможе розробити і втілити в життя проєктний підхід щодо бажаного власного майбутнього. Тому в центрі нашої уваги знаходиться не тільки проєктування майбутнього що дозволяє його зробити визначеним, а ще й ті психологічні резерви і ресурси особистості, які допомагають людині успішно долати переживання невизначеності та будувати суб'єктне майбутнє за можливістю створювання мрії.

З точки зору, С. Кобаса (Kobasa S.,1979), найбільш універсальним фактором опору життєвим негараздам виступає стійкість особистості. Емпірично доведено, що саме ця риса характеру стає основою для відкритого та енергійного опору критичним ситуаціям і подіям. Нестійкі ж люди демонструють: відсутність енергії, безсилля, екстернальність локусу контролю, нігілізм і відчуженість від свого Я.

Надзвичайно цінним, в той же час, видається і висновок, отриманий при дослідженні особистісних факторів. Більш уразливими для стресових ударів стають ті, хто дотримується ірраціональних переконань з приводу того, що сталося. Тоді як раціональні переконання виступають в якості своєрідного буфера проти негативних впливів. Разом з тим, можна виділити ще ряд важливих рис і диспозицій особистості, які надають помітний

вплив на гостроту переживання невизначеності (песимізм і оптимізм, «навчена безпорадність», депресивність та інші).

Особливу увагу в дослідженні цієї проблеми підкреслював С. Мадді (Maddi S., 1994). Він також відзначав важливість питання особистісного потенціалу особистості. Стійкість розглядалася ним як міра здатностей людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності. В вітчизняній трактовці термін «hardiness» визначається як життестійкість особистості, що за С. Мадді є стрижневою особистісною характеристикою та лежить в основі «мужності бути» по П. Тіліху (Tillich P., 1959), і відповідає за ефективність подолання несприятливих труднощів життя. Життестійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини з ним. Ця диспозиція включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль та прийняття ризику.

Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого оволодіння стресами і сприйняття їх як менш значущих. Стресові впливи переробляються людиною саме на базі життестійкості. Вона стає каталізатором поведінки, що дозволяє виносити довготривалу тривогу, супроводжуючу вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації екзистенціальної дилеми – трансформувати негативний досвід у нові можливості (Maddi S., 1996).

Проаналізувавши проблему переживань ситуації невизначеності, ми стверджуємо, що можливі дві протилежні тенденції в переживанні особистістю таких подій:

- неможливість знайти в собі внутрішнього потенціалу та ресурсів для подолання, переживання ситуації невизначеності;
- знаходження в собі особистісних ресурсів, створення нового до цього часу невідомого способу дії, набуття суб'єктності та формування управлінської позиції прийняття рішень по відношенню до власного життя, що відбивається в структурі новоутворень особистості як розвитку.

Все це відбивається в специфіці переживання людьми ситуації невизначеності – одні справляються з пред'явленими вимогами, інші вимагають психологічної та соціальної допомоги фахівців для розрішення зовнішніх і внутрішніх протиріч. Однак, не можна не відзначити, що новоутворення, які формуються в контексті переживання особистістю ситуації невизначеності відзначаються і в першому і в другому випадку. Отже, ми можемо стверджувати, що внутрішні перебудови можуть мати позитивний чи негативний характер. Значима різниця між ними, визначається конструктивним (благополучним) чи деструктивним (депресивним) впливом на подальше життя особистості.

Особистісні новоутворення позитивного характеру стають основою для подальшого розгортання часової перспективи, побудови образу майбутнього, мрій, цілей, ефективної діяльності та соціальної взаємодії. Такі новоутворення можуть лежати у сферах:

1. поведінкова (мотиваційна, дієва) – характеризується оволодінням нових форм соціальної взаємодії, гнучкістю у сприйнятті та оцінці ситуацій, людей, суб'єктністю у побудові й організації власної діяльності й життя в цілому;

2. особистісна (емоційно-чуттєва, когнітивна) – полягає у розвитку та формуванні нових здібностей, якостей і характеристик з включенням їх до системи власного життєвого досвіду.

Іншим полюсом є новоутворення негативного прояву. Вони так само відображають поведінкову й особистісну сферу людини та проявляються таким чином:

- неадаптивні форми взаємодії з навколишнім світом;
- ригідність у мисленні та діях;
- негативний емоційно-чуттєвий стан;
- складність формування образу та цілей стосовно майбутнього;
- відсутність суб'єктної позиції щодо організації власного життя.

В такому випадку відбувається фіксація на переживанні фруструючої ситуації як «неможливої» для гармонічної життєдіяльності. Особистість «застряє» в актуальній ситуації та переживає внутрішню безпорадність, тривалу невизначеність. Це суттєво впливає на її: самопочуття – як варіант розвитку психосоматичних захворювань, спілкування з оточуючими, діяльність, переживання задоволеності життям. Дезадаптивність подібних проявів зачіпає майже всі сторони життєдіяльності особистості. Та може призводити до руйнівних та небезпечних наслідків. Важливим в такому випадку вбачається своєчасна психологічна та соціальна допомога.

Загалом суб'єктивне сприйняття та специфічне переживання ситуації особистістю може розглядатися як універсальна якість, що відбивається на процесі подолання, проходження життєвих труднощів. Тому доцільним буде,

врахування всіх аспектів переживання: його об'єктивної сторони – обставин, умов, а також суб'єктивного відображення ситуації особистістю. Ще однією стороною в дослідженні цієї проблеми – це визначення стійких вроджених якостей які можуть сприяти ефективному подоланню важкої ситуації. А також, специфічних для кожної людини особистісних якостей та характеристик які ми зазначаємо новоутвореннями. Сама назва говорить про те, що ці якості можуть бути новими, незнайомими особистості до цього. Ситуація невизначеності стає свого роду поштовхом для їх формування.

Інтерес до особистісних новоутворень в наукових дослідженнях в більшому обсязі розглядається в дитячому, підлітковому та юнацькому віці ([Докучина Т.](#), 2023, [Бітна С.](#), [Бондарчук О.](#), 2023, [Тереза С.](#), 2021, [Марчук Л.](#), 2021) або стосовно психічних захворювань, чи змін у похилому віці ([Пархоменко А.](#), [Давиденко О.](#), 2021, [Спицька Л.](#), 2023 та ін.).

Але ми хочемо акцентувати на тому, що все ж існує й інша сторона процесу особистісних новоутворень. Описуючи її ми визначили це – новоутвореннями негативного характеру, які мають певну специфіку та вплив на особистість. Тому, в загальному плані, дослідження процесу переживання ситуації невизначеності, на нашу думку, повинно бути зорієнтовано на встановлення зв'язку між неспецифічними особистісними новоутвореннями та переживанням особистістю ситуації. Тобто, встановлення позитивних особистісних характеристик, що можуть стати ресурсом для особистості.

Встановлення балансу між суперечливими внутрішнім та зовнішнім світом можливо завдяки активності спрямованої як на зовнішнє – перебудова власних дій, діяльності, так і на серйозну

трансформацію у внутрішньому світі особистості. Тому актуальною на сьогодні є проблема особистісних новоутворень та їх впливу на розвиток і побудову життя в умовах ситуації невизначеності. Це надає можливості більш детально дослідити особливості внутрішніх особистісних процесів та змін, що відбуваються в особистості під час подолання ситуації невизначеності. На базі цього можливе розширення та уточнення існуючих теорій стосовно даної проблеми та відкриття нових шляхів у розумінні та використанні проєктного підходу до побудови майбутнього особистості в ситуації невизначеності.

Розвиток наук про людину призвів до помітного ускладнення уявлень про неї. Психологія зрушила з точки сприйняття людини як індивідуальності, що характеризується набором вимірних ознак різного ступеня вираженості. Вона стала розглядати людину як особистість, що володіє внутрішнім світом, яка здатна формувати певне відношення до власних дій і проявів, опосередковувати і регулювати їх, робити себе об'єктом цілеспрямованих дій. Також, це свідчить про можливість довільно ініціювати та обирати дії – виходити за рамки будь-яких апріорних даностей і завдань. При цьому, поряд з універсальними, особистості притаманні й інші властивості – більш високого рівня, поява яких пов'язана з досягненням певного рівня особистісного розвитку і виявляється не в кожного (Леонтьєв О., 1982). Саме ці прижиттєві властивості особистості складають психологічні характеристики, які не є загальними для всіх, і крім того, являють собою носії вищих довільних регуляцій високого рівня. Світ у всьому своєму різноманітті ситуацій несе в собі постійні зміни, новизну, розвиток. Тому, ще в працях Хосе Ортегі-і-Гассета підкреслювалося, що життя складається перш за все з

можливостей та полягає в їх усвідомленні. Разом з цим в категоріальному полі психології активно використовується, відновлюється, розвивається поняття потенціалу.

Розкриваючи це поняття М.К. Мамардашвілі вказував на істотну різницю потенціалу та можливості. Де потенція – це можливість, яка володіє одночасно ще й силою на свою реалізацію. Таким чином, потенція прагне до реалізації, незалежно від суб'єкту: його виборів, думок, цілей. Вона являє собою самоактуалізуючу можливість. Тим самим вона відрізняється від реалізуємої суб'єктом екзистенціальної можливості, яка може стати реальністю лише за умови самовизначення суб'єкту по відношенню до неї, реалізації та прийняття відповідальності за неї (Репецька А. В., 2014).

Ідея закладених з самого початку вроджених потенцій, що актуалізуються була введена К. Гольдштейном (Goldstein K., 1971) та стала ключовим пояснювальним принципом багатьох теорій, зокрема гуманістичної психології. Таким чином, внутрішні вродженні потенції та потенціал описувалися в руслі цього підходу в таких термінах як: «повноцінне людське існування» (Rogers C., 1963); «самоактуалізація» (Goldstein K., 1971, Maslow A., 1965); «самореалізація» (Buhler Ch., 1962); «особистісне зростання» (Moustakas, C. E., 1996). Актуальність до розробки проблеми потенціалу особистості тільки збільшується й визначається в різноманітних категоріях: «творчого потенціалу» ([Denysiyuk Z.](#), 2023); «професійного потенціалу» ([Ямполь Ю.](#), 2023, Білай Д., 2023); «лідерського потенціалу» (Горбань Г., 2024) та ін. Але в цілому теоретичне осмислення цієї категорії в наукових роботах поки представлено досить фрагментарно.

З точки зору гуманістичного підходу, людським потенціалом наділені абсолютно всі люди, різниця полягає лише в ступені його розкриття, й в вираженості особистісної зрілості. У найширшому і загальному сенсі, людський потенціал являє собою силу, що проявляється у певних умовах. Тому часто він розуміється як те, що допомагає досягти успіху, бажаного рівня життя або виконання діяльності; те, що передбачає розкриття, розгортання, розвиток. Представниками гуманістичного напрямку потенціал розглядається як джерело прихованих можливостей для досягнення цілей, як спрямованість, що надає людському житті цінність і сенс.

Широта визначення категорії людського потенціалу обумовила напрямки деталізації, розробки більш конкретних понять відносно різних сфер функціонування та розвитку суспільства. Розглядаючи це проблемне поняття нас інтересує змістовна частина саме особистісного потенціалу. Тому як, саме в його структурі закладені особливості та характеристики можливостей та здатностей особистості до реалізації діяльності в контексті будь-яких умов та ситуацій.

Проаналізувавши різні джерела стосовно потенціалу, ми виявили, що це інтегративна якість особистості, яка заключає в собі можливість і спрямованість на реалізацію певних внутрішніх інтенцій, цілей (самоактуалізації, самореалізації, досягнення психологічного благополуччя та інше). Також, стає зрозумілим, що потенціал розкривається з внутрішньою ресурсною основою, яка включає певні характеристики, здібності, здатності. Саме вони задають ефективність та продуктивність діяльності особистості. Широта та розрізненість досліджень стосовно особистісного

потенціалу та його конкретного змісту, формують необхідність більш чіткого визначення поняття ресурсів.

Часто, в наукових теоріях, поняття та категорії мають тенденцію до взаємозаміщення, взаємопідміни. «Ресурси» в психології трактуються відносно теоретико-методологічних напрямків в категоріальному полі яких використовується поняття потенціалу. Тому, ми вважаємо необхідним розмежування цих категорій, які дуже часто використовуються в психології як синоніми (тимчасово) неактуалізованих можливостей.

Звертаючись до походження поняття, ми визначаємо, що «потенціал», від латинського *potentia* – сила, міць. В сучасному тлумачному українському словнику потенціал визначається як:

1. величина, яка характеризує запас енергії тіла, що перебуває в даній точці силового поля (електричного, магнітного тощо);
2. сукупність усіх наявних засобів, можливостей, продуктивних сил і т. ін., що можуть бути використані в якій-небудь галузі, ділянці, сфері.;

Отже, загалом це поняття орієнтоване на оцінку можливостей особистості та близьке по суті поняттю енергії в фізичних науках. Ми пропонуємо розглядати його в контексті окремої взятої особистості, як її внутрішню тенденцію до реалізації та прояву власних можливостей. Під ресурсом, в загальноприйнятому плані розуміють засіб, можливість до яких можна вдатися за будь-якої необхідності (Лубовський Д., 2007). В символічній формі потенціал особистості – це своєрідна «енергія», яка звільняючись «штовхає» розвиток та становлення особистості, удосконалюючи її діяльність щодо досягнення цілей. Особистісний потенціал за Л. Александровою (Александрова Л., 2011)

визначається як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості. Вона лежить в основі здатності особистості виходити у своїй життєдіяльності з стійких внутрішніх критеріїв та орієнтирів, а також зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на тлі тисків, і зовнішніх умов, що змінюються. Це здатність людини проявляти себе в якості особистості, виступати автономним саморегульованим суб'єктом активності, оказувати цілеспрямовані зміни в зовнішньому світі. Тому потенціал поєднує стійкість до впливу зовнішніх обставин і гнучке реагування на зміни зовнішньої і внутрішньої ситуації.

Ресурси, в такому разі – це ті індивідуально-психологічні особливості особистості – придбані в процесі життя запаси, що наповнюють змістовно та визначають характеристики «енергії» потенціалу. Крім того, самі ресурси можуть задавати вектор спрямованості внутрішньої енергії. Тобто, загалом – це потенційні засоби, можливості та їх джерела, використання яких забезпечує спрямованість на позитивні зміни в конкретній сфері життя та в діяльності людини з метою отримання бажаного результату.

Тобто, однією з необхідних дій в досягненні певного ступеню розвитку, або бажаних цілей є «опредметнення» – знаходження та усвідомлення внутрішніх можливостей, потенцій та оволодіння ними в якості ресурсу власної діяльності.

У зв'язку з досліджуваною проблемою особистісних новоутворень в ситуації невизначеності, ми можемо провести аналогію потенційних ресурсів особистості та новоутворень. Близькість цих понять обумовлена специфікою розглядання ресурсів як специфічних якостей, характеристик особистості. В існуючих теоріях стосовно даного питання існують розбіжності

між трактуванням ресурсів як генетично закладених характеристик особистості, а також, як системно організованих якостей, які формуються під впливом внутрішніх та зовнішніх умов. Разом з тим, розглядаючи системно проблему ресурсів, науковці зводять їх до фіксованих якостей особистості, що мають змоги удосконалюватися впродовж життя.

В нашому дослідженні ми розглядаємо ресурси як можливості – якості особистості які формуються та розвиваються в процесі життя та спрямовують енергію потенціалу в конструктивне русло. Іншою стороною цього спрямування може бути «застій» як небажання, або неможливість використати ці можливості для подальшого розвитку, розгортання власної діяльності, досягнення певних цілей. В якості ресурсу може виступати одночасно як природно закладені характеристики, так і якості які формуються під впливом зовнішніх обставин – ми називаємо їх новоутвореннями. Виходячи з аналізу різноманітних концепцій ми пропонуємо модель формування особистісних новоутворень як ресурсу особистості (рис. 3.3.).

Ця схема надає можливості практичної роботи щодо трансформації та побудови життєвих перспектив й може бути проінтерпретована таким чином: кожна особистість має в собі певний внутрішній особистісний потенціал, який інтенціонально спрямований до реалізації. Формуючи цілі та зазнаючи зовнішніх впливів, що заважають їх досягати, особистість за допомогою рефлексії звертається до власних внутрішніх ресурсів та за їх допомогою здійснює певні дії, діяльність щодо реалізації бажаного. Самі зовнішні умови та результат діяльності (переживання) сприяють формуванню, знаходженню та інтеріоризації нових ресурсів. Описаний нами процес може здійснюватися на протязі

всього життя людини, розширюючи та ускладнюючи структуру внутрішніх ресурсів.

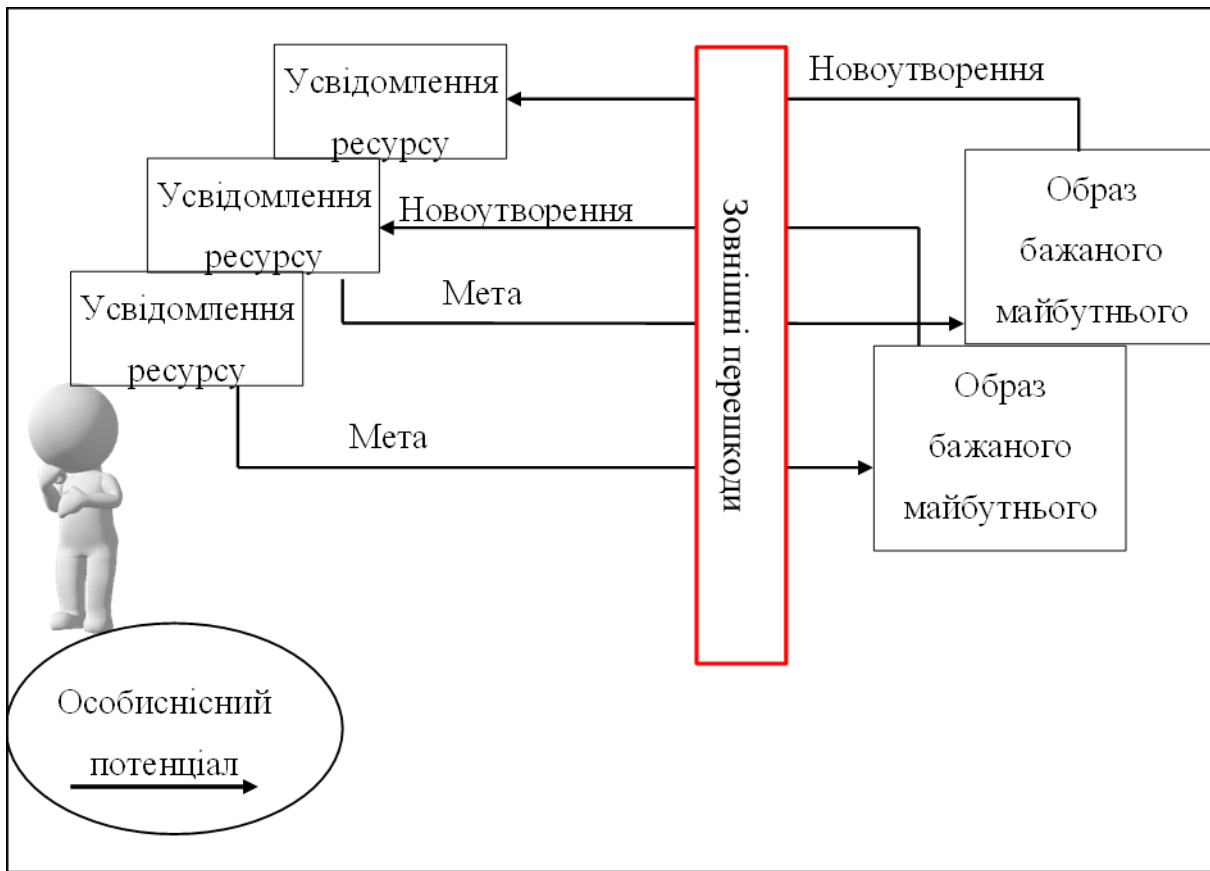


Рис. 3.3. Схема формування новоутворень щодо трансформації та побудови перспектив

Тому ми вважаємо, що вирішення проблеми переживання особистістю ситуації невизначеності можливе завдяки психологічній допомозі, яка орієнтована на:

- усвідомлення особистістю власних внутрішніх ресурсів;
- інтеріоризацію зовнішніх можливостей у внутрішній план;
- цілісного спрямування енергії потенціалу у напрямку побудови власного життєвого майбутнього.

Таким чином, ми вважаємо що трансформація або побудова життєвих перспектив в проектному підході з переживанням невизначеності можлива за умов терапевтичного впливу, який

здійснюється послідовно залежно від запиту й стану клієнта та розгортається покроково:

- по-перше, діагностовано, або визначено проблему клієнта за чотирма сферами, а саме, дієвою, емоційно-чуттєвою, когнітивною, мотиваційною особистості в переживанні ситуації невизначеності;
- по-друге, за необхідністю здійснюється терапевтичне втручання за повним циклом відпрацювання технологій з клієнтом від відтворення – корекція – супровід – будування, або з декількома (до самовизначення), або одразу з терапевтичного будування, якщо є сформована готовність до бажаних змін;
- по-третє, здійснюється робота із створенням мрії, як ідеї власного майбутнього;
- по-четверте, робота здійснюється відповідно схеми особистісних новоутворень щодо побудови життєвих перспектив, тобто здійснення мрії.

Література до розділу

Бедан В. Б. (2018). Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса. 319 с.

Білай, Д. В. (2023). Формування особистісних засад самоактуалізації майбутнього фахівця сфери послуг у контексті розвитку його професійного потенціалу. Вісник науки та освіти, (2), 8. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/download/3934/3955>

Бітна, С. С., & Бондарчук, О. Ю. (2023). Психологічні чинники розвитку свідомості та самосвідомості у структурі особистості дітей молодшого шкільного віку. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1#page=37

- Горбань Г. (2024) [Лідерський потенціал особистості як ресурс ефективного ухвалення рішень](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=cRwZkXoAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=cRwZkXoAAAAJ:wbdj-CoPYUoC) // Вчені записки Університету «КРОК», 265-272
https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=cRwZkXoAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=cRwZkXoAAAAJ:wbdj-CoPYUoC
- Докучина, Т. О. (2023). Особливості розвитку особистості підлітків з інтелектуальними порушеннями. *Inclusion and Diversity*, (1), 24-27.
- Зарецька, О. О. (2023). Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. Вчені записки ТНУ ім. Вернадського, 34(73).
- Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. [за ред.]. (2019). Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 540 с.
- Марчук, Л. М. (2021). Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. ВЧЕНІ ЗАПИСКИ, 52021106. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/5_2021.pdf#page=112
- Папуча М.В. (2011). Внутрішній світ людини та його становлення: Наукова монографія. Vydavetś Lysenko M.M.
- Пархоменко, А. Р., & Давиденко, О. М. (2024). Зв'язок ННВ-8 з виникненням злочинних новоутворень (огляд літератури). In The 3rd International scientific and practical conference "Modern trends in the development of science and information technologies"(September 17–20, 2024) Sofia, Bulgaria. International Science Group. 2024. 263 p. (p. 158).
- Репецька, А. В. (2014). Екзистенціальна активність та екзистенціальна рефлексія в структурі особистісного самовизначення студентів. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22782/Nchnpu_012_2014_43_44.pdf?sequence=1
- Спицька, Л. (2023). ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (16), 84-89.
- Швалб, Ю. М., Кирпенко, Т. М., Вернік, О. Л., Рудоміно-Дусятська, О. В., Вовчик-Блакитна, О. О., & Павленко, О. В. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості.

- Ямполь, Ю. (2023). Професійний розвиток педагога як основна мета розвитку менеджменту якості закладу освіти. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2453>
- Buhler, C. (1962). Goals of life and therapy. *American Journal of Psychoanalysis*, 22(2), 153.
- Clore, G. L., & Parrott, W. G. (2020). Moods and their vicissitudes: Thoughts and feelings as information. In *Emotion and social judgements* (pp. 107-123). Garland Science.
- Denysiyuk, Z. (2023). КУЛЬТУРОТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ І КРЕАТИВНІСТЬ СУЧАСНИХ КОМУНІКАТИВНИХ ТА ІВЕНТ-ПРАКТИК. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*, (3), 99-104. URL: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1209466>
- Goldstein, K. (1971). Notes on the development of my concepts. In *Selected Papers/Ausgewählte Schriften* (pp. 1-12). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37 (1), Pp. 111.
- Lee, S., & Waters, S. F. (2021). Asians and Asian Americans' experiences of racial discrimination during the COVID-19 pandemic: Impacts on health outcomes and the buffering role of social support. *Stigma and Health*, 6(1), 70.
- Maddi S. R. (1996). *Personality theories: A comparative analysis* (6th ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Maddi S. R., Khoshaba D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Maslow, A. (1965). Self-actualization and beyond.*
- Moustakas, C. E. (1996). *Existential psychotherapy and the interpretation of dreams*. Jason Aronson, Incorporated.
- Paul Tillich. (1959). *Theology of Culture*. Editor, Robert C. Kimball. Publisher, Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17.
- Sedykh, K., & Mylashenko, K. (2020). Психологічний аналіз пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості. *Психологія і особистість*, (2), 205-222.

Розділ IV

Прогнозування та експектації як засіб подолання ситуації невизначеності

РОЗДІЛ 4. ПРОГНОЗУВАННЯ ТА ЕКСПЕКТАЦІЇ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

4.1. Проблема прогнозування в ситуації невизначеності

Життя в постійно змінюваному середовищі під впливом змін через екологічні та соціальні зміни потребує від людей готовності до несподіванок. Незважаючи на великий обсяг наукових досліджень щодо невизначеності психологів та інших суспільствознавців, цей термін часто або не був чітко визначений, або був визначений у різні й часто непослідовні способи. Аналіз досліджень поданої проблеми вказує на різноманітність та неоднозначність досліджень цього напрямку та актуальність нашого дослідження.

Проблема невизначеності отримала розвиток у багатьох галузях знань після того, як В. Гейзенбергом (1927) було визначено принцип невизначеності. Так невизначеність вивчається в межах прийняття рішень та трактується як відсутність інформації про альтернативи дій та їхніх наслідків.

У тлумачних словниках поняття «невизначеність» трактується: як стан переконання, коли людина не цілком переконана, коли вона не впевнена; ступінь, у якому не накладається жодних обмежень на можливі вибори, наявні, чи можливі наслідки ситуації; невизначене положення. Тобто, в ситуації невизначеності відсутні варіанти вирішення проблем та поведінкових альтернатив.

Згідно праць Д. Канемана, на всіх рівнях біологічної активності існує невизначеність до якої повинні бути готові усі форми життя. Е.Шейн виявив у людей в ситуації змін тривогу навчання та тривогу виживання. А для успішного сприйняття невизначеності у людини повинна переважати тривога виживання над тривогою навчання задля забезпечення почуття психологічної безпеки тощо.

Merriam-Webster визначає невизначеність як «стан невизначеності» та використовує безліч термінів, щоб описати, що означає бути невизначеним: невизначений, непевний, проблематичний, ненадійний, невідомий, сумнівний, не чітко визначений або непостійний, змінний.

Найчастіше ознакою ситуації невизначеності є складність, новизна та суперечливість. Також вони поділяються на зовнішні та внутрішні. Дослідження, що в основі невизначеності провідною ознакою наділяють неможливість контролю над ситуацією, в більшості розглядаються з таким когнітивним параметром, як «прийняття ризику».

Крім того, ми згодні з тим, що невизначеність можна розуміти як об'єктивно, тобто фактичний стан знань (чи ні) про точність прогнозів того, що станеться, що зазвичай виражається в імовірнісних термінах, так і суб'єктивно, як когнітивні та афективні реакції. Нинішня спроба зрозуміти психологію ситуаційної невизначеності почалася з розрізнення суб'єктивної та об'єктивної невизначеності (або внутрішньої та зовнішньої). Суб'єктивна невизначеність стосується незнання фактів. Об'єктивна невизначеність відноситься до майбутніх подій, які ще не визначені. Широкий огляд літератури показує, що суб'єктивна невизначеність гальмує поведінку, сприяє збереженню ресурсів і

сили волі, а також стимулює пошук інформації – хоча й грубим, іноді нефункціональним способом. Навпаки, об'єктивна невизначеність вимагає дії, що відображається в контролі, підвищеному збудженні та більшій готовності ризикувати.

Суб'єктивна невизначеність - це усвідомлення та/або відчуття, що вам не вистачає важливої інформації про ситуацію. Часто така інформація існує в світі, а невизначеність просто означає, що людина її не знає. Об'єктивна невизначеність відноситься до зовнішніх подій, які не були вирішені. Дана ситуація може містити будь-який вид невизначеності, або те й інше, або жодне.

Отже, в рамках психологічних робіт вчені визначили характеристики невизначених ситуацій, найбільш поширеними і значущими з яких є новизна, непослідовність, складність, (С. Баднер); множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність - неможливість прогнозування розвитку, невідома ймовірність події; неконтрольованість - суб'єктивна нездатність контролювати розвиток подій, протистояти несподіваним подіям, прогнозувати їх.

Також дослідники виділили три різних джерела невизначеності. Перше джерело невизначеності, ймовірність (також її зазвичай називають ризиком), виникає через випадковість або невизначеність майбутнього. Друге джерело, неоднозначність, виникає через обмеження надійності, достовірності або адекватності інформації про ймовірність (ризик). Третє джерело, складність, виникає через особливості доступної інформації, які ускладнюють її розуміння, наприклад, численні можливі причини чи результати.

На основі проведеного теоретико-методологічного аналізу досліджень з вищезначеної проблеми можна виділити наступні провідні напрямки досліджень: невизначеність як риса особистості та зв'язок особистісними рисами; толерантність до невизначеності; особливості прийняття рішень в ситуації невизначеності; стратегії поведінки в ситуації невизначеності.

Також дослідники ситуації невизначеності поділяють їх на кілька рівнів, а саме:

1 рівень. Достатньо прогнозоване майбутнє. На цьому рівні невизначеність не відіграє важливого значення для прийняття рішень.

2 рівень. Альтернативні варіанти майбутнього. В цьому випадку майбутнє розглядається як один із відокремлених сценаріїв.

3 рівень. Діапазон майбутніх варіантів майбутнього. На цьому рівні можна виявити діапазон можливих варіантів майбутнього. Він визначається кількома ключовими змінними, проте реальний результат може бути у будь-якій точці цього діапазону. Відокремлених сценаріїв вже не існує, і при цьому, як і в умовах другого рівня, деякі (або всі) елементи стратегії змінилися б, якби результат був передбачуваний.

4 рівень. Повна непередбачуваність. На четвертому рівні невизначеність настільки багатовимірною, що будь-які характеристики відповідного середовища практично не піддаються прогнозуванню. Не можна визначити ні відокремлені сценарії, ні діапазон можливих результатів, ні ті змінні, від яких залежить майбутнє (іноді навіть виявити їх неможливо). Ситуації невизначеності четвертого рівня виникають досить рідко і згодом зміщуються у бік однієї з перших трьох.

В закордонних дослідженнях невизначеності виявлено єдність когнітивних процесів та особистісного потенціалу людини в її стратегії поведінки. Однак не достатньо вивчений зв'язок між поведінкою та інтерпретацією невизначеності життєвої ситуації людини. Визначено, що на поведінку впливає вміння прогнозувати та толерантність до невизначеності. І, навпаки, найважливішими ознаками середовища, в якому людині неможливо точно прогнозувати появу тих чи інших подій, є невизначеність.

Ситуації невизначеності, що сприймаються людиною як стрес, негатив, викликають психологічні та емоційні реакції, що перешкоджають ефективній поведінці людини. У подоланні ситуацій невизначеності людиною задіяні різні психічні процеси та стани: мислення, уява, пам'ять, емоції, а також ціннісно-сміслові структури особистості. Індивід вдається до побудови перспективи, випереджального відображення, що базується на попередньому досвіді. Невизначеність ситуації передбачає обрання інтуїтивних механізмів вибору та характеризує прогнозування в умовах невизначеності.

Аспекти феномена невизначеності стосуються прогнозування (І. Фейгенберг), антиципації (І. Батраченко, Б. Ломов, С. Рубінштейн; Е. Сурков), мислення (А. Брушлинский, Г. Костюк, І. Пасічник). Питання невизначеності вивчалися в контексті цілеспрямованих систем, у теорії прийняття раціональних рішень (Р. Акофф, Ф. Емері); у психологічній теорії прийняття рішень (Ю. Козелецький); у дослідженнях мотивації (М. Apter, D. E. Berlyne, J. Kagan).

Крізь призму безпосередніх теоретико-експериментальних і практичних досліджень проблеми життєвого шляху й образу

майбутнього були предметом праці таких дослідників, як Л.Ф. Бурлачук, Є.І. Головаха, О.О. Кронік, В.А. Роменець, Л.В. Сохань, О.Б. Старовойтенко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Ю. М. Швалб та ін. Психологічна проблема дослідження прогнозування базується як на випереджальному відображенні, так і на вивченні прогнозування як когнітивної психічної діяльності людини.

Так психологічна теорія рішень враховує риси особистості, які відіграють важливу роль у процесі прийняття рішення. Найважливіші функції психологічної теорії рішень – прогнозування поведінки людини та пояснення процесів, які зумовлюють саме таку поведінку. Відповідно до теорії прийняття рішень відносно проблем невизначеності виділено три можливих ставлення: толерантність (інтолерантність), схильність / несхильність, байдужість. Залежно від ставлення суб'єктів до невизначеності одна і та ж ситуація може сприйматися як визначена, частково невизначена і невизначена.

Прогнозування в психології розглядається як передбачення або оцінка людиною можливих подій, що базується на інтуїції та аналізі, на імовірнісних судженнях і продуктивних рішеннях, що характеризуються новоутвореннями не тільки в результатах, а й у процесуальних характеристиках становлення передчуття. Психологічна реальність передбачення і прогнозів вивчалася багатосторонньо: як прогностична діяльність, як аспекти регуляції мислення та вчинку, як цілеутворення та ціледосягнення, де невизначеність стосувалася вже невизначеності як складової власної активності.

Думки людини поділяються на контрольовані (свідомі) та автоматичні (пасивні та несвідомі). Іноді людина може досить точно пояснити причини якоїсь події, а інколи пояснення власної

поведінки зовсім помилкові. Трапляється, що найбільш впливові фактори ми сприймаємо як значущі та навпаки, незначні фактори – як дуже важливі. Також часто люди помиляються у прогнозуванні власної поведінки. У прогнозуванні власної майбутньої поведінки найкраще людині допомагає власний досвід у схожих ситуаціях. На прогнозування майбутньої поведінки також впливає прогнозування майбутніх почуттів, хоча в спокійному стані людина не може вірно оцінити свої майбутні емоції у стані збудження.

На відміну від інших форм випереджального відображення, прогнозування має цілеспрямований характер, при цьому свідомо ставиться мета отримання прогнозу, досліджуються або підбираються підстави для його побудови, іноді визначається форма, в якій має бути отриманий прогноз. Це може бути прогностичний висновок, образ майбутнього у вигляді моделі, план майбутнього, гіпотеза і т. ін. Таким чином:

1. Прогнозування постає як пізнавальна діяльність людини, основним продуктом якої є знання про майбутнє.
2. Отримання цього знання можливе за певних умов: а) створення підстав прогнозування; їхнє перетворення та співвіднесення з конкретними даними щодо прогнозованого об'єкта (урахування поточної інформації, умов прояву закономірностей тощо); б) форма отримання знань про майбутнє (поняття, образ, передбачення, дедукція висловлювання тощо).
3. Прогнозування визначено як пізнавальну прогностичну діяльність, результат якої має певну специфіку: відображення майбутнього з урахуванням імовірності його появи та різної часової перспективи. Залежно від

мети побудови прогнозу визначають пошукове прогнозування, спрямоване на новий майбутній стан об'єкта, й нормативне, у якому прогнозований процес досягнення заданого кінцевого стану

Дослідженню прогнозування та мислення було присвячено чимало наукових праць. Серед форм прогнозування власного майбутнього найтипівішими є життєві цілі, які у концентрованому вигляді відображають потреби особистості, її найважливіші інтереси. У наукових працях Ю. М. Швалба та Г. О. Балла категорія цілі є однією з ключових щодо потенційних можливостей особистості, до якої належать такі поняття як мета, цілепокладання, цілеспрямованість, доцільність. Але й поряд із цільовими структурами в образі майбутнього виділяються й структури очікування. Як відзначав Ю. М. Швалб: «Один з найпростіших способів прогнозування подальшого розвитку ситуації це побудова діаграми можливого розвитку подій. Така діаграма це візуалізація і розвиток аналізу можливостей, тому найзручніше будувати діаграму можливого розвитку подій на основі результатів аналізу можливостей...».

До труднощів прогнозування поведінки Р. Нісбетт та Л. Росс відносять змінюваність способів інтерпретації конкретних ситуацій людьми. При прогнозуванні поведінки особистості необхідно враховувати не стільки особистісні риси, скільки мотиваційні домінанти та когнітивні схеми людини.

На думку вчених, формування прогнозів сприяє зниженню суб'єктивної невизначеності в критеріях вибору з альтернатив. Етап оцінки наслідків прийнятих рішень зумовлений ступенем переконаності чи впевненістю людини в тому, що її гіпотези, які належать до ситуації невизначеності, імовірного майбутнього,

виявляться правильними. Отже, прогнозування включено в рішення будь-якої мисленнєвої задачі. Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти, адекватно цьому усвідомленню. Також, спрямованість у майбутнє має смисловий вимір. Людина сама визначає власне призначення та смисл власного життя. Дійсне розуміння смислу власного життя є результатом високого розвитку та зрілості самосвідомості особистості, що передбачає здатність до прогнозування подій життя, самостійного визначення смисложиттєвих орієнтацій, а також усвідомлений вплив на весь хід життя.

Таким чином встановлено, що в більшості випадків дослідження ситуації невизначеності спрямоване на «внутрішні» параметри, які відображають суб'єктивну невизначеність. Головними параметрами виділяють новизну, складність, множинність виборів, високий ступінь ризику, неможливість контролю тощо. Суб'єктивно ситуацію визначають як невизначеною, базуючись на когнітивних (гнучкість / ригідність) та мотиваційних особливостях особистості. При цьому суб'єктивно для людини подібна ситуація має безліч можливостей, варіативність інтерпретацій і, відповідно, рішень. Також в такому випадку ситуація визначається як непередбачувана, тобто неможливими виявляються її контроль, прогнозування розвитку ситуації та можливість протистояти несподіванкам.

Таким чином, на підставі результатів багатьох досліджень встановлено, що антиципаційні здібності є необхідним елементом регуляції діяльності, поведінки та емоційних станів людини, отже в цілому вони беруть участь у процесах адаптації особистості до

змінюваних умов середовища, що є актуальним для нашого дослідження.

Також, аналіз наукових досліджень показує, що єдиної позиції щодо сутності поняття «прогнозування» не існує. Для нашого дослідження має значення вивчення проблеми здатності людини прогнозувати майбутнє та адаптація людини в ситуації невизначеності. Проблема розуміння й прогнозування поведінки людини входить до сутності всієї соціально-психологічної науки й відноситься до числа її фундаментальних проблем.

Ця проблема є актуальною для нашої країни саме зараз, під час невизначеності, пов'язаний з воєнним часом і невідомістю майбутнього для кожної людини. Адже різні нестандартні ситуації можуть змінювати людей до невпізнанності, а інформація про ситуаційні змінні більш важлива для відносно точного прогнозу поведінки людини, чим знання її особистісних характеристик.

4.2. Модель дослідження стратегій прогнозування і очікування

Дослідження пізнавальної діяльності особистості в психологічних теоріях відображено в поняттях антиципації, прогнозування, цілеполягання та очікування (експектацій) в зарубіжній та вітчизняній психології. Прогнозування та очікування є частиною повсякденного життя. Прогнозування є вищим рівнем антиципації та має в своїй основі цілепокладання, тобто узгоджує потреби, мотиви, інтереси та т. ін. З одного боку, прогнози можуть ґрунтуватися на даних, тенденціях або закономірностях. З іншого боку, очікувати означає «вважати ймовірним або певним» або «з нетерпінням чекати». Коли ви чогось

очікуєте, ви очікуєте цього з різним ступенем впевненості. Очікування можуть ґрунтуватися на припущеннях, минулому досвіді чи сподіваннях.

Протягом тривалого періоду еволюції кожна людина має різні очікування щодо невизначеного результату своїх дій. Очікування лежать в основі взаємодії між нами і нашим світом. Наші очікування, зазвичай, визначають наслідки нашої соціальної ролі чи вибору моделі поведінки. На них впливає тип особистості, склад розуму людини, тип темпераменту, процеси збудження та гальмування, сенсорної організації і т. ін. Те, як ми поведимось, залежить від очікувань, які обтяжують наш вибір. Як і поведінка, очікування повністю засвоєні. Це норми, звичаї, неявні правила поведінки, соціальні ролі, які викувані шляхом досвіду та методом проб і помилок.

Інший, більш функціональний підхід описує очікування як психологічний процес, щоб зменшити сюрпризи та невизначеність. Невизначеність визначається «як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ нездатні точно передбачити майбутні події в нашому оточенні». У багатьох дослідженнях зазвичай повідомлялося про два типи невизначеності. Один пов'язаний з особистою невизначеністю, як-от власне майбутнє, засоби до існування та власна безпека, безпека рідних та друзів. Другий тип невизначеності пов'язаний зі структурними проблемами та проблемами макрорівня, такими як незахищеність роботи, житла, безпека та майбутнє країни.

Крім того, зворотній зв'язок правильних чи неправильних припущень є основою людського досвіду та навчання. Отже, можна провести чіткий зв'язок між очікуванням і дією, оскільки передбачення завжди пов'язане з орієнтованими на майбутнє

діями інших і самою поведінкою. З цієї причини в дослідженнях антиципації в динамічних ситуаціях слід розглядати моделі контролю уваги та дії.

Поняття невизначеності тісно пов'язане з очікуваннями людей щодо майбутнього. Очікування - це заздалегідь обдумані образи. Очікування ґрунтуються на припущеннях, минулому досвіді чи сподіванках. Воно більше передбачає віру, наявність впевненості в певному результаті, базується на особистому досвіді, культурних нормах чи суспільних стандартах. Отже, очікування ґрунтується на основі особистих припущень чи переконань, виражає наші сподівання щодо якоїсь події. Можуть застосовуватися до поточних чи майбутніх ситуацій. На очікування можуть впливати суспільні норми, мораль, принципи та очікування.

Прогнозування, в першу чергу, базується на основі аналізу даних, логічних міркувань і доказів та зосереджено на майбутніх подіях. Також, прогнозування може здійснюватися не тільки людиною, але й запрограмованими машинами. Ефективність прогнозування зумовлена здатністю адекватно оцінювати себе та результати власної діяльності, розвинутою здібністю оцінювання власної діяльності тощо. Все це дозволяє раціонально оцінювати себе та свою діяльність й регулювати власну поведінку в умовах невизначеного мінливого середовища.

Отже прогнозування базується на обґрунтованих припущеннях, минулому досвіді, тенденціях, статичних моделях або інших виявлених закономірностях. Воно передбачає використання усіх доступних даних для аналізу та передбачення того, що може статися в майбутньому. Спрогнозувати, означає зробити обґрунтоване припущення про те, що станеться в

майбутньому людини на основі доказів чи минулого досвіду. При цьому, очікувати означає вірити, про те що станеться або хтось щось зробить.

Загалом вибір між прогнозуванням та очікуванням залежить більше від контексту використання та цілеспрямованості. На відміну від інших форм випереджального відображення, прогнозування завжди є цілеспрямованим на майбутню перспективу. Щодо контексту використання, у науковому контексті очікування використовується для описування загальних гіпотез, а прогнозування може використовуватися для опису конкретних результатів або подій.

Невизначеність передбачає недостатність відомостей про умови, в яких протікатиме діяльність, низький ступінь передбачуваності, прогнозування цих умов. Невизначеність пов'язана з ризиком планування, ухвалення рішень, здійснення дій на всіх рівнях будь-якої системи. З іншого боку, очікувати означає «вважати ймовірним або певним» або «з нетерпінням чекати». Коли ви чогось очікуєте, ви очікуєте цього з різним ступенем впевненості. Очікування можуть ґрунтуватися на припущеннях, минулому досвіді чи сподіваннях. Ми розуміємо **очікування** як умовні переконання щодо ймовірності подій, досвіду або інформації в майбутньому. Натомість, головною метою **прогнозування** є виявлення повного діапазону можливостей, а не обмеженого набору ілюзорних достовірностей.

| Прогнозування | Очікування |
|--|--|
| На основі аналізу та даних | На основі особистих переконань і припущень |
| Зосереджено на майбутніх подіях | Можна застосувати до поточних або майбутніх ситуацій |
| Може бути зроблено окремими особами або машинами | На нього можуть впливати суспільні норми та очікування |

Наше дослідження більше пов'язане з очікуваннями, в яких протікатиме діяльність, низький ступінь передбачуваності, прогнозування цих умов. Адже стратегії поведінки в ситуації невизначеності – це поведінка, яка базується на адаптації до мінливих умов навколишнього світу, що базуються на виявленні та завчасному врахуванні тенденцій змін зовнішнього середовища. Саме ситуації невизначеності являють собою головний об'єкт прогнозування, а їхня принципова мінливість є головною причиною існування цієї функції в цілому. Аби вижити та успішно існувати та розвиватися, людині необхідно вміти пристосовуватися до цих зовнішніх змін, але для цього, в свою чергу, необхідно вміти ці зміни прогнозувати та випереджати.

На початку інтерв'ю досліджуваним пропонується коротка анкета, а після неї, власне, саме інтерв'ю. Респондентам пропонується ряд ситуацій, де необхідно обрати відповідь згідно із власними переконаннями. Після обробки результатів за допомогою ключа визначається провідна стратегія поведінки: проактивна або реактивна. Опитування показало, що невизначеність у респондентів, більшою мірою, асоціюється з впевненістю/невпевненістю в майбутньому.

Здатність до прогнозування є здатністю випереджати відображення майбутнього, вона є необхідною складовою, що

передують випереджальним стратегіям поведінки особистості. Для дослідження здатності до прогнозування досліджуваних нами використовувалася методика Л. Регуш «Здатність до прогнозування». За допомогою цієї методики виявляється рівень прогностичних здібностей респондентів (високий, середній, низький), а також готовність до ризику.

Аналіз отриманих результатів показав, що у жінок переважає досить високий рівень розвитку здатності до прогнозування. Низький рівень здатності до прогнозування мають трохи більше 30% респондентів, у яких при цьому переважає вибір реактивної стратегії поведінки. Тобто, в залежності від досвіду суб'єкт має більші чи менші здатності до прогнозування. Позитивний досвід, цілеспрямованість впливають на адаптивність поведінки, викликають почуття задоволеності життям. Проведений кореляційний аналіз взаємозв'язків здатності до прогнозування із хронологічним юнацьким та зрілим віком дорослості кореляцій не виявив суттєвих відмінностей ($r=0,03-0,09$; $p \leq 0,01$ для різних видів випереджальних стратегій). Це свідчить, що з віком суттєвих змін у випереджальних стратегіях не відбувається, тому в подальшому відмінності в різних вікових групах не розглядаються.

В результаті аналізу дослідження 39% вибірки можна віднести до нейтрального типу прогнозування., а з високим рівне Відповідно до нездатних до прогнозування – 13%, а з високим рівнем – 48% респондентів.

Встановлено, що особам з розвиненою здатністю до прогнозування та адаптивністю характерні стратегії адаптивної поведінки та самоконтролю. Вони активно застосовують контроль

власної поведінки та ситуації, можуть аналізувати елементи ситуації невизначеності.

Також було проведено дослідження толерантності до невизначеності за шкалою Н. Карлетона. Толерантність як властивість особистості, що протиставляється стереотипності й авторитаризму, вважається необхідною для успішної адаптації людини до ситуації невизначеності. Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона вже використовується для дослідження взаємозв'язку між рівнем ІТН, травматичним досвідом, симптомами посттравматичного стресу і ставленням до часу.

Толерантність до невизначеності визначають як установку людини по відношенню до ситуації, у зв'язку із її складністю, новизною та нерозв'язністю. Лушин П.В. визначає кілька типів ставлення до даного явища. Науковець поділяє людей по відношенню до невизначеності на: інтолерантний (пасивний) тип відношення; толерантний (утилітарний), що сприймають невизначеність адаптивно, як неминучість; «хаотики», що розглядають невизначеність як багатство можливостей для вибору.

Як свідчать результати багатьох англomовних досліджень, інтолерантність до невизначеності має значущий зв'язок з проявами депресивного стану, навіть є одним із чинників, що ускладнюють лікування депресії (Mahoney, & McEvoy, 2012b). Кореляція інтолерантності до невизначеності з депресивним станом відобразилася на значущому рівні і в наших даних.

Дослідження показало, що в 45,90% жінок та 57,70% чоловіків інтолерантні до невизначеності. Це означає, що дана категорія людей відчуває труднощі у ситуаціях невизначеності,

має погано розвинені прогностичні здібності та схильні фіксуватися на негативних подіях минулого та отримують високі бали за шкалою «фаталістичне теперішнє». Вони відчують труднощі в нових, не структурованих ситуаціях, сприймають їх в якості загрози. Інтolerантним до невизначеності властива нездатність витримувати кризові, проблемні ситуації, а також будь-які ситуації невизначеності. Тобто особистість прагне не того, щоб подолати свою тривогу, а того, щоб усунути її джерело, усунути або сильно обмежити все чуже й незрозуміле. І, навпаки, толерантні до невизначеності готові приймати ризики невизначеності, виконувати продуктивні дії в ситуації невідомості наслідків вибору, здатні ризикувати. Разом із тим, отримані результати кореляційного аналізу між отриманими показниками дослідження виявили позитивні кореляції ($r=0,57$; $p\leq 0,01$) толерантністю до невизначеності та здатності до прогнозування.

Толерантність до невизначеності допомагає гальмувати вплив невчасних мотивів, стійкість, здатність переживати негативні впливи ситуації. Саме це сприяє розвитку самооцінки, саморегуляції, автономії особистості, що забезпечує більш легку адаптацію до ситуації життєвих змін та впливає на проактивність особистості.

За результатами дослідження було виявлено, що жінки краще від чоловіків миряться з неприємностями, з ситуаціями невизначеності, краще адаптуються. За визначеними показниками нами було отримано такий розподіл: висока адаптованість (36% - жінки, 24% - чоловіки), адаптованість в межах норми (жінки - 46 %, чоловіки - 40%), труднощі з пристосуванням (жінки - 18%, чоловіки - 36 %).

Інтолерантні до невизначеності особистості відчувають труднощі у невизначених ситуаціях та ситуаціях життєвих змін, вони мають погано розвинену здатність до прогнозування. Відповідно, толерантні, навпаки, враховують в своїй життєдіяльності непередбачуваність навколишнього світу та мають високі показники в здатності до прогнозування. Вони здатні витримувати напругу кризових та інших проблемних ситуацій, здатні переживати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях та ситуаціях життєвих змін, сприймаючи їх не як загрозові, а як такі, що містять виклик.

Визначено, що висока здатність до передбачення негативних наслідків подій і критичне ставлення до своїх можливостей помножені на стратегію уникнення прогнозованої небезпеки, забезпечують меншу травматизацію особистості в актуальній ситуації. Тобто, прогнозування та цілепокладання здійснює регулятивну функцію поведінки та діяльності. При цьому прогноз може існувати тільки у вигляді гіпотези. Адже гіпотеза на відміну від знання про майбутнє відрізняється протиріччями між тим, що відомо та тим, що не стало ще достовірним знанням. Отже, не будь-яка гіпотеза є прогнозою, але прогноз може існувати тільки у формі гіпотези. На відміну від інших форм випереджального відображення, прогнозування має цілеспрямований характер, при цьому свідомо ставляться цілі прогнозу. Також вони ґрунтуються на враженнях пам'яті та почуттів, на ідеях, ймовірності подій.

Очікуваний прогноз розвитку подій модифікується з інформацією, що вже маємо, та індивідуальними установками, після чого відбувається кінцева оцінка ситуації. Якщо свідомість (чи підсвідомість) оцінює ситуацію як небезпечну, то розвивається

стрес. Відмічається, що в ситуації невизначеності у людини виникають два типи емоційних переживань, як тривога (страх) або зацікавлення. Тобто ситуація невизначеності може призводити не тільки до фрустрації та погіршення здоров'я людини, але й сприяти безперервному вдосконаленню власного досвіду та розвитку особистості в цілому.

Переживання ситуації невизначеності має власні поведінкові та афективні втілення, що являє собою готовність особистості до несподіванок, труднощів, до організації часу, до змін загалом. У різних дослідженнях було досліджено низку психічних і психосоціальних наслідків щодо невизначеності. Найбільш часто досліджуваними психічними та психосоціальними наслідками, що виникали в ситуації невизначеності були депресія (23%), тривога (19%), психологічний дистрес (15%), посттравматичний стресовий стрес (10%) і стрес (10%). Однак, більшість праць присвячених зв'язку між невизначеністю та психічним здоров'ям виявила значну неоднорідність у вимірюваннях невизначеності та психічного здоров'я. Проте більшість досліджень (79%) повідомили про позитивний зв'язок між невизначеністю та проблемами психічного здоров'я.

Найбільш часто досліджуваними психічними та психосоціальними наслідками були депресія (23%), тривога (19%), психологічний дистрес (15%), посттравматичний стресовий стрес (10%) і стрес (10%). Більшість досліджень пов'язано з вивченням невизначеності щодо власної безпеки, про здоров'я близьких, щодо прогнозу відносно власної хвороби тощо. Тобто більшість досліджень зосереджені на особистісному рівні. При цьому деякі дані експериментів вказують на позитивний вплив невизначеності.

Як описано вище, більшість попередніх емпіричних і теоретичних робіт зосереджувалися на негативних або небажаних афективних реакціях на невизначеність. Тим не менш, інтуїтивно існують життєві ситуації, в яких афективні реакції на невизначеність є позитивними. Люди дивляться телевізійні шоу, фільми, спортивні змагання, грають в азартні ігри та читають таємничі книги, результати яких невизначені, але ці заняття приносять задоволення. Було виявлено, що невизначеність щодо приємної події утримує увагу людей, змушуючи їх більше думати про можливість події, яка розширює їхній досвід позитивного впливу.

Людина має власне бачення та розуміння навколишніх подій, що фіксується у вигляді суджень, що відображають цей світ. На основі цих конструктів (суджень), в залежності від їхньої помилковості чи вірності, формується поведінка людини в майбутньому. Цим людина регулює взаємовідношення з навколишнім світом. Також функцію перспективних регуляторів життєдіяльності виконують життєві орієнтації у вигляді цінностей людини.

Помилкові судження лежать в основі невірної поведінки людини. В інтерпретаціях будь-якої ситуації людина керується власними упередженнями та часто переоцінює правильність власних переконань. Власні переконання можуть генерувати власні докази, допомагати у знаходженні кореляцій навіть там, де їх немає. Людина сама вирішує в якій ситуації вона опиниться в майбутньому, адже кожна мить людина робить вибір, який прогнозує майбутні ситуації. Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у

суб'єкта стан готовності діяти певним чином, адекватним цьому усвідомленню.

Таким чином, в сучасному світі в ситуації невизначеного середовища ви, зрештою, повинні покладатися на свою інтуїцію та судження. При цьому, важливими є як прогнозування, так і очікування тощо.

Ми використовуємо очікування щодо себе, інших і навколишнього світу, щоб передбачити майбутнє та допомогти нам успішно орієнтуватися в навколишньому середовищі. Очікування впливають на наші рішення та формують нашу поведінку в очікуванні очікуваного досвіду багатьма способами: Очікування допомагають оптимізувати функціональну поведінку, від візуального пошуку та простого виконання дій до складних моделей поведінки під час наближення до винагороди та уникнення загроз.

Стереотипні очікування щодо інших впливають на те, як ми сприймаємо та ставимося до людей, які дотримуються інших політичних поглядів, належать до різних етнічних чи релігійних груп або мають проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям. Очікування щодо лікування впливають на те, чи ми дотримуємося психотерапії, і скільки користі ми від неї отримуємо. Очікування ефективності впливають на те, як ми ставимо, адаптуємо та досягаємо наших цілей. Коротше кажучи, очікування актуальні в багатьох сферах життя та в психологічних дисциплінах (Roese and Sherman, 2007 ; Hoorens, 2012 ; Kruglanski et al., 2020). Можна сказати, що очікування фіксують змістовну (об'єктивну) та динамічну (суб'єктивну) характеристики подій.

Загалом, поведінковий вибір, який ми робимо в певній ситуації, залежить, з одного боку, від балансу між нашою

поточною, рутинною поведінкою та нашим психологічним полем, а з іншого боку, від настання відповідної тригерної події. Людина сама вирішує в якій ситуації вона опиниться в майбутньому, адже кожна мить людина робить вибір, який прогнозує майбутні ситуації. Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти певним чином, адекватним цьому усвідомленню. Ця проблема є актуальною для нашої країни саме зараз, під час невизначеності, пов'язаний з воєнним часом і невідомістю майбутнього для кожної людини. Адже різні нестандартні ситуації можуть змінювати людей до невпізнанності, а інформація про ситуаційні змінні більш важлива для відносно точного прогнозу поведінки людини, чим знання її особистісних характеристик.

Ця проблема є актуальною для нашої країни саме зараз, під час невизначеності, пов'язана з воєнним часом і невідомістю майбутнього для кожної людини. Адже різні нестандартні ситуації можуть змінювати людей до невпізнанності, а інформація про ситуаційні змінні більш важлива для відносно точного прогнозу поведінки людини, чим знання її особистісних характеристик. Перспективою подальших досліджень ми бачимо у дослідженні адаптації до ситуації невизначеності, її впливу на здоров'я людини та інтегрувати цю інформацію в практичну роботу психологів з ціллю покращення психологічного благополуччя суспільства, використовуючи психологічні підходи для покращення здоров'я суспільства.

4.3. Формування адаптивності в ситуації невизначеності середовища

Багато наших рішень приймаються в умовах невизначеності. Щоб успішно орієнтуватися в навколишньому середовищі, люди повинні оцінити ступінь невизначеності та відповідно адаптувати свою поведінку, навчаючись на досвіді. Однак невизначеність — це широка конструкція, і різні типи невизначеності можуть по-різному впливати на наше навчання. Успішне виявлення, обробка та вирішення невизначеності є важливими для успішної адаптивної поведінки. Багато наших рішень приймаються в умовах невизначеності. Щоб успішно орієнтуватися в навколишньому середовищі, люди повинні оцінити ступінь невизначеності та відповідно адаптувати свою поведінку, навчаючись на досвіді. Було виявлено, що на зберігання активності людини в ситуації невизначеності впливає ціла низка різнопланових факторів, таких як гнучкість особистості, попередній досвід подолання труднощів, толерантність до невизначеності, орієнтування на вдачу, позитивні очікування тощо.

Люди зазвичай вважають ситуацію невизначеності неприємною (Carleton, 2016) і готові до ризикованих дій, щоб зменшити невизначеність (Lovallo and Kahneman, 2000); однак за деяких обставин, здається, люди вважають невизначеність привабливою і шукають засоби, що викликають невизначеність, наприклад, читання таємничих романів, азартні ігри (Zillmann, 1996), перегляд шокуючих серіалів (Knobloch-Westerwick et al., 2009), тощо. Насправді, усунення невизначеності від цих видів діяльності, здається, зменшує задоволення (наприклад, спойлери фільмів чи сюжетів). Однак причини цих відмінностей в

афективних реакціях людей на невизначеність недостатньо зрозумілі. Дослідники з різних психологічних дисциплін запропонували деякі пояснення; однак не існує єдиної, широко прийнятої, об'єднуючої теорії, яка б врахувала зв'язок між невизначеністю та афектом.

У своїй найпростішій формі ми погоджуємося з Kuang (2017), що невизначеність є «психологічним станом «незнання». Крім того, ми згодні з тим, що невизначеність можна розуміти як об'єктивно, тобто фактичний стан знань (чи ні) про точність прогнозів того, що станеться, що зазвичай виражається в імовірнісних термінах, так і суб'єктивно, як когнітивні та афективні реакції.

Серед шляхів подолання негативних наслідків ситуації невизначеності в даний час найважливішим напрямком розвитку людини є формування комплексу пізнавальних здібностей. Серед яких можна виділити наявність розгорнутої часової перспективи, розвиток певних цінностей, готовність до змін, розвиток інноваційних поглядів на майбутнє тощо. Вважається, що здатність уявляти себе в різних ситуаціях або моделювати різні точки зору допомагає людям вирішувати проблеми та приймати рішення. Люди використовують ці когнітивні процеси, щоб уявляти можливі майбутні події та уявляти свої результативні афективні реакції для створення «афективних прогнозів» (Wilson and Gilbert, 2005). Існують упередження, пов'язані з афективними прогнозами (Gilbert et al., 1998), але є також докази того, що люди використовують свої афективні прогнози для прийняття рішень у багатьох сферах життя Головною проблемою при плануванні майбутнього є вимога приймати, розуміти та керувати невизначеністю, оскільки:

- не всі невизначеності щодо майбутнього можна усунути;

- ігнорування невизначеності може означати, що ми обмежуємо нашу здатність вживати коригувальних дій у майбутньому та потрапляємо в ситуації, яких можна було б уникнути;
- ігнорування невизначеності може призвести до втрати шансів і можливостей і призвести до нежиттєздатних планів.

При імпульсивній поведінці людина прагне негайно усунути невизначеність щодо результатів ситуації або особливо страждання, що викликане невизначеністю. Така поведінка може включати в себе виконання чогось без урахування наслідків або попереднього планування, щоб просто вирішити проблему, тобто усунути невизначеність, навіть знаючи, що це може бути поганий вибір.

Невизначеність і афект є фундаментальними і взаємопов'язаними аспектами людського стану. Формування здатності активно брати участь в процесі життєдіяльності, активно впливати на власне буття, тобто бути суб'єктом життєдіяльності включає в себе вміння адекватно оцінювати ситуацію та свої можливості, рівень домагань, здатність прогнозувати свою поведінку, регулювати власні емоційні стани тощо. Необхідне вміння створювати перспективу власного майбутнього, планувати його, бачити себе в майбутньому, працювати над реалізацією цих уявлень, прагнути до самовдосконалення.

У широкому сенсі, незважаючи на відмінності у визначеннях і неоднозначності у значеннях, література пропонує чотири (збігаються, а не взаємовиключні) шляхи вирішення проблеми глибокої невизначеності під час розробки стійких планів:

- опір: плануєте найгірший випадок або майбутню ситуацію
- стійкість: що б не сталося в майбутньому, переконайтеся, що система може швидко відновитися
- статична надійність: прагнете зменшити вразливість у якомога більшому діапазоні умов
- динамічна міцність (або гнучкість): плануєте зміни з часом, якщо умови зміняться

Формування та вдосконалення прогностичних моделей є основним принципом роботи людського мозку і головна мета процесів навчання полягає в мінімізації помилок прогнозування. Точка зору прогностичної обробки виникла з основної обчислювальної проблеми, згідно з якою успішне орієнтування в навколишньому середовищі залежить від здатності організму оптимізувати передбачення щодо того, як власна поведінка вплине на пропріоцептивний досвід (Гельмгольц, 1867).

У невизначених ситуаціях розумове моделювання можливих результатів є правдоподібною адаптивною стратегією. Ця здатність моделювати можливі стани реальності допомагає людям планувати майбутнє, випробовувати альтернативні реакції і в кінцевому підсумку справлятися зі стресовими ситуаціями (Taylor et al., 1998 ; Moulton and Kosslyn, 2009). При цьому розумове моделювання може представляти важливий механістичний зв'язок між невизначеністю та афективними реакціями: невизначеність спонукає до моделювання можливих ситуацій, а моделювання, у свою чергу, породжує афективні реакції. Розуміння того, чому люди спонтанно створюють певні типи розумового моделювання в різних життєвих обставинах, може допомогти з'ясувати, чому невизначеність має тенденцію провокувати певні афективні реакції.

Афекти та емоції можна контролювати та регулювати за допомогою різних стратегій. Люди можуть використовувати когнітивні процеси, щоб змінити своє уявлення про ситуацію або свою здатність протистояти викликам, пов'язаним із ситуацією (наприклад, переоцінити стимул (афект) як фільм, а не як реальність). Нарешті, люди можуть спробувати змінити свої реакції на емоційний епізод (наприклад, змушуючи посміхнутися або глибоко вдихнути). Ці різні стратегії регулювання узгоджуються з різними компонентами генерації емоцій в модальній моделі емоцій. Наприклад, коли при поганому настрої тримати посмішку, це часто призводить до зміни настрою від негативного на позитивний.

Також багато сучасних теорій визначають емоції як адаптивні процеси, що готують організм до майбутніх дій. Зокрема, афективні реакції готують організм до можливих дій, використовуючи передбачення щодо того, які фізіологічні ресурси будуть потрібні (Sterling, 2012). Як описано раніше, у багатьох ситуаціях невизначеність сприймається як неприємна. Однак у деяких контекстах люди насолоджуються невизначеністю (наприклад, спорт, азартні ігри, фільми). Деякі дослідження показали, що невизначеність може посилити емоції (Bar-Anan et al., 2009), а інші виявили, що невизначеність пригнічує емоції (van Dijk and Zeelenberg, 2006).

У подоланні ситуацій невизначеності людиною задіяні різні психічні процеси та стани: мислення, уява, пам'ять, емоції, а також ціннісно-сміслові структури особистості. Індивід вдається до побудови перспективи, що базується на попередньому досвіді. Тому взаємодія із ситуацією невизначеності безпосередньо пов'язана з суб'єктом, оскільки вирішення будь-якої проблеми

вимагає постановки мети та способу дії. З погляду суб'єкта ситуація невизначеності то, можливо описана як проблемна щодо цілей, альтернатив, коштів, умов, критеріїв чи його різних комбінацій.

Величезна кількість досліджень, проведених на сьогоднішній день, показали, що перехід людей від несвідомого до свідомого незнання явно має когнітивні, емоційні та поведінкові наслідки. Усвідомлення особистістю власного буття, позитивні очікування та прогнозування майбутнього створює у суб'єкта стан готовності діяти певним чином, адекватним цьому усвідомленню. Це створює можливість оптимізації наступного життєвого руху, сприяє оптимізації розвитку особистості. Адже досягнення життєвого успіху базується насамперед на формуванні власної психологічної компетентності, на поєднанні власного життєвого досвіду та «роботою на випередження».

Коли хтось відчуває негативний вплив через невизначеність, має бути можливим використовувати різні регуляторні стратегії, щоб зменшити неприємний досвід. Оптимізація життєвого руху особистості, оптимізму загалом, сприяють гармонізації особистісного розвитку завдяки отриманню та опануванню особою поведінкових стратегій соціально-психологічної компетентності. Перспектива майбутнього робить життя людини більш усвідомленим, прогнозованим, адже відсутність цього сприяє застряганню людини в актуальній ситуації як в позитивній, так і в негативній тощо.

У нашій власній роботі ми описали ситуаційну невизначеність як характеристику складних ситуацій, які не можна повністю визначити, інтерпретувати або передбачити, і мають багато можливих результатів і пов'язаних з ними наслідків.

У певних ситуаціях особисті способи боротьби з невизначеністю зазвичай не мають значення. Чим більш невизначеною є ситуація, тим більш впливовим стає типовий спосіб вирішення невизначеності для людини.

Три конструкції соціальної психології особливо корисні для розуміння різних способів, якими люди справляються з невизначеністю:

1. нетерпимість до невизначеності,
2. потреба в когнітивному закритті
3. орієнтація на невизначеність.

Нетерпимість до невизначеності вказує на схильність людини інтерпретувати неоднозначні ситуації як загрозливі. В цьому випадку людина, яка не терпить невизначеності, реагує на такі ситуації ухиленням або неприйняттям, що супроводжується почуттям дискомфорту, неприязні, тривоги, а іноді й гніву. Люди, які не терплять невизначеності, зводять неоднозначні ситуації до простіших і більш знайомих, зосереджуючи лише певні, знайомі сигнали в ситуації; вони жорстко дотримуються того, що вони вже знають, що іноді призводить до прийняття неправильних рішень.

Навпаки, люди, які толерантно ставляться до невизначеності, мають рівномірну емоційну реакцію на неї. Вони можуть більш реалістично сприймати неоднозначні ситуації та гнучко обробляти їх, не спотворюючи та не пропускаючи цінних сигналів. Толерантність до невизначеності може допомогти людям адаптуватися, оскільки їхні плани розвиваються у відповідь на зміни в ситуації невизначеності.

Потреба в когнітивному закритті – це бажання отримати остаточну відповідь на відкрите питання, щоб уникнути невизначеності, плутанини та двозначності. Дослідники виявили,

що люди з сильною потребою в закритті мотивовані усунути невизначеність і просто знайти відповідь, будь-яку відповідь. Вони, як правило, формують швидкі та спрощені судження на основі обмежених доказів.

Орієнтація людей на невизначеність може вплинути на те, як вони обробляють інформацію, коли вони підходять до ситуацій різного ступеня невизначеності. Люди, орієнтовані на невизначеність, мають позитивну орієнтацію на невизначені ситуації і мотивовані вирішувати невизначеність, зосереджуючи увагу на тому, що вони можуть виявити та дізнатися про себе та своє оточення.

Людам, які хотіли б покращити те, як вони справляються з невизначеністю, корисно зрозуміти, як ми, як правило, реагуємо на неї.

- **Розуміння і прийняття:** незалежно від того, чи відчуваєте ви занепокоєння і хочете втекти, чи не влаштовує вас наявний статус, знайте, що багато інших людей відчувають те саме. Наша людська природа спонукає нас розв'язати невизначеність, або активно вирішуючи її, або відвертаючись від неї.
- **Нормалізація :** люди можуть моделювати власну поведінку та поведінку своїх близьких, яка нормалізує почуття тривоги у відповідь на невизначеність.
- **Перетворіть незнайоме на знайоме :** ще одна корисна порада щодо зменшення тривоги щодо невідомого – дізнатися більше про них. Дітям може бути корисно практикувати технологію, яку вони використовуватимуть для онлайн-навчання. Батьки можуть практикувати відеодзвінки зі своїми дітьми та розігрувати сценарії,

наприклад, як поділитися екраном або поставити запитання у вікні чату.

- **Зберігати і розвиватися:** Існують ситуації, в яких кожен із способів боротьби з невизначеністю має свої переваги. Наше бажання орієнтуватися на те, що є певним і відомим, буде корисним для нас, коли ми звернемося до онлайн-навчання та прагнемо запам'ятати та зберегти найкращі освітні методи з традиційного класного середовища. З іншого боку, наше бажання досліджувати невідоме допоможе нам «підвищитися» та вдосконалити ці освітні практики відповідно до нових обставин.
- **Збалансованість :** важливо, що найкращою відповіддю на невизначену ситуацію може бути збалансування нашої типової реакції з такою, яка є менш поширеною для нас.

Як краще впоратися з невизначеністю

Людам, які хотіли б покращити те, як вони справляються з невизначеністю, корисно зрозуміти, як ми, як правило, реагуємо на неї.

- **Зрозумійте і прийміть :** незалежно від того, чи відчуваєте ви занепокоєння і хочете втекти, чи не влаштовує вас статус навчального року, знайте, що багато інших людей відчувають те саме. Наша людська природа спонукає нас розв'язати невизначеність, або активно вирішуючи її, або відвертаючись від неї.
- **Нормалізація :** батьки можуть моделювати поведінку своїх дітей, яка нормалізує почуття тривоги у відповідь на невизначеність. Наприклад, батьки можуть сказати: «Мене спочатку збентежили відеоконференції, але я зрозумів — і ви теж можете».

- **Перетворіть незнайоме на знайоме** : ще одна корисна порада щодо зменшення тривоги щодо невідомого – дізнатися більше про них. Дітям може бути корисно практикувати технологію, яку вони використовуватимуть для онлайн-навчання. Батьки можуть практикувати відеодзвінки зі своїми дітьми та розігрувати сценарії, наприклад, як поділитися екраном або поставити запитання у вікні чату.
- **Зберігати і розвиватися**: Існують ситуації, в яких кожен із способів боротьби з невизначеністю має свої переваги. Наше бажання орієнтуватися на те, що є певним і відомим, буде корисним для нас, коли ми звернемося до онлайн-навчання та прагнемо запам'ятати та зберегти найкращі освітні методи з традиційного класного середовища. З іншого боку, наше бажання досліджувати невідоме допоможе нам «підвищитися» та вдосконалити ці освітні практики відповідно до нових обставин. Орієнтація на певність зробить більш імовірним, що батьки збережуть навчальний режим учня, що може бути корисним. Батьки, орієнтовані на невизначеність, можуть охоче відмовитися від традиційних уявлень про шкільне навчання і натомість прийняти думку про те, що навчання вдома означає баланс часу і часу формального навчання з родиною та іншими домашніми відволіканнями.
- **Збалансованість** : важливо, що найкращою відповіддю на невизначену ситуацію може бути збалансування нашої типової реакції з такою, яка є менш поширеною для нас. Наприклад, батькові, який хоче знати та досліджувати всі можливі варіанти майбутнього навчального року, може

знадобитися знайти баланс між необхідністю продовжувати пошук ідеального рішення та необхідністю прийняти рішення зараз, навіть якщо це є менш ніж ідеальним, забезпечує певну закритість і шлях до руху вперед.

Люди мають різні способи боротьби з невизначеністю. Розуміння того, як і чому ми підходимо до невизначених ситуацій або відвертаємось від них, має вирішальне значення для продуктивного управління нашими реакціями на них.

Хоча наразі існує велика невизначеність щодо дистанційного навчання та його впровадження, воно допомагає запам'ятати деякі тривалі ідеї з психології, щоб ми могли більш вдумливо ставитися до невизначеності та її наслідків.

Теорія зменшення невизначеності Чарльза «Чака» Бергера стверджує, що отримання інформації про інших людей зменшує невизначеність. В цій теорії зазначається, що людям необхідно зменшити невизначеність щодо інших людей, одержуючи інформацію про них. Коли ми приймаємо рішення мудро, ми можемо полегшити свій страждання, зупинившись, щоб оцінити, що робимо все, що в наших силах, у тривожно невизначених обставинах. Насправді світ, у якому ми живемо, є невизначеним місцем. Немає жодних гарантій, навіть якщо ми створюємо заходи безпеки, щоб зменшити ризик або звикнути до невизначеності, яка є частиною життя.

Людам, які хотіли б покращити те, як вони справляються з невизначеністю, корисно наступне:

1. Визначте (і відключіть) непродуктивні занепокоєння - зробити крок назад і визнати, що варто, а про що не варто турбуватися, може бути корисним першим кроком.

2. Практикуйте уважність. Щоб відточити навички, ви можете практикувати усвідомленість більш формально за допомогою медитації усвідомленості, яка навчить вас краще керувати гоночними думками та залишатися приземленими та присутніми, коли тривожна невизначеність у великій кількості.
3. Розвивайте звички та рутину для відчуття контролю.
4. Зосередьтеся на вдячності.
5. Шукайте гумор.
6. Не покладайтеся на тимчасові відволікання.
7. Прийміть те, що ви не можете контролювати.

Спостерігаючи природні явища, людина намагається передбачити майбутнє, гадати про ймовірність того чи того повороту подій, намацувати взаємозв'язки між явищами, шукати причинно-наслідкові залежності. У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитись з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, стресових ситуацій, травмуючих життєвих обставин.

Потрібні додаткові дослідження, щоб зрозуміти, за яких обставин невизначеність позитивно впливає на психічне здоров'я і чим вони відрізняються від обставин, за яких невизначеність пов'язана з поганим психічним здоров'ям.

Література до розділу

- В. П. Садковий, О. В. Тімченко (за заг.ред.). (2017). Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ. 508 с.
- Балл Г.А. (2001). Понятие “личная надежность” в гуманистической интерпретации. Вісник НТУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. К.: ІВЦ “Політехніка”. №3. Кн.1. С.43-46.
- Балл Г. А. (1989). Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии. №1. С. 92 – 100.
- Бохонкова Ю. (2005). Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. Соціальна психологія. № 2. С. 45-54.
- Вернік О.А., Павленко О.В. (2023). Середовище життєдіяльності як чинник особистісного благополуччя у юнацькому і зрілому віці. Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 50. С. 17-34. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i50/4.pdf>
- Гусев, А. І. (2007). Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. т. 9. ч. 2, 93–99.
- Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. [та ін.] (2014). Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків. 79 с.
- Кирпенко Т.М. (2022). Невизначеність та способи боротьби з нею. Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., 13 травня. 2022 р., Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка. С. 19-21. URL : http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2022/tezy_ecopsy_13_05_2022.html
- Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Павлік В.В. (2013). Оцінка соціально-психологічної придатності військовослужбовців сержантського та старшинського складу: Методичний посібник. Київ. НДЦ ГП ЗСУ. 113 с.
- Лушин П.В. (2016). Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. С. 33–40.

Онщенко Н.В. (2015). Теорія і практика надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у над-звичайних ситуаціях : дис. д-ра психол. наук : 19.00.09. Національний університет цивільного захисту України, Харків. 392 с.

Помиткіна Л.В. (2013). Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ. Кафедра. 381 с.

Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості / В. Й. Бочелюк. (2011). Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 38. С. 17-24. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_38_4

Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.

Розлади адаптації : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації. (2009). Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. та ін. [уклад.]. Харків. 32 с.

Хілько С.О. (2018). Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 279 с.

Чабан О. (2015). Пережить потрясение : помощь при стрессовых и послестрессовых расстройствах. Харків. Изд-во "С.А.М.". 238 с.

Чернобровкін В.М. (2006). Психологія прийняття педагогічних рішень: Монографія. Луганськ: Альма-матер. 416с.

Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания. - К.: Стилос, 1997. - 240 с.

Швалб Ю.М. (2017). Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. С. 28–31.

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29–50.

Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston. (2017). Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it. Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>

Kahneman D., Slovic P., Tversky A. (1982). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Cambridge: Cambridge University Press.

Lempert, R.J.; Collins, M. (2007). Managing the risk of uncertain threshold response: Comparison of robust, optimum, and precautionary approaches. Risk Analysis, 24, 1009–1026. [Google Scholar] [CrossRef]

Розділ V

Стратегії життєреалізації особистості в умовах середовищної невизначеності

РОЗДІЛ 5. ОСОБИСТІСНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕДОВИЩА

5.1. Життєреалізація особистості в умовах середовищної невизначеності

Сучасна ситуація повної середовищної невизначеності, загрозливе середовище, відсутність розуміння та можливості прогнозувати ситуацію власної життєдіяльності вимагає від особистості не тільки вміння справлятися із власними станами та зберігати своє психічне і психологічне здоров'я, але й вміння будувати свою життєдіяльність в наявних умовах. Для людей, коли руйнуються звичні обставини та орієнтири для побудови власного життя на перший план виходить питання про те, що є моє життя і як я можу в цьому житті реалізуватися в цих обставинах і, можливо, попри всі обставини. Так опинившись в ситуації вимушеного переселення (часто неодноразового) чи вимушеної міграції, людина для того щоб не втратити останні орієнтири в житті часто вимушена стати у суб'єктну позицію та перенести локус контролю із зовні – всередину. При цьому питання життєреалізації в сучасній ситуації стає тим стержнем навкруги якого людина може будувати власну життєдіяльність у постійно змінювальній зовнішній ситуації.

Таким чином самовизначення в подальшій життєреалізації в ситуації середовищної невизначеності стає провідним завданням психологів в роботі з особистістю наряду із подоланням кризових

станів. Проте дослідження питання життєреалізації в ситуації середовищної невизначеності не є достатнім для організації психологічної роботи.

Взагалі питання життєреалізації є достатньо новим для сучасної психологічної науки. Воно розробляється в рамках екологічної психології лабораторією екологічної психології. Проте найближчим до цього питання є поняття самореалізації, яке є більш розповсюдженим в психології.

Так одним із перших явище самореалізації почало обговорюватись в концепції психоаналізу З. Фройдом. В цьому підході воно розуміється як результат боротьби між Воно і Я-ідеальним [12]. Тобто розвиток і самовдосконалення особистості можливі тільки у взаємодії та прийнятті усіх частин Я. Саме ці взаємодія запускає процес самореалізації.

Сам термін «самореалізація» в своїх роботах один із перших почав використовувати А. Адлер. Вчений зазначав, що головним джерелом мотивації людини є її прагнення до переваги, яке є вродженим та породжується «комплексом неповноцінності». Саме в процесі додання цього комплексу людина «створює» свою особистість (Адлер А., 2002), тобто самореалізовується. Дослідник зазначав, що це прагнення до переваги може реалізовуватись особистістю у конструктивному напрямку і тоді людина враховує благополуччя інших, чи у деструктивному – тоді людина егоїстично реалізує його за рахунок інших.

Схожі погляди мали К. Роджерс та Е.Фромм, вони розглядали прагнення до самоактуалізації як вроджену якість особистості. За К.Роджерсом всі потреби людини є підпорядкованими базовій тенденції до становлення організму в цілому, в основі якого лежить бажання стати «самим собою» (Carl R. Rogers, 2016).

За Е. Фроммом джерело розвитку людини полягає у необхідності постійного вирішення протиріч та конфліктів, і одночасного пошуку можливих форм єдності з природою, з соціумом і з самим собою (Фром Е., 2019).

Р. Мей та В.Франкл в рамках самоактуалізації особистості вводять поняття «свобода» (Мэй Р., 2024; Франкл В., 2009). Отже, свобода вибору, вважається цими дослідниками рушійною силою самореалізації людини в рамках її життєвого шляху.

У концепції Л. С. Виготського, чинником розвитку психіки є культурно-історичний процес (Виготський Л.С., Лурія О.Р., 1993), тобто соціальне середовище є головним джерелом для саморозвитку людини. Для С. Л. Рубінштейна (1999) самовизначення відбувається у вигляді детермінації, де «внутрішні умови впливають на зовнішні причини». Тобто у цьому підході самореалізація постає одним з головних мотивів діяльності в суспільстві, певним бажанням розкрити особистісний потенціал за допомогою навколишнього середовища.

Видатний український вчений С.Д. Максименко в своїх дослідженнях наголошує, що самореалізація особистості є "природною" і тотально-всезагальною якістю особистості. Тобто механізми процесу самореалізації є відомими та заданими, проте люди часто не розкривають та відповідно і не формують ті сили та якості, що розкривають їх потенціал (2018). Автор підкреслює, що самореалізація особистості є органічно притаманною будь-якій людині. Проте обставини життя можуть сприяти активному та змістовному становленню особистості, а можуть гальмувати формування глибокої самореалізації (Максименко С.Д., Сердюк Л.З., 2018).

За дослідженнями І.П. Манохи саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього (1993). Таким чином самореалізація розглядається як основний спосіб реалізації особистості. Дослідниця виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. Фаза актуалізації розпочинається через потребу в самореалізації і виступає одночасно як ціль та мотив. Напруга виступає наслідком мотивації. Здійснення мотиву знімає напругу. Рушійною силою процесу самореалізації за авторкою є інтерес, а діяльність є творчою.

В дослідженнях Н.В.Чепелевої самореалізація є однією із ключових характеристик зрілої особистості здатної виступати автором власного життя, вибудувувати його за культурно зумовленими, але все ж власними програмами, «сценаріями». Дослідниця пише: «Творення себе є найважливішим атрибутом суб'єкта, що не є пасивним реципієнтом «книги життя», а її активним автором, тобто людиною яка не залежить від зовнішніх обставин, а творить їх відповідно до власних потреб, з одного боку, з іншого — творить себе як справжнього суб'єкта життєдіяльності, здатного долати несприятливі обставини, переборювати перешкоди, розв'язувати внутрішні конфлікти тощо» (2017).

Таким чином самореалізація, тобто процес реалізації себе – це здійснення самого себе повсякденній діяльності, пошук та ствердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей та змісту свого існування у кожний момент часу. Проте питання реалізації себе не в моменті тут та тепер, а інтегрально, в рамках власного життєвого шляху, виходить за рамки поняття самореалізації і вимагає використання поняття «життєреалізації».

Як зазначають відомі українські дослідники Ю.М.Швалб та О.Л.Вернік, однією з основних проблем по відношенню до життєдіяльності особистості у постановці та визначенні її задач стає питання суб'єкта постановки цих задач. Так життєдіяльність розуміється вченими як «мета-діяльність» з перетворення власного життя в індивідуальний життєвий шлях відповідно до власних життєвих смислів. Таким чином відбувається суб'єктогенез особистості – від продукту життя до творця власної біографії. Цей процес перетворення сприяє розвитку специфічних психологічних новоутворень, таких як життєві плани, життєві задачі, життєві цілі та ін., які хоч і складаються під впливом зовнішнього середовища, але є цілковито внутрішніми новоутвореннями (Вернік О.Л., 2016). Тобто особистість в результаті цього процесу стає суб'єктом власного життєвого шляху і в побудові власного життя орієнтується на власні смисли, та проекти себе. Як зазначає Ю.М.Швалб, простір життєдіяльності при цьому структурується усвідомлюваними умовами й обставинами життя, а форми – переважними цільовими настановами й інтенціями (Швалб Ю.М., 2017).

За Ю.М.Швалбом життєдіяльність може бути представлена як нерозривна єдність трьох діяльнісних процесів: життєзабезпечення, життєорганізація та життєреалізація.

Життєзабезпечення – це процес життєдіяльності, що регулюється базовими індивідуальними потребами, що забезпечує підтримання біологічного і соціального існування людини. Життєорганізація – це процес встановлення, підтримання та розвитку усталених зв'язків з елементами життєвого простору суб'єкта, а також його сферами життя. Тобто на цьому рівні відбувається організація власного життя, найбільше цей рівень

реалізується через соціальне середовище, референтні групи. Життєреалізація - це процес що обумовлюється виходом за межі обставин чи соціальною обумовленістю, тобо саме на цьому рівні перед особистістю постають задачі на рівні власної самості, життєвих інтересів, смислів та життєвих цілей (Швалб Ю.М., 2015).

При цьому базовим принципом цього процесу є суб'єктність, психологічним показником - максимальна реалізованість життєвих цілей і проєктів, а базовою ідеєю – ідея творення (Варава, Л.А., 2018).

На нашу думку, саме поняття життєреалізації в тактовці екологічної психології найбільш повно та розгорнуто розкриває ті завдання, що стають перед психологами при роботі з людьми в умовах повної середовищної невизначеності. Проте це поняття вимагає від нас проведення додаткових досліджень щодо представленості його у свідомості особистості та розгортання у її життєдіяльності. Тому нами було проведено дослідження цього поняття методом фокус груп та глибинного інтерв'ю.

5.2. Звіт за результатами фокус-групових дискусій та глибинних інтерв'ю

Тема: «Життєреалізація особистості в умовах середовищної невизначеності» в рамках наукової розробки теми

I. ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС, МЕТА ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

В лютому та березні 2024 року нами в рамках розробки теми «Життєреалізація особистості в умовах середовищної невизначеності» було проведено якісне дослідження.

Мета дослідження: дізнатися позицію людей щодо питання власної життєреалізації в сучасних умовах середовищної невизначеності.

Задачі:

- З'ясувати нагальні думки щодо власної життєреалізації у життєдіяльності особистості;
- Визначити наявність можливостей для життєреалізації в умовах війни;
- З'ясувати чи існує потреба в життєреалізації для людини в даний момент життя;
- Визначити що включає в себе життєреалізація особистості в сучасних умовах;
- З'ясувати оцінку особистості щодо власної життєреалізації на даний момент

Метод дослідження: фокус-групові дискусії (далі ФГД)

Обсяг вибіркової сукупності:

- 3 фокус-групові дискусії. У ФГД взяли участь 17 учасників, 6 серед яких на момент опитування проживали за межами території України (зокрема Афіни, Греція) і мали статус вимушених переселенців, 11 – проживали на території України.

Географія дослідження: Греція, Афіни переселенці з Одеської, Донецької, Херсонської, Дніпропетровської та Київської областей. Проживаючі на території України – Київська, Дніпропетровська, Ровенська, Сумська, Донецька, Херсонська обл.

II. ВИСНОВКИ

В умовах середовищної невизначеності учасники фіксуються на моменті теперішнього більше ніж на минулому та майбутньому.

Усвідомлення власної життєдіяльності зміщується на фіксації власних станів та переживань.

Зсув локусу контролю з домінування зовнішнього (екстернального) на внутрішній (інтернальний).

Поняття самовизначення та власної життєреалізації виходять на перший план у порівнянні з соціальними маркерами «правильності». «Правильність» стає внутрішнім маркером і вимірюється через власні відчуття, переживання та стани.

Питання смислів для себе та користі (значення) для інших стає вирішальним у організації власної життєдіяльності.

Актуалізується питання власної життєреалізації, що проходить через весь життєвий шлях та поєднує минуле, теперішнє та майбутнє.

Піднімається питання вписування себе у суспільство «я для інших». Необхідність переживання себе як частини чогось більшого.

Таким чином у свідомості людини для оцінки власної діяльності з'являється шкала «правильності – неправильності» саме з точки зору цієї людини.

А також оцінка власної життєдіяльності за параметром корисності/визнання для інших (соціуму).

Тобто життєреалізація особистості визначається через фіксацію правильності для себе та корисності/визнання для інших.

Переживається як відчуття комфорту, балансу.

Так життєреалізація це процес де людина може бути корисною/допомагати іншим відкриваючи/пізнаючи себе.

III. ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Що таке життєреалізація для Вас?

Поняття життєреалізації у свідомості є присутнім, але часто ближчим є поняття самореалізації. Проте виражається думка, що життєреалізація ширше та охоплює все життя (як минуле, теперішнє та майбутнє так і різні сфери і напрямки реалізації).

Поняття життєреалізації представлено в свідомості як інтегруюче поняття, що охоплює різні сфери. Життєреалізація є індивідуальною для кожного, загального поняття тут бути не може, важливим є розуміння життєреалізації через себе і саме для себе, а не користуватись готовими поняттями та розуміннями, які є в соціумі. Це розуміння будується через відчуття власного комфорту, позитиву та рівноваги. Проте визнання іншими (гроші, визнання, прийняття) є важливим мірилом з іншого боку.

Дім робота, кар'єра, сім'я все разом і є життєреалізація

У кожного ЖР своя. Шанс знайти себе. Повернення до себе. Те що потрібно знайти в собі. Те «мoje» яке я повинен в собі знайти. Постійно змінювана але вимірюється комфортом і переживанням себе позитивно.

Це коли дієш так як хочеш, можливість виражати себе в соціумі. Можливість виразити себе в творчості. Вимірюється заробітком і позицією в суспільстві.

Рівновага між всіма сферами життя та знаходження балансу.

Чи можлива життєреалізація в умовах війни?

В умовах невизначеності чи війни життєреалізація стає нагальним питанням одразу ж після того як закриваються питання екстреного виживання. Саме розуміння/усвідомлення власної життєреалізації допомагає не тільки адаптуватися в нових незрозумілих умовах, а й займати суб'єктну позицію у власному житті.

Ситуація невизначеності актуалізує питання життєреалізації і показує необхідність його вирішення. В ситуації, коли людина не може змінити ситуацію, вона починає змінювати себе.

Необхідна. Бо стало зрозуміло що життя одне. Щоб показати приклад дітям.

Необхідно. Треба! Через труднощі знайти шляхи. Знайти як ти можеш розкрити себе в нових умовах.

Допомагає вижити. Лишатися в зборці.

Те що напрацювали. Використовувати та брати нове і все стає на місце. Навчатися, спілкуватися. Шукати такі умови де це можливо. Брати нове. Змінюватися.

Потрібно. Те чим ми можемо зайнятися коли не можемо змінити умови.

Потреба в життєреалізації

Відсутність життєреалізації відчувається як пустота та спустошення, руйнація планів, відсутність сил та бажань, відчуття власної непотрібності, зниження віри в себе.

Раніше було менше. Бо раніше була зайнята весь час. Турбували інші проблеми стосовно інших. Контроль та допомога.

Руйнація планів. Незадоволеність Гостро стає питанням.

Весь час спустошення. Море, щось смачненьке, спілкування, щось красиве – моя підзарядка. Тоді можна робити щось, щось знову хотіти.

Знайти в будь якому моменті. Надія що знайдеться. Вірю.

Заїла +10 кг. Відчуваю себе нереалізованою.

Найактуальніше питання на тепер.

Батарейка сіла. Весь час підзаряджати треба. Не туди рухаєшся треба вирівняти дорогу.

10% із 100 на теперішній момент.

Спустошення. Нічого не бачу і не чую.

Самооцінка знижується. Невпевненість. Я нічого не можу і навіть не буду намагатися.

Зупинки, щоб подивитися що відбувається і наскільки кожен із векторів мого життя співпадає з тим, що хочу. Вимірюю чи є комфорт. Чому це відбувається? Що з цим робити.

Складові життєреалізації

Як складові ЖР виділяються різні сфери життя, стани задоволеності загальним плином власного життя (в цілому), стани рівноваги та балансу стосовно власного внеску в життя та соціум та власної наповненості.

Особисті стосунки, сім'я, кар'єра, робота, гроші, друзі

Задоволеність власним життям. Ти дивишся на своє життя та розумієш, що все було правильно, навіть не дивлячись на труднощі.

Результативність

Творчість.

Визнання іншими того, що я роблю. Можливо через гроші, визнання та інше.

Подобається моє життя.

Віддавати та брати. Баланс. Рівновага. Тут і тепер.

Моя життєреалізація. Чого хочу

Позитивне бачення себе. Задоволення та спокій. Отримання від соціуму позитивного зворотнього зв'язку. Можливість проявляти в житті саме себе, свої якості, здібності. Переживання цього як спонтанності та можливості творчості, при цьому можливість давати іншим саме те що їм необхідно і отримувати за це позитивний зворотній зв'язок.

Я Сильний. Впевнений. Красивий. Спокійний.

Задоволений і оцінений. Те що ти робиш комусь потрібно. Визнання. Хоч одна людина, хоч багато. Зворотній зв'язок із іншими людьми

Отримувати кайф. Знаходитися в стані спокою, задоволення. Бажання жити далі. Наповненість. Розслаблене тіло.

Гарно внутрішній та зовнішній стан. Ділитися цим станом із іншими.

Можливість діяти спонтанно. Так як ти хочеш і як тобі цікаво. Творчість у житті. Спонтанність як результат життєреалізації.

Відповідність моїм цілям. Прийти туди куди хотілося. Реалізація цілей. І можливість і бажання постановки нових цілей. Знати чого ти хочеш

5.3. Життєреалізація особистості як психологічний феномен

Таким чином життєреалізація як процес реалізації себе у просторі власного буття – це здійснення самого себе у життєдіяльності, пошук та ствердження свого особливого життєвого шляху в цьому світі, через розуміння себе, свої цінності та смисли та творення себе у кожний момент часу через вписування себе до просторів взаємодії з іншими, суспільством, життям. Слід зазначити, що наповненість життєреалізації для різних особистостей може суттєво відрізнятися, вона може змінюватися в результаті розвитку в онтогенезі і на протязі життя однієї особистості. Проте є деякі аспекти, які є незмінні. Так життєреалізація – це процес взаємодії особистості із власним життям, проте рівні взаємодії можуть змінюватися (з іншими, з суспільством, зі світом). В залежності від результатів цієї взаємодії особистість оцінює власний стан на підставі дихітомії «гармонія/дисгармонія», власне переживання – на підставі оцінки «реалізація власних бажань/потреб суспільства», власна дія – на

підсаві оцінки «брати/давати». При цьому в результаті цієї оцінки особистість відчуває «щастя/нещастя», «комфорт/дискомфорт», «наповнення/спустошення», що і є маркерами життєреалізації особистості.

Модель поняття життєреалізації, яку ми пропонуємо, виходячи з аналізу психологічної літератури та результатів фокус груп представлена в Таблиці 5.1.

Таблиця 5.1.

| | Відчуття в результаті | Взаємодія | Підстави для оцінки |
|-------------|------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Стан | Щастя/нещастя | Особистість - світ | Гармонія/дисгармонія |
| Переживання | Комфорт/дискомфорт | Особистість-суспільство | Власні бажання/потреби суспільства |
| Дія | Наповнення/спустошення | Особистість - інші | Брати/давати |

При цьому в результаті взаємодії із власним життям (світом, суспільством, іншими) людина не тільки набуває статус суб'єкта власної діяльності, але й набуває власних життєвих смислів, життєвих цілей та життєвих проєктів. Що і робить цю людину особистістю відносно соціуму та дає відчуття свободи в умовах невизначеності. В такому контексті життєреалізація особистості дає відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до її внутрішніх сил. Тобто життєреалізація – це процес творення особистістю самого себе і власного життя.

Проте ця модель є дуже широкою для проведення емпіричного дослідження вона не підходить. Тож нами в рамках розробки теми: «Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності середовища» в Лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка була запропонована наступна модель життєреалізації особистості в умовах середовищної невизначеності. [Виходячи з аналізу літератури та проведеного факторного аналізу було виявлено, що, людина будує власну життєдіяльність відштовхуючись від двох провідних інтенцій: через власний інтерес та через потребу, яка визнається як своя, але задана ззовні. Результати ж цієї діяльності (продукти) також можуть бути направленими як на себе так і на інших. Модель життєдіяльності представлена в таблиці 5.2.

Таблиця 5.2.

| Спосіб побудови життєреалізації | Направленність результату життєдіяльності | |
|--|--|--|
| | На себе | На інших |
| Інтерес (свобода) | Побудова моделі життєреалізації через власні інтереси де результати направлені на себе | Модель життєреалізації через власний інтерес де результати направлені на інших |
| Потреба (залежність) | Модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на себе | Модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на інших |

Таким чином ми маємо наступні орієнтири для усвідомлення та розбудови моделі життєреалізації особистості – це спосіб побудови та направленність результату життєреалізації.

Спосіб побудови життєреалізації може бути через реалізацію власного інтересу, тобто свободи чи самовизначення особистості

в просторі реалізації своїх життєвих інтересів, чи через реалізацію потреби, тобто вирішення потреби яку ставить перед особистістю соціум.

Направленість результатів життєреалізації, в свою чергу, може бути на себе, тобто особистість стає головним споживачем результатів власного життєздійснення, чи на інших – коли результати життєздійснення особистості стають продуктом для інших людей.

При цьому ми можемо розглядати середовищну невизначеність як таку, яка в свідомості особистості набуває провідної направленості, чи типа. Так на підставі досліджень Лабораторії екологічної психології було виділено два типи середовищної невизначеності – зовнішню та внутрішню. Зовнішня невизначеність – це така невизначеність де особистість фіксує зміни у зовнішньому середовищі, і відповідно, внутрішня – особистістю фіксуються внутрішні зміни.

Основним методом дослідження обрано нарративне дослідження життєреалізації особистості. Як зазначає Т.М.Титоренко нарратив в цьому випадку розглянуто як текстову практику життєконструювання, спосіб осмислення набутого досвіду, індивідуалізовану і водночас канонічну розповідь про себе і власне життя, художній переказ пережитого та плануємого із змінними смисловими наголосами [10].

Психологічне дослідження за даною темою проводилось протягом 2023 року серед клієнтів консультативної практики. Основні методи дослідження: аналіз нарративів, контент аналіз. Загальна кількість досліджуваних -36, серед них 29 – жінок (80%) та 7 -чоловіків (20%). Вік респондентів від від 19 до 62, переважна кількість віком від 25-45 років. При цьому 70% респондентів

змінити своє місце проживання у зв'язку із війною. 44% респондентів проживають за кордоном (16) і 56% – в Україні (20).

При аналізі типу невизначеності було проведено контент аналіз клієнтської розповіді/нарративу та виділені 2 компонента: аналіз стану клієнту за провідною проблематикою та слова маркери в розповіді. Підстави для розподілення респондентів за провідним типом невизначеності представлені у таблиці 5.3.

Таблиця 5.3.

| | Зовнішня невизначеність | Внутрішня невизначеність |
|---------------|---|---|
| Стан | Що. Як. Потрібно . Емоцій щодо ситуації. Очікування зрозумілі самому клієнту. | Навіщо. Претензії до себе. Апатія. Емоцій щодо себе. |
| Слова маркери | Чому я? Чому не працює? Ситуація ,все інакше , що можу/не можу зробити, вмю/ не вмю , страх, тривога. | Відповідальність , провина, не знаю чого хочу, не хочу , свобода , не радує, відчуття, я не такий ... я погана... |

При аналізі були отримані наступні результати, представлені на рисунку 5.1.

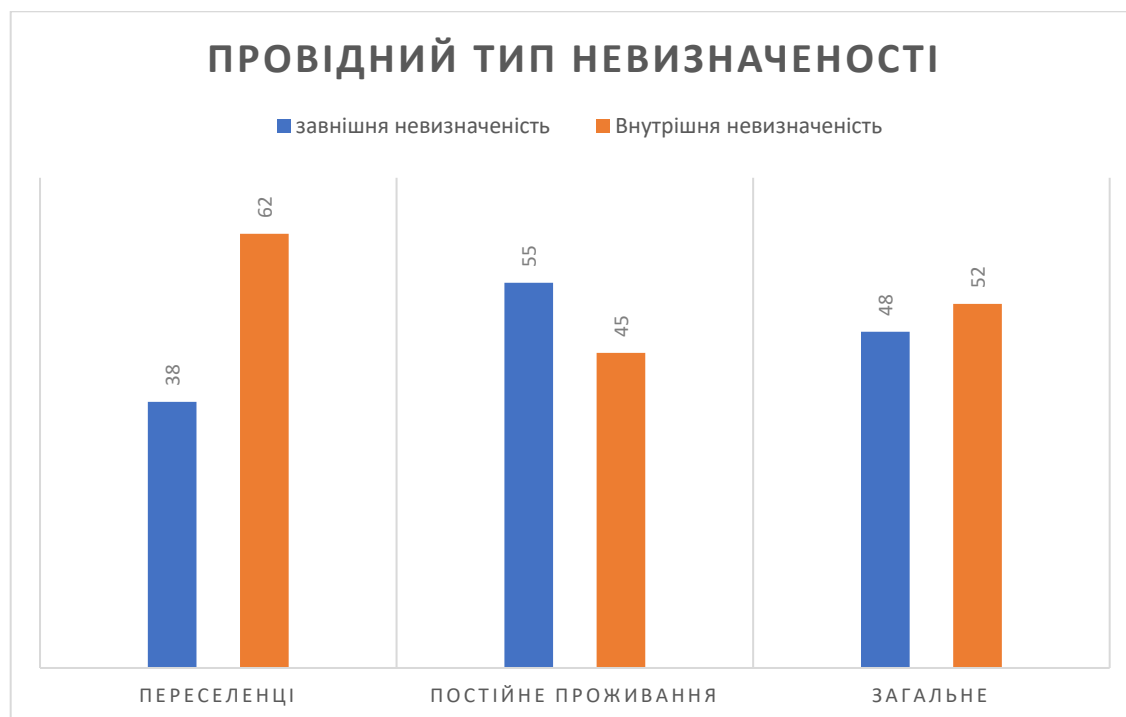


Рис. 5.1. Провідний тип невизначеності в клієнтських запитах.

Таким чином для людей, які змінили своє місце проживання у зв'язку із війною (переселенці) більше характерний запит на внутрішню невизначеність (62%). І навпаки, для людей, які не змінили своє місце проживання більш характерним є запит на зовнішню невизначеність (55%). При цьому в загальному плані можна констатувати наявність цих двох видів запитів і переживання як внутрішньої невизначеності (52%) так і зовнішньої (48%). Можливо переважання внутрішньої невизначеності для переселенців пов'язано із необхідністю самовизначення, самоідентифікації та прийняття тішення в тому числі і стосовно власної життєреалізації.

Аналіз клієнтських запитів стосовно життєреалізації за моделлю «Життєдіяльності особистості», запропонованої Ю.М.Швалбом, був проведений на основі провідного питання, яке наявне в запиті клієнта, провідного співвідношення про яке йдеться річ у наративі клієнта та питання, на яке шукається відповідь. Підстави для розподілення за типом запиту представлено в таблиці 5.4.

Таблиця 5.4.

| | Питання в запиті | Співвідношення | Основне питання на яке шукається відповідь |
|-------------------|------------------|------------------------|--|
| Життєреалізація | Навіщо | Смисли/середовище | Хто я |
| життєорганізація | що | Бажання/ середовище | Який я |
| Життєзабезпечення | як | Потреби /середовище | Що я роблю |

Результати зазначені на рисунку 5.2.

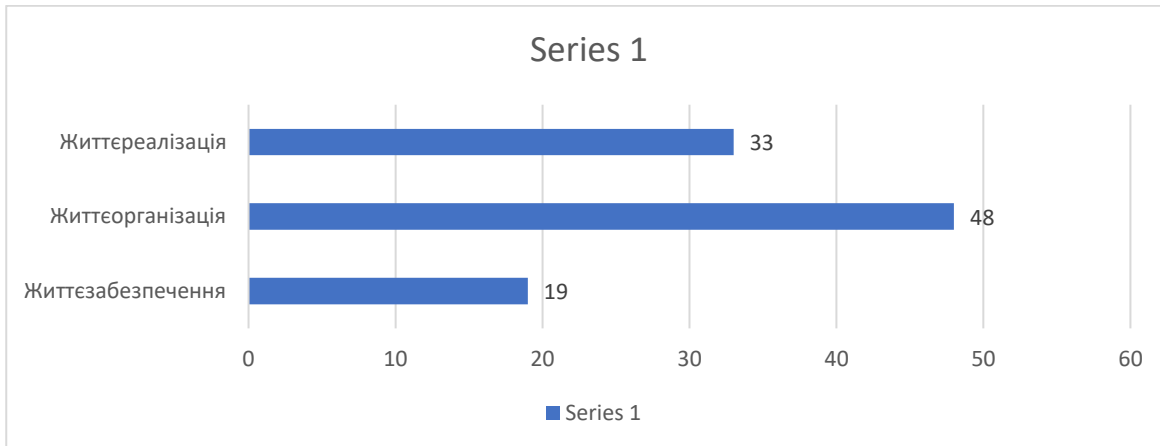


Рис. 5.2. Аналіз рівня клієнтських запитів за моделлю життєдіяльності Ю.М.Швалба

При цьому слід зазначити, що при роботі психолога із клієнтом в рамках психологічного консультування для вирішення запитів будь якого рівня робота чи перевірка результату консультування відбувається через обговорювання, в різних формах, моделі життєорганізації клієнта. За аналізом наративів клієнтів по запропонованій моделі нами були отримані наступні результати.

Таким чином провідною є модель життєреалізації через вирішення потреби з результатами направленними на себе -34%; на достатньо високому рівні проявленості знаходяться моделі життєреалізації через власний інтерес (54%) із результатами направленними на себе – 29% та на інших- 25%. Найменш представлена модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на інших -12%.

За результатами емпіричного дослідження була підтверджена запропонована модель дослідження.

Результати представлені на рисунку 5.3.



Рис. 5.3. Тип життєреалізації особистості за аналізом наративів.

Отже, можемо зробити такі **ВИСНОВКИ**:

В сучасних умовах особистість часто опиняється в ситуації повної руйнації базових умов власної життєдіяльності. Коли зовнішня ситуація змінює та ламає наявні життєві орієнтири та опори, людина потрапляє у ситуацію повної невизначеності. Ця ситуація переживається особистістю доволі важко, із виникненням кризових станів, підвищенням тривожності, стресовими розладами. Проте, як показує психологічна практика завданням психологів стає не тільки допомога особистості в подоланні кризових станів, але й в самовизначенні та побудові інтегрального проекту власної життєреалізації в ситуації середовищної невизначеності. Саме розуміння особистістю власних життєвих смислів, життєвих завдань та життєвих цілей допомагає організувати власне життя та будувати нові схеми життєзабезпечення у будь яких змінюваних як зовнішніх, так і внутрішніх умовах.

Саме тому перед психологічною спільнотою постає питання побудови нових психологічних понять, зокрема поняття життєреалізації, задля побудови нових психологічних практик, що відповідали б запитам дійсності. Бо за результатами дослідження запит на життєреалізацію є практично в кожному клієнтському запиті. Хоч найчастіше звернення відбувається з питань життєорганізації, проте вирішення цих питань неможливе без розуміння власних життєвих цілей та завдань, які і складають основу життєреалізації особистості.

Життєреалізація як процес реалізації себе у просторі власного буття – це здійснення самого себе у життєдіяльності, пошук та ствердження свого особливого життєвого шляху в цьому світі, через розуміння себе, своїх цінностей та смислів та творення себе у кожний момент часу через вписування себе до просторів взаємодії з іншими, суспільством, життям.

Тобто життєреалізація – це процес взаємодії особистості із власним життям (з іншими, з суспільством, зі світом). При цьому людина не тільки набуває статус суб'єкта власної діяльності, але й набуває власних життєвих смислів, життєвих цілей та життєвих проєктів. Саме це робить цю людину особистістю відносно соціуму та дає відчуття свободи в умовах невизначеності. Тобто життєреалізація – це процес творення особистістю самого себе і власного життя. При цьому для життєреалізації характерно почуття задоволення як процесом так і отриманим результатом, а також відчуття гармонії, комфорту та наповненості.

1) суть самореалізації полягає у висловленні власної індивідуальності і розкриття потенціалу особистості; 2) для самореалізації характерно *почуття задоволення процесом і отриманими результатами*, а також гармонійні відносини з

самим собою і з навколишнім світом; 3) спонукальною силою до самореалізації є *внутрішня потреба досягнення високих результатів* у професійній діяльності, цілеспрямованість, віра в себе і в свої сили

На підставі провідного способу побудови та направленості результату життєдіяльності ми виділили чотири провідні типи життєреалізації: життєреалізація через власні інтереси де результати направлені на себе; життєреалізація через власний інтерес де результати направлені на інших; життєреалізація через вирішення потреби де результати направлені на себе; життєреалізація через вирішення потреби де результати направлені на інших.

За запропонованою моделлю життєреалізації особистості були отримані наступні результати: модель життєреалізації через власні інтереси де результати направлені на себе - 29% респондентів; модель життєреалізації через власний інтерес де результати направлені на інших - 25%; модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на себе - 34%; модель життєреалізації через вирішення потреби де результати направлені на інших - 12%.

Перспективи подальшого дослідження полягають у перевірці запропонованих моделей та розробці на їх основі програм психологічної роботи з життєреалізації особистості.

Література до розділу

- Адлер А. (2002). Нариси з індивідуальної психології. Харків. Когіто-Центр.
- Варава Л.А., Колебіденко М.І. (2018). Особистісний міф «ставлення до справи» як чинник життєреалізації сучасних жінок. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія Психологія, 0(64), 8-12. <https://www.europub.co.uk/articles/-A-516306>

Вернік О.Л. (2016). Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності. Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія. С.39 - 50.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705628/1/vernik_42_2016.pdf

Виготський Л.С., Лурія О.Р. (1993). Етюди з історії поведінки: Мавпа. Примітив. Дитина. Педагогіка-Прес.

Максименко С.Д., Сердюк Л.З. (2018). Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. С. 6-13.

<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf>

Маноха І.П. (1993). Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Київ. 22 с.

Мэй Р. (2024). Сміливість творити. Априорі. 128 с. ISBN: 978-617-629-865-6.

Carl R. Rogers (2016). On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson. 429. ISBN: 978-184-52-9057-3

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999. 720 с.

Титаренко Т.М., О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін. (2012). Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості :[наук. моногр.].

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград. Імекс-ЛТД. 512 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8587/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%AF%D0%BA%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%94.%20%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>

Франкл В. (2009). Сказати життю "Так!": Психолог в концтаборі. Донецьк. Альпіна Нон-фікшн.

Фройд З. (2021). Вступ до психоаналізу. Навчальна книга – Богдан. 552 с. ISBN: 978-966-10-6548-1.

Фром Е. (2019). Втеча від свободи. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 288 с. ISBN: 978-617-12-4571-6.

Чепелєва Н.В. (2017). Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості. Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України). Збірник наукових праць. Київ, Видавничий дім «Сам». С. 113–199.
<https://core.ac.uk/download/pdf/132488143.pdf>

Швалб Ю.М. (2023). Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (10-11 березня 2023 року, Київ). Київ. КНУ імені Тараса Шевченка. С. 144-148.
<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#search/socialwork.conf%40gmail.com/FMfcgzGsltLlqFDwBfXQjcvkJQPvzSWS?projector=1&messagePartId=0.4>

Ю.М.Швалб. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. А. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. С.20 – 40.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051497.pdf>

Ю.М. Швалб. (2015). Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 40. С. 198 –207.
<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i40/21.pdf>

Розділ VI

Організаційні стратегії життєдіяльності особистості

РОЗДІЛ 6. ОРГАНІЗАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

6.1. Організаційно-управлінська модель життєдіяльності особистості

Одним з важливих аспектів життєдіяльності сучасної людини є усвідомлене вибудовування нею відносин з оточуючим світом, в умовах його невизначеності. Такі відносини характеризуються подвійно: з одного боку, як зовнішня активність індивіда, з іншого – у вигляді переживань щодо такої активності. При цьому сам оточуючий світ презентується щонайменше на двох рівнях – предметному і соціальному.

Даний поділ, запропонований К. Марксом, М. Вебером й ін. в соціологічно-економічному контексті, Е. Гуссерлем й М. Гайдеггером у феноменологічному, на сьогодні можна вважати загальноприйнятим¹⁸. Предметний світ пов'язується серед більшого з матеріальною фізичною реальністю, яка існує незалежно від людини. Сама людина може використовувати, накопичувати, створювати, змінювати, знищувати предмети, тобто оперувати ними. Тож, предметний рівень оточуючого світу характеризується об'єктивністю, матеріальністю, константністю, операційністю.

¹⁸ Зокрема, в шкільних підручниках, й навіть у робочих зошитах для дітей старшого дошкільного віку (!) світ розглядається як предметне і соціальне довкілля (Вашуленко О., 2019).

Соціальний рівень представлення світу характеризується через стосунки між людьми. Це більш гнучкий, плинний і динамічний феномен, який пов'язується не з оперуванням, але із взаємодією суб'єктів або, за Е. Гуссерлем, «взаємодією свідомостей», а тому завжди менш передбачуваний, й обумовлений культурою – нормами, правилами, цінностями.

У психологічному контексті пропонований поділ потребує певного уточнення. Незважаючи на те, що предметний світ здебільшого пов'язується з матеріальними об'єктами, до нього відносимо усі явища, які можуть мати матеріальний еквівалент, в тому числі і соціальні. Наприклад, диплом про вищу освіту, посада в організації, кількість підписників каналу і т.і., й, навіть, інші люди, якщо особа використовує їх в якості інструментів для досягнення власних цілей, тобто оперує ними. Психологічний контекст соціального погляду на світ передбачає бачення особою в іншому насамперед суб'єкта, при чому це може бути і свійська тварина, й рослина, й голосовий помічник з ШІ, й, навіть, певні речі, але переважно, це – інші люди.

У відносинах з предметним світом ми можемо виділити два вектори активності людини. По-перше, це бачення в оточуючих предметах матеріалу чи інструменту для продукування об'єктів предметного світу. Сам світ, при цьому, розглядається місцем реалізації власної активності у вигляді *продуктів* діяльності. По-друге, бачення в них *ресурсу* власної життєдіяльності. Й тоді активність спрямовується на отримання самого ресурсу, або доступу до ресурсу чи його джерела.

Продуктивність і ресурсність – як способи відношення до предметного світу

Процитуємо один з численних сучасних дописів у мережі щодо продуктивності: «Продуктивність — це те, чого нас усіх вчать, до чого ми повинні прагнути — це чеснота найвищого рівня. Чим продуктивніші ми, тим більше ми можемо зробити, чим більше ми можемо зробити, тим більше грошей / кращі оцінки / більше похвали ми можемо отримати. Коли ви непродуктивні, ви витрачаєте свій час — більше того, поки ви непродуктивні, є інші люди, і вони випереджають вас. Тож найкраще прокидатися на годину раніше, щоб швидко почати свій день, скоротити час обіду, щоб зробити більше роботи, і зробити все, щоб підвищити продуктивність» (<https://hcspire.com/2021/05/07/aristotle-and-toxic-productivity/>).

Ідея продуктивності здебільшого пов'язується з економічними теоріями (А. Сміт, К. Маркс, П. Самюельсон й ін.). В Оксфордському словнику продуктивність визначається як «швидкість, з якою робітник, компанія чи країна виробляє товари, і кількість вироблених товарів у порівнянні з тим, скільки часу, праці та грошей потрібно для їх виробництва» (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/productivity>).

Незважаючи на сучасну всеохопленість, до 1950-х років в Європі така ідея сприймалася вороже й викликала значний супротив чи не на усіх рівнях суспільства. За твердженням R. Bürgi (2019), основними пересторогами у її прийнятті були страхи перед:

- автоматизацією виробництва, як процесу, в якому людина стає зайвою;

- соціальною інженерією, в якій людина стає «гвинтиком»;
- збільшенням соціальної нерівності – багаті стануть ще багатшими.

Для впровадження ідеї продуктивності в Європейський соціо-культурний простір в рамках Організації Європейського економічного співробітництва (ОЕЕС) у 1953 році було створено напіваавтономний підрозділ – Європейську агенцію з проблем продуктивності (ЕРА). При цьому, ключовим засобом впровадження, на думку дослідниці, стала освіта. У початковому робочому розумінні агенції продуктивність вважалася засобом досягнення кінцевої мети – забезпечення у Європі вищого рівня життя. При цьому, через продуктивність впроваджувалися щонайменше дві ключові ідеї європейського розвитку – зменшення розбіжностей між країнами (M. Schmelzer, 2016) і подолання класових конфліктів, як діалектики не клас проти класу, але марнотратство проти надлишку (R. Bürgi, 2019).

В ЕРА було розроблено стратегію впровадження ідеї продуктивності в європейське суспільство на усіх соціальних і економічних рівнях. Основним шляхом реалізації даної стратегії було обрано освіту. В цих рамках організувалися численні конференції, навчання і стажування управлінського, технічного персоналу різних сфер економіки, педагогів і науковців, студентів тощо. Саме серед напрацювань ЕРА у 1958 році було сформульоване визначення продуктивності, як «в першу чергу, стан розуму; відношення до світу, яке передбачає безперервне удосконалення всього існуючого. Це впевненість в тому, що сьогодні краще, ніж вчора, а завтра краще, ніж сьогодні людина може виконувати будь-яку роботу. В кінці кінців, продуктивність передбачає безперервність зусиль з пристосованості економічної

діяльності до постійно змінних умов, застосування нових теорій і методів. Це тверда віра в прогрес людства» (цит. за Калина А.В., Калініна С.П., Лук'янченко Н.Д., 2005).

На сьогодні існує значна кількість соціально-психологічних і філософських публікацій, в яких досліджуються різні аспекти продуктивності, а також, її критика, як однієї з основ розвитку сучасного західного суспільства. Серед них можемо відзначити праці К. Ньюпорта (2024), М. Абоулафіа (2021), Р. Бьоргі (2019), Д. Фору (2020), М. Шмельцер (2016) й ін.

Згідно до запропонованої Ю. Швалбом моделі типології життєвих задач (Швалб й ін., 2018), ми можемо виділити й рівні розгляду продуктивності у відносинах людини зі світом. Згадуваний вище контекст, так чи інакше пов'язаний з економічним розвитком, чи не найбільше відповідає рівню *життєорганізації*, тобто рішення задач, пов'язаних з процесами адаптації, з розбудовою життя відповідно до заданих зовнішніх умов, які є домінуючими. Він передбачає особистісну активність в рамках норм і правил соціального середовища. При цьому, критерії продуктивності залишаються зовнішніми.

В останнє десятиліття істотно посилилася критика такого способу життя, способу життя, що передбачає постійний «самоапгрейд». Серед аргументів висувається щонайменше два, які можуть бути висловлені в метафорах здоров'я і щастя: (1) порочне коло «продуктивність – вигоряння», й (2) «гроші є, а щастя (гармонії, радості й ін.) нема». Відповіддю на неї стали концепції, загальна ідея яких зводиться до так званої «тихої» продуктивності, в основі якої покладені ідеї стоїцизму. З нашої точки зору, тут відбувається перехід від продуктивності ситуаційно-адаптаційної,

від задач рівня *життеорганізації*, до продуктивності життєвої, тобто до рівня задач *життєреалізації*.

Разом з тим, відкритим залишається питання можливості й необхідності застосування ідеї продуктивності до задач рівня життєвого забезпечення. Продуктивність в *життєзабезпеченні* означає не лише успішне вирішення задач, пов'язаних з підтримкою життя у конкретних складних / важких ситуаціях, але й усвідомлення власної спроможності робити це й надалі, в інших складних ситуаціях. Така спроможність допомагає сформувати особі впевненість у собі, повірити у власну компетентність, що пов'язано з формуванням позитивної самооцінки. У свою чергу, низький рівень такої продуктивності сприятиме збільшенню тривожно-фрустраційних станів, розвитку почуття відчуженості, зниженню самооцінки, конформізації особи тощо.

Про проблему ресурсів в життєдіяльності особистості ми писали в більш ранніх публікаціях (О. Вернік, 2016; 2019). Коротко означимо основні позиції. Ресурси тут можна розуміти, як необхідну базову складову здійснення особистістю життя шляхом вирішення різних життєвих задач, а поводження з ними розглядається як окремий специфічний вид індивідуальної активності. Серед основних форм поводження виділяють отримання, збереження, розподіл і витрати. Також, специфічною формою в теоріях стресу виокремлюється відновлення ресурсів. Сам стрес, в таких підходах визначають через ситуацію загрози втрати або втрати ресурсів життя (С. Хобфолл, 2012). В багатьох дослідженнях ресурси напряму пов'язуються зі стресостійкістю і життєстійкістю. Тут ресурси пропонується поділяти на зовнішні і

внутрішні. До зовнішніх відносяться безпосередні умови життя, соціальне оточення; до внутрішніх – тілесно-психічні й особистісно-психологічні ресурси. Також, Хобфолл пропонує й проміжний тип, до якого він відносить час, гроші і знання. Даний підхід відповідає рівню *задач життєзабезпечення*.

Психологічні особливості поводження з ресурсами в сенсі отримання і витрат розглядаються здебільшого при вивченні монетарної поведінки. В даному аспекті цікавим питанням є типологія способів поводження з ресурсами, які можуть задавати стратегему ресурсності в організації життя. Нами пропонувалося ввести диференціацію у витратах і отриманнях ресурсів за якісним критерієм оцінки кількісної характеристики, яка може виражатися в опозиції «мало – багато». В такому аспекті ми отримали чотири типи поводження з ресурсами, які презентуються ідеями «змін», «споживання», «збереження» і «консервації» (рис. 6.1.).

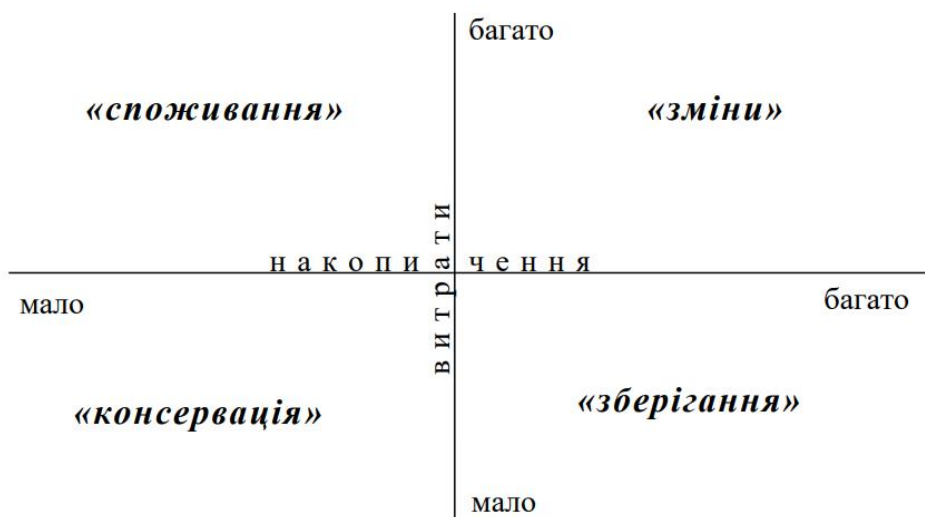


Рис. 6.1. Типологічна модель поводження з ресурсами
(за О. Вернік, 2019)

«Зміни» характеризує спрямованість на значні витрати і одночасно значні отримання ресурсів. При цьому особистість спрямовує ресурс на зміни простору власного життя, оточуючого

світу в цілому. З іншого боку, отримуючи від оточення ресурси, цілеспрямовано змінюється сама. «Споживання» пов'язане з ситуацією свідомої або несвідомої відмови від діяльності, спрямованої на набуття ресурсів. Вона якнайкраще характеризується певною ірраціональністю, «марнотратством». Це може себе виправдовувати в ситуації наявності значної / «безмежної» кількості ресурсів. «Зберігання» характеризується істотним превалюванням накопичення над витратами. Вона характеризує установки, пов'язані з очікуванням негативного майбутнього у просторі власного життя. Погіршення вимагатиме значних витрат, тому необхідно створювати певний запас. Малі витрати при малих надходженнях обумовлюють ситуацію, символічно названу «консервацією», тобто коли наявні життєві ресурси не дозволяють ані розвиватися, ані накопичувати власний потенціал, а наявні можливості чи бажання особи не передбачають її «різких рухів» щодо зміни життєвої ситуації (О. Вернік, 2019). Вказані способи поводження з ресурсами пов'язуються з рівнем вирішення задач *життєорганізації*.

Окремо варто розглядати ситуацію ставлення до ресурсів власного життя як до відновлювальних чи невідновлювальних. Його можна сформулювати наступним чином: «Як мені використовувати ресурси в моєму житті: зберігати і примножувати чи витратити безмежно?». Усвідомлення невідновлюваності ресурсів при певних умовах організації життя може взагалі не виникати. Нафта, вугілля, метали, деревина, тварини й ін. не так давно вважалися нескінченими. Матеріальні блага певними категоріями громадян вважаються такими й

сьогодні. Відомий крилатий вислів «після нас хоч потоп¹⁹» чи не найкраще відображує таку позицію. Проте, в сучасних ідеологічних трендах стратегічного розвитку Європи і світу в цілому фіксується протилежна думка, констатована зокрема в стратегіях сталого розвитку: *будь-який ресурс життя на Землі є скінченим*. Саме виходячи з даного положення проблема організації діяльності по відношенню до ресурсів власного життя може бути включена у вирішення життєвих задач наступного рівня – *життєреалізації*. Чи не кожна людина в процесі самореалізації має відповідати на життєве питання «що робити з тими чи іншими ресурсами власного життя: зберігати і примножувати чи витратити, та на що саме?». У крайньому вигляді це питання існує у вигляді поширеної життєвої дилеми, вираженої в багатьох художніх творах: «спалити все за годину й зігріти багатьох, або зігріватися самому, але тривалий час?»

Конкуренція і кооперація – як установки на взаємодію з соціальним оточенням

Питання конкуренції у світі соціальних відносин є чи не одним з найпоширеніших. Щонайменше, з часів Стародавньої Греції з'явилася і була реалізована ідея окультурення і гуманізації конфлікту у вигляді змагань (ἀγών) – спортивних, поетичних, філософських, політичних. Приділення даному феномену особливої уваги відновилося у період першої НТР. Особливе значення конкуренції, як механізму організації соціальних структур, надав Т. Гоббс, зазначивши, що природний стан будь-якої людини – це «Bellum omnium contra omnes», тобто боротьба

¹⁹ Ми розуміємо цей вислів, виходячи з його прототипу, який вживав імператор Тиберій – «Me mortuo terra misceatur igni»

за власні інтереси / ресурси. У другій половині XIX століття в руслі соціального дарвінізму Г. Спенсер стверджував ідею конкуренції як рушійної сили суспільства (формула «виживає сильніший»). В першій половині XX століття ідея внутрішньо- та / або міжвидової конкуренції стає домінуючим принципом соціальної організації. Наприклад, Ф. Гаек стверджує, що насамперед відсутність в суспільних відносинах конкуренції породжує деструктивні моделі організації суспільства, зокрема синдикалізм та фашизм (Ф. Гаек, 2022).

Таким чином, першою передумовою виникнення конкурентного способу ставлення до відносин є ідея виживання, що продукується в соціо-біологічних еволюційних (за Ч. Дарвіном) концептах. В даному аспекті можемо говорити про забезпечувальний рівень життєвих задач людини: щоб забезпечити себе необхідними ресурсами для життя, необхідно ці ресурси вибороти або захистити від інших. На перше місце виступають ідеї *боротьби* і *захисту*.

Друга передумова установок людини на конкуренцію у здійсненні нею власної життєдіяльності лежить в ідеях філософії індивідуалізму. Закладене в добу Просвітництва сучасне розуміння індивідуалізму (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо й ін.) ставить в центр уваги індивіда, його свободи і незалежності як природного стану щодо власних дій, його рівності, при якому і влада, і право є взаємними. Особливою складовою індивідуалізму можна вважати *успішність*, яка виражається у досягненні цілей власних дій й визнання цих досягнень соціумом. Таке визнання може мати форму соціального статусу, кар'єрного зростання, матеріального статку й ін. Мова йде, по-суті, про знаходження для себе певної значимої «ніши» в соціальній структурі спільноти, що

безпосередньо відноситься до упорядкування власного життя відносно зовнішньо заданих умов – соціальних норм і правил, тобто до вирішення життєвих задач рівня життєорганізації.

Чи виникають питання конкуренції у задачах рівня життєреалізації? На наше переконання, задачі даного рівня не передбачають інших суб'єктів щодо життя людини, ніж сама людина. Її в такому розумінні, конкуренції з іншими в реалізації власного життя, або реалізації себе у житті, виникати не може. Разом з тим, інтеріоризуючи дане питання, тобто переходячи від зовнішнього аспекту до внутрішнього, в переважній більшості людина стикається з проблемою вибору різних шляхів, форм і способів вирішення відповідних життєвих задач. Наприклад, «Як краще реалізуватися: творити музику чи лікувати людей, допомагати людям у безпосередньому консультуванні чи створювати умови для формування майбутніх фахівців, транслюючи їм розуміння про процеси і моделі консультування й т.і.?» В такому сенсі можна вважати, що мова йде про конкуренцію. Але така конкуренція не є міжсуб'єктною й не має відношення до предмету нашого аналізу – стратегем взаємодії з соціальним оточенням.

Щодо іншої форми взаємодії – кооперації, її виникнення вважається природним, у процесі еволюції. Проте, включення її в теорію еволюції становило певні проблеми у відношенні до закону природного добору (Ч. Дарвін), згідно з яким перевага надається тим, хто досягає найбільшого репродуктивного успіху, тоді як кооперація часто знижує репродуктивну поведінку (Т. Clutton-Brock, 2009). У 1902 році в Нью-Йорку публікується збірка есе «Mutual Aid» Р. Kropotkin, 1902), де вперше постулюється ідея

кооперації і «взаємності» як рушійної сили еволюції. На противагу ідеям соціального дарвінізму, з одного боку, й індивідуалізму Ж.-Ж. Руссо, з іншого, тут стверджувалася функціональна важливість кооперації у природному доборі. У запропонованому В. Гамільтоном в 1960-х роках генетичному обґрунтуванні соціальної поведінки (W. Hamilton, 1964) стверджувалося, що кооперація розвиватиметься, якщо вартість придатності для акторів буде меншою, ніж користь для реципієнтів, помножена на їхню генетичну спорідненість.

По відношенню до людини, кооперативні форми взаємодії почали складатися ще у первісні часи у ранніх людських групах, де від сумісності зусиль напряду залежали життєзабезпечення і виживання. З розвитком культури і цивілізації форми кооперативних взаємин змінювалися, але обумовлювалися вони здебільшого такими причинами, як:

- зовнішніми викликами, ризиками і небезпеками. Співпраця в запобіганні і протидії спільним викликам є зазвичай більш ефективною ніж автономне протистояння, з огляду як на історичний досвід, так і на сучасні моделі функціонування і розвитку складних систем;
- розподілі ресурсів життєдіяльності. Кооперація сприяє більшій справедливості у вирішенні даного питання. Внесок людини у спільну справу передбачає й отримання нею частки від її результатів;
- потребою у взаємодопомозі і взаємопідтримці. В даному аспекті ми акцентуємо увагу саме на взаємності. Мається на увазі не тільки потреба в отриманні підтримки, але й її наданні іншим.

Серед соціально-психологічних аспектів кооперації можна відзначити деякі емоційні, мотиваційні і когнітивні особливості. Так, на емоційному рівні це підтримка певної стабільності позитивного стану, переживання включеності, емпатія. На мотиваційно-потребовому – задоволення потреб у приналежності, безпеці і захищеності, повазі, самореалізації тощо. На раціонально-когнітивному рівні кооперація може розглядатися з урахуванням спільності цілей, розподілу функціональних ролей, продуктів діяльності у поточному моменті та перспектив сумісної / спільної діяльності у перспективі.

Підсумовуючи, наведений аналіз щодо установок на предметний світ і взаємодію з соціальним оточенням, відзначимо їх зв'язок насамперед з процесами організації життя. Тож і стратегії, побудовані на вказаному можна назвати *організаційними стратегіями життєдіяльності*. Вони можуть вибудовуватися на різних рівнях рішення життєвих задач – життєзабезпечення, життєорганізації і життєреалізації. На кожному з них стратегіями продуктивності і ресурсності, з одного боку, та конкуренції, кооперації, з іншого, мають власну специфіку.

Як вказувалося на початку розділу, відносини людини зі світом можна характеризувати не тільки у вигляді зовнішньої активності індивіда, але й через переживання щодо такої активності, які пов'язуються також і з відповідним рівнем життєвих задач (Табл. 6.1). Таким чином, через організаційні стратегії життєдіяльності ми отримуємо «віяло» індикаторів, що характеризують особистісні переживання в результаті вирішення життєвих задач. На рівні життєзабезпечення – це впевненість, задоволеність, рішучість та сміливість, й почуття безпеки; на рівні

життєорганізації – це переживання ефективності, благополуччя, успішності і включеності; на рівні життєреалізації – самореалізованість, щастя, самоствердження і альтруїзм відповідно.

Таблиця 6.1.

Зв'язок векторів активності індивіда (стратегем) у взаємодії зі світом і переживань при вирішенні життєвих задач

| Задачі Спрямованість активності | Життє-забезпечення | Життє-організації | Життє-реалізації |
|--|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <i>Продуктивність</i> | Впевненість | Ефективність | Самореалізованість |
| <i>Ресурсність</i> | Задоволеність | Благополуччя | Щастя |
| <i>Конкуренція</i> | Перемога | Успішність | Самоствердження |
| <i>Кооперація</i> | Захищеність | Включеність | Альтруїзм |

Зауважимо, що тут ми розглядали позитивні переживання, які зазвичай виникають при успішному вирішенні життєвої задачі. В ситуації неуспішності, тобто негативної результативності життєдіяльності в тих чи інших її аспектах, очевидно матимемо справу з їх протилежними формами.

Вказана структурна модель організаційних стратегій життєдіяльності особистості, при її емпіричному підтвердженні, дасть можливість, по-перше, краще зрозуміти феномен особистісної життєдіяльності. По-друге, організувати консультативно-терапевтичну практику підтримки і допомоги особам, що опинилися у складних життєвих обставинах, і пов'язаними з цими обставинами життєвою і середовищною невизначеністю.

Одне з важливих питань, як ці стратегеми можуть бути взаємно пов'язаними? На перший погляд, продуктивність і ресурсність, з одного боку, та кооперація і конкуренція, з іншого мають бути попарно протилежними, тобто являти собою різні

полюси ставлення до світу предметів і людей. Зокрема, вище вказувалося що введення в еволюційну теорію кооперації як рушійної сили природного добору протиставлялося ідеї конкуренції соціального дарвінізму. Якщо вказана гіпотеза є вірною, вказані чотири стратегіями у попарному поєднанні можуть складати різні варіанти стратегії життєдіяльності особистості. Тобто, в такому варіанті можемо ми говорити про «ресурсно-конкурентну», «ресурсно-кооперативну», «продуктивно-конкурентну», «продуктивно-кооперативну» організаційні стратегії життєдіяльності. На кожному рівні життєвих задач отримуємо конкретизацію моделі (Рис. 6.2).

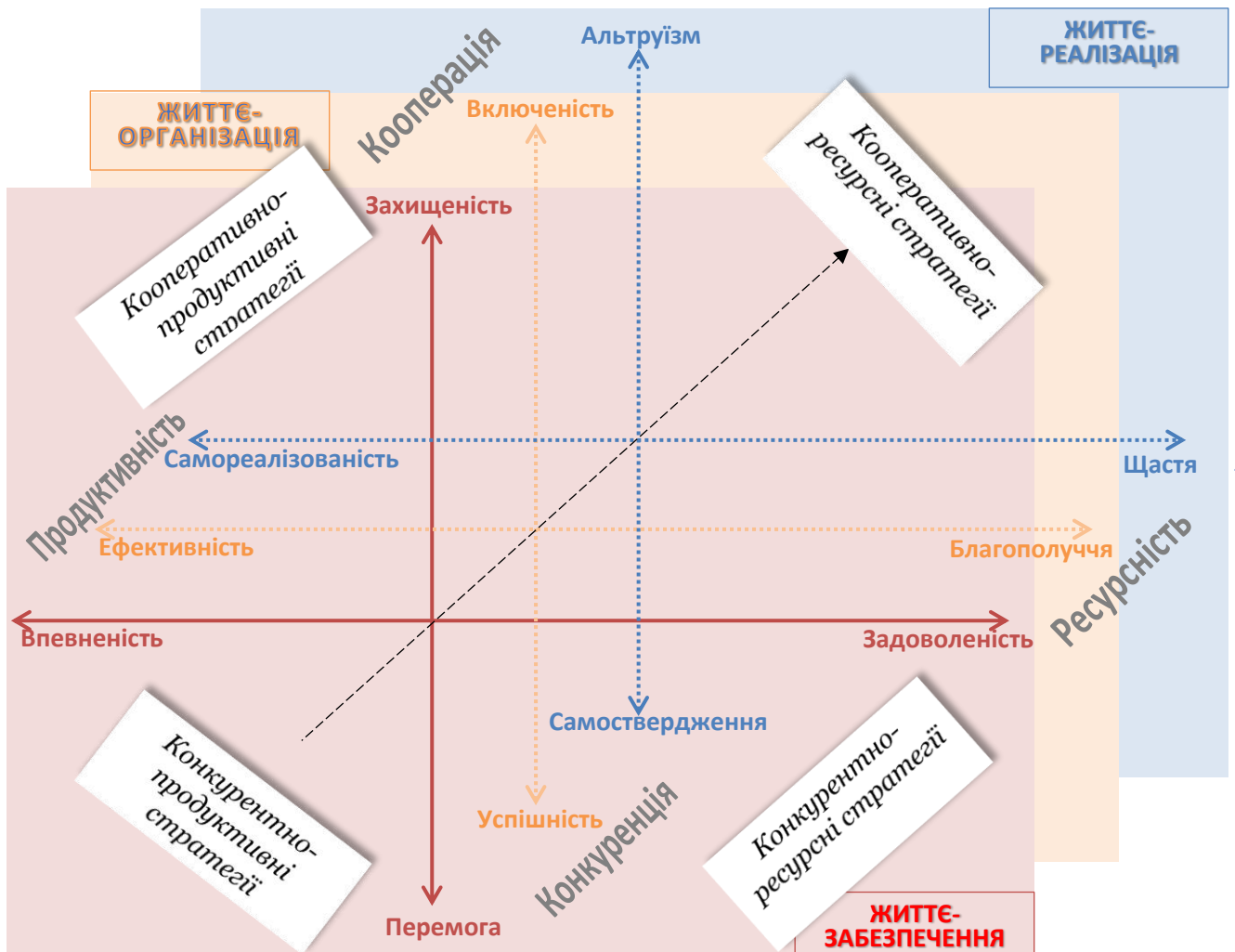


Рис. 6.2. Рівнева модель організаційних стратегій життєдіяльності особистості

6.2. Емпірична перевірка теоретичної моделі організаційних стратегій життєдіяльності особистості

Для перевірки висунутої гіпотези було розроблено опитувальник, в якому знайшли відображення вказані стратегіями у вигляді окремих шкал. Після проведення пілотного дослідження і перевірки внутрішньої узгодженості, ми обчислювали і аналізували коефіцієнти кореляції між шкалами. Якщо вказана гіпотеза про полярність «конкуренції» і «кооперації», з одного боку, та «продуктивності» і «ресурсності», з іншого, є вірною, то зв'язок між ними має бути протилежним, тобто коефіцієнт кореляції – негативним і значимим.

Кожне завдання методики являє собою оцінку досліджуваним за шкалою від 1 до 10 конкретного твердження, що відноситься до однієї зі стратегій – конкуренції, кооперації, продуктивності, ресурсності, як такої, що фіксує ступінь його відповідності власному досвіду опитуваного. Наприклад, в твердженні «Якщо в мене виникають непорозуміння з людиною, то перш за все намагаюся почути і зрозуміти її» відображується спрямованість на кооперацію, а «В життєвих конфліктах керуюся принципом: "Не витрачай зайвих сил на дрібниці, енергія знадобиться для більш важливих речей"» – на ресурсність.

Перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника

На першому етапі було сформульовано по сім питань, що мають відношення до однієї з чотирьох стратегій. Таким чином, загальна кількість завдань первинного варіанту опитувальника склала 28. Після перевірки зовнішньої і змістової валідності було

здійснено опитування 106 респондентів, переважну частину яких склали студенти ЗВО.

На другому етапі було обчислено коефіцієнти узгодженості (α Кронбаха і ω Макдоналдса) завдань для кожної шкали. Отримані коефіцієнти надано у таблиці 6.2. Чим більшим є значення даних коефіцієнтів, тим надійнішим, стійкішим є результат опитування відносно впливу сторонніх випадкових чинників, що не являють собою об'єкти вимірювання, тим меншою має бути похибка вимірювання.

Таблиця 6.2.

Коефіцієнти узгодженості шкал первинного варіанту опитувальника організаційних життєвих стратегій особистості (по 7 питань)

| Шкала | α Кронбаха | ω Макдоналдса | Елементів |
|----------------|-------------------------------------|--|------------------|
| Конкуренція | 0,509 | 0,551 | 7 |
| Кооперація | 0,529 | 0,564 | 7 |
| Продуктивність | 0,705 | 0,720 | 7 |
| Ресурсність | 0,630 | 0,668 | 7 |

Згідно наведеного, можна зробити висновки, що узгодженість шкал конкуренції і кооперації є незадовільною, ресурсності – слабкозадовільною або сумнівною, продуктивності – задовільною. Тож, узгодженість є прийнятною, але істотно низькою.

Підвищувати її було вирішено за рахунок зменшення кількості завдань. Спочатку нами було обрано шкалу з найслабкішою узгодженістю. Такою виявилася «Конкуренція». Шляхом послідовного вилучення двох завдань, показники

узгодженості вдалося збільшити до 0,661. Подальші маніпуляції з завданнями вказаної шкали до збільшення коефіцієнтів не призводила. На основі даного результату було прийнято рішення про зменшення завдань до п'яти й в інших шкалах методики. Принагідно до шкали «Кооперація», коефіцієнт Кронбаха збільшився з 0,529 до 0,722. Надійність «Ресурсності» вдалося підвищити з 0,630 до 0,832, а «Продуктивності» – з 0,705 до 0,814.

В результаті вказаної процедури від початкових 28 завдань методики було залишено 20. Результати обчислень за вказаними шкалами наводяться нижче у таблицях 6.3. – 6.6.

Таблиця 6.3.

**Коефіцієнти узгодженості шкал первинного варіанту
опитувальника організаційних життєвих стратегій
особистості (по 5 питань)**

| Шкала | α Кронбаха | ω Макдоналдса | Елементів |
|----------------|-------------------------------------|--|------------------|
| Конкуренція | 0,661 | 0,694 | 5 |
| Кооперація | 0,726 | 0,734 | 5 |
| Продуктивність | 0,814 | 0,842 | 5 |
| Ресурсність | 0,832 | 0,835 | 5 |

Таблиця 6.4.

Статистики елементів

| Шкала | № твердження | Середнє | Стнд.відх. | N |
|----------------|---------------------|----------------|-------------------|----------|
| Продуктивність | 07; | 7,26 | 2,977 | 106 |
| | 16; | 7,16 | 2,339 | 106 |
| | 18; | 5,63 | 2,976 | 106 |
| | 19; | 4,56 | 3,304 | 106 |
| | 20; | 4,26 | 3,193 | 106 |
| Ресурсність | 03; | 6,28 | 3,29 | 106 |
| | 10; | 5,7 | 3,648 | 106 |
| | 22; | 5,67 | 3,329 | 106 |
| | 24; | 8,33 | 1,728 | 106 |
| | 27; | 7,93 | 2,52 | 106 |
| Конкуренція | 01; | 6,49 | 2,89 | 106 |

| Шкала | № твердження | Середнє | Стнд.відх. | N |
|------------|--------------|---------|------------|-----|
| | 12; | 3,63 | 3,302 | 106 |
| | 13; | 6,67 | 2,398 | 106 |
| | 15; | 3 | 3,288 | 106 |
| | 21; | 5,67 | 3,329 | 106 |
| Кооперація | 02; | 5,53 | 3,112 | 106 |
| | 05; | 7,88 | 2,249 | 106 |
| | 06; | 5,3 | 3,02 | 106 |
| | 25; | 8,33 | 1,728 | 106 |
| | 28; | 4,26 | 3,193 | 106 |

Таблиця 6.5.

Зведені статистики пунктів

| Шкала | | Середнє | Мінімум | Максимум | Діапазон | Максимум / Мінімум | Дисперсія | Кількість елементів |
|----------------|-------------------------|---------|---------|----------|----------|--------------------|-----------|---------------------|
| Продуктивність | Середні елементів | 5,772 | 4,256 | 7,256 | 3 | 1,705 | 1,982 | 5 |
| | Міжелементні коваріації | 3,027 | 1,264 | 4,576 | 3,312 | 3,62 | 1,203 | 5 |
| Ресурсність | Середні елементів | 6,781 | 5,674 | 8,326 | 2,651 | 1,467 | 1,589 | 5 |
| | Міжелементні коваріації | 3,148 | 1,333 | 6,352 | 5,019 | 4,766 | 2,412 | 5 |
| Конкуренція | Середні елементів | 5,093 | 3 | 6,674 | 3,674 | 2,225 | 2,828 | 5 |
| | Міжелементні коваріації | 1,911 | 0,048 | 5,877 | 5,829 | 123,419 | 3,051 | 5 |
| Кооперація | Середні елементів | 6,26 | 4,256 | 8,326 | 4,07 | 1,956 | 3,091 | 5 |
| | Міжелементні коваріації | 1,585 | 0,726 | 2,406 | 1,679 | 3,312 | 0,228 | 5 |

Таблиця 6.6.

Статистики шкал

| Шкала | Середнє | Дисперсія | Стнд.відх. | Кількість елементів |
|----------------|---------|-----------|------------|---------------------|
| Продуктивність | 28,86 | 104,837 | 10,239 | 5 |
| Ресурсність | 33,91 | 107,515 | 10,369 | 5 |
| Конкуренція | 25,47 | 85,112 | 9,226 | 5 |
| Кооперація | 31,3 | 68,74 | 8,291 | 5 |

Наступним кроком аналізу була перевірка відповідності шкал опитувальника теоретичній моделі. Для цього ми використали конфірматорний факторний аналіз (CFA). При цьому його застосування було подвійним. По-перше, ми перевіряли загальну гіпотезу щодо двох вимірів – предметного і соціального – через відповідні інтегральні показники. По-друге, усі питання методики ми поділили на чотири фактори, що відповідають чотирьом заданим шкалам.

Результати першої частини згідно показників якості моделі виявилися відмінними. Критерії узгодженості CFI і TLI перевищили 1 при необхідному перевищенні 0,9 (1,02 і 1,07 відповідно). Квадратична усереднена похибка взагалі наближена до 0, при необхідних менше 0,08 (RMSEA = 0,005; SRMR = 0,002).

Значно менш якісною, проте задовільною, виявилася чотири факторна модель відповідності шкал методики вимірам теоретичного конструкту «продуктивності», «ресурсності», «конкуренції» і «кооперації» (табл. 6.7). Її можна вважати відповідною на гранично задовільному рівні.

Таблиця 6.7.

**Міри відповідності чотири факторної моделі
конфірматорного факторного аналізу**

| CFI | TLI | SRMR | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|-------|-------|-------|-------|--------------|--------|
| | | | | Нижня | Верхня |
| 0,914 | 0,887 | 0,082 | 0,078 | 0,101 | 0,039 |

Подальший аналіз був пов'язаний з перевіркою гіпотези про взаємну оберненість вимірюваних показників у шкалах, що відображують предметний і соціальний виміри відношень зі світом. Для цього ми обчислили коефіцієнти кореляції. Для цього

ми скористалися параметричним коефіцієнтом Пірсона. Його використання було обумовлене тим, що показники кожної зі шкал пройшли тест Шапіро-Вілка на нормальність розподілу. В усіх випадках рівень значущості був більшим за 0,05 («Продуктивність» - 0,950; «Ресурсність» - 0,920; «Конкурентність» - 0,099; «Кооперація» - 0,700).

Результат виявився неочікуваним. В усіх випадках зв'язки були позитивними. Разом з тим, сильну статистично значиму кореляцію було зафіксовано щодо про показників предметного світу – 0,708 ($p < 0,001$). Коефіцієнт кореляції між «конкурентністю» і «кооперацією» виявився слабким, статистично незначимим позитивним – 0,128.

Таким чином, ми можемо стверджувати таке:

1. Представлена методика відображує теоретичну модель двовимірної активності щодо світу – предметного і соціального.
2. Запропоновані шкали методики відображують підвимири кожного з вимірів: предметного у вигляді ресурсності і продуктивності, соціального у вигляді спрямованості на конкуренцію і кооперацію. Ці шкали є внутрішньо узгодженими.
3. Ми не можемо стверджувати, що вказані субвимири являють собою полюси біполярної шкали. Тобто, «конкурентність» не є протилежною до «кооперації», а «продуктивність» не є альтернативою «ресурсності».
4. Показники «продуктивності» і «ресурсності» виявилися сильно значимо пов'язаними. Й подальший аналіз буде спрямований на з'ясування напрямку такого зв'язку.

Опис методики

Результуючий текст опитувальника з 20 завдань представлено нижче.

Інструкція: *Шановний респонденте! Будь-ласка, оцініть ступінь відповідності кожного твердження Вашому безпосередньому досвіду життя – від «абсолютно не властиве», до «дуже схоже на мене». Намагайтеся відповідати без особливих міркувань – «правильних» і «неправильних» відповідей не існує.*

| № | Твердження |
|----|--|
| 1. | На роботі (у навчанні) намагаюся бути одним з кращих серед колег |
| 2. | В моїй сім'ї ми з батьками майже все, що робили, робили разом |
| 3. | Намагаюся жити так, щоб зберігати власне здоров'я й витратити його з розумом |
| 4. | Віддаю перевагу відпочинку, в якому я разом з друзями чи близькими відкриваю нові класні місця |
| 5. | У школі часто кооперувалися з однокласниками на уроках чи в підготовці д/з |
| 6. | Віддаю перевагу відпочинку, в якому можу побачити якомога більше цікавих / нових місць |
| 7. | Можу стверджувати, що коли був підлітком, для мене сім'я була моїм "прихистком" |
| 8. | Часто на відпочинку роблю і виставляю фотки, щоб "зацінили" інші |
| 9. | В життєвих непорозуміннях з близькими зазвичай намагаюся довести власну думку, щоб мене почули |

| № | Твердження |
|----|--|
| 10 | Для мене відпочинок насамперед це місце, де можна спокійно відпочити - відновити сили і енергію |
| 11 | Зазвичай намагаюся зробити усе можливе, щоб спір був результативно завершений |
| 12 | Для підтримки власного здоров'я навіть, якщо не хочу, прикладаю зусилля, говорю собі - "треба" |
| 13 | У школі я намагався вчитися "по-максимуму" |
| 14 | Маю багато різних реалізованих проєктів (можливо й дрібних) |
| 15 | У школі я намагався бути кращім |
| 16 | Намагаюся жити так, щоб моє оточення було моїм ресурсом |
| 17 | У своїй професійній діяльності насамперед віддаю перевагу бути в середовищі, яке надихає і стимулює |
| 18 | У своїй професійній діяльності насамперед віддаю перевагу бути у сприятливому розвивальному середовищі професіоналів |
| 19 | Можна сказати, що в моїй сім'ї з дитинства усе зазвичай трималося на одній людині |
| 20 | Серед реалізованих проєктів переважна більшість була у співраці з різними людьми |

Ключ методики:

Шкала «Продуктивності»: твердження 6; 11; 12; 13; 14.

Шкала «Ресурсності»: твердження 3; 7; 10; 16; 17.

Шкала «Конкуренції»: твердження 1; 8; 9; 15; 19.

Шкала «Кооперації»: твердження 2; 4; 5; 18; 20.

За кожною шкалою підраховується сума набраних балів.

Мінімальна кількість становить 5, максимальна – 50.

Вищі показники в конкретній шкалі засвідчують про більшу вираженість відповідної стратегії, а між шкалами – про домінування певної спрямованості в організації особистістю власної життєдіяльності. Загальний показник опитувальника, що виражений у сумі показників за кожною зі шкал, може бути інтерпретований як ступінь організованості її життєдіяльності.

Література до розділу

Вернік, О. Л. (2016). Екологічна криза як ресурс екологізації життєдіяльності особистості. *Актуальні проблеми психології*, 7(41), 51-60.

Вернік, О. Л. (2019). Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, (12), 47-57.

Гаек Ф.А. (2022). Шлях до рабства. К. «Наш формат».

Калина А.В., Калініна С.П., Лук'яненко Н.Д. (2004). Менеджмент продуктивності: Навч. посібник. К. МАУП.

Сміт Адам. (2018). Дослідження про природу і причини багатства народів. Київ. «Наш формат». 736 с. ISBN 978-617-7552-15-3.

Швалб Ю.М., Вернік О.Л., Вовчик-Блакитна О.О., Рудоміно-Дусятська О.В. [та ін.] (2018). Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності. Київ. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 336 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf

Bürgi, Regula. (2019). Learning Productivity: The European Productivity Agency—An Educational Enterprise. 10.1007/978-3-030-33799-5_2. URL: https://www.researchgate.net/publication/338034039_Learning_Productivity_The_European_Productivity_Agency-An_Educational_Enterprise

Clutton-Brock, T. (2009). Cooperation between non-kin in animal societies. *Nature*. 462 (7269): 51–57. Doi:10.1038/nature08366.

Darius Foroux. (2020). What Is Productivity? A Definition & Proven Ways To Improve It. URL: <https://medium.com/darius-foroux/what-is-productivity-a-definition-proven-ways-to-improve-it-c306245204e2>

- Hamilton W.D. (1964) The genetical evolution of social behaviour. I. *J Theor Biol.* 1964 Jul;7(1):1-16. Doi: 10.1016/0022-5193(64)90038-4.
- Hobfoll S. (2012). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience . *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* Edited by Susan Folkman DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007
- Kropotkin, Peter (1902). *Mutual Aid: A Factor of Evolution*. URL:
https://en.wikisource.org/wiki/Mutual_Aid:_A_Factor_of_Evolution
- Mitchell Aboulafia. (2021) Higher Ed's Real Productivity Problem URL:
<https://davidlabaree.com/2021/05/03/mitchell-aboulafia-higher-eds-real-productivity-problem/>
- Newport, C. (2024). *Slow Productivity: The Lost Art of Accomplishment Without Burnout*. New York, NY: Portfolio. URL:
<https://bookshop.org/a/16880/9780593544853>
- Schmelzer, M. (2016). *The hegemony of growth. The making and remaking of the economic growth paradigm and the OECD, 1948–1974*. Cambridge: Cambridge University Press. URL:
https://www.researchgate.net/publication/309762615_The_Hegemony_of_Growth_The_OECD_and_the_Making_of_the_Economic_Growth_Paradigm

Розділ VII

**Принцип екологічності як
підстава позитивного мислення в
умовах середовищної
невизначеності**

РОЗДІЛ 7. ПРИНЦИП ЕКОЛОГІЧНОСТІ ЯК ПІДСТАВА ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ СЕРЕДОВИЩНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

7.1. Екологічне та позитивне мислення в умовах середовищної невизначеності

Життєдіяльність людини є результатом того, як вона думає про себе та про світ, який її оточує. В умовах середовищної невизначеності особливого значення набуває спосіб мислення людини. За допомогою мислення особистість певним чином пізнає та відображує оточуючий світ. Як наслідок, відповідно до власного мислення організовує життєдіяльність.

Мислення – це психічний процес, який проявляється у пізнавальній діяльності індивіда, у результаті якої дійсність відображується узагальнено та опосередковано. На думку А. Льовочкіної, специфіка екологічного мислення полягає в тому, що індивід мислить у категоріях системи «людина – середовище». У такій системі охарактеризовано особливості взаємодії людини та середовища – природної, штучної, соціальної. Екологічне мислення можливе при умові виходу за рамки заданих проблемою вимог у сфері «біля», «навколо», «у зв'язку», «з приводу» та ін. У системі екологічного мислення індивід визначає власну роль та місце у навколишньому середовищі, займається пошуком напрямків діяльності у ньому та способів реалізації цієї діяльності (Льовочкіна, 2011).

Екологічним є таке мислення, яке орієнтоване на пошук способів розвитку елементів довкілля, що, у свою чергу, сприятиме створенню середовища для розвитку особистості.

До категорій екологічного мислення відносять такі: «своє – чуже», «корисне - шкідливе», «свідоме - несвідоме», «економне - витратне» та ін. Розвиток екологічного мислення, як процесу пізнання дійсності, відбувається завдяки врахуванню сучасних наукових знань (Льовочкіна, 2011).

Позитивне мислення характеризується життєрадісним світосприйняттям, здатністю помічати, акумулювати та ділитися з іншими власними позитивними думками та емоціями.

До складових позитивного мислення належать:

1) Позитивні переконання та афоризми, що спрямовані те, що людина бажає мати і з орієнтацією на майбутнє;

2) Позитивне налаштування, проявами якого є радість, інтерес, життєстверджуючий настрій;

3) Власне позитивне мислення, що дозволяє приймати оточуючий світ і усвідомлювати нові можливості.

Людина, яка відкрита новому досвіду перебуває у процесі розвитку. Молитва, піст, медитація – це прояви розумової активності, що сприяють спокою та радісному світосприйняттю. Кожна людина здатна знайти свої унікальні способи, які сприятимуть позитивному сприйняттю світу, допомагатимуть їй гармонійно та ефективно взаємодіяти із середовищем.

Принцип позитивності в екологічній психології наголошує наступне: одна окрема особистість може здійснювати дії, які сприятимуть покращенню довкілля (Льовочкіна, 2011).

Саме завдяки екологічному та позитивному мисленню можливе здійснення еколого-орієнтованої діяльності. Розуміння

дій людини як таких, що є значущими для довкілля є перевагою позитивного мислення. Завдяки такому мисленню, діяльність кожної людини розглядається як важлива для довкілля, а отже, кожен може впливати на середовище та покращувати умови власної життєдіяльності.

У ЗМІ інформація про середовище часто подається таким чином, що може викликати тривогу, почуття безсилля та безпорадності перед погіршенням стану довкілля та загрозою екологічної катастрофи. Інформувати суспільство про стан середовища дуже важливо. Така інформація має бути доступною та правдивою. У той же час, на нашу думку, важливо ознайомлювати людей як саме вони можуть впливати на довкілля та які саме їх дії будуть корисні та ефективні. Така інформація не буде викликати тривогу, а скоріше мотивуватиме людей до збереження та турботу про довкілля, сприятиме позитивній та конструктивній взаємодії у системі «індивід – середовище».

Розвиток екологічного та позитивного мислення сприяє формуванню екологічної свідомості, яка, у свою чергу, орієнтована на збереження та розвиток довкілля. Слід розуміти, що заходи для розвитку такого мислення є актуальними та потрібними для різних вікових категорій суспільства (від дошкільного до похилого віку), а також можуть здійснюватися у межах різних соціальних інститутах, таких як сім'я, дитячий садок, школа, церква, громадські організації і т. ін.

Висновки. В умовах невизначеності середовища людині важливо знайти орієнтири для того, щоб мати можливість організувати власну життєдіяльність, досягати цілей. Позитивне мислення допомагає зосередитись на тому, як конкретна людина може діяти у конкретних умовах, при цьому фокус уваги на

позитивних аспектах того, що вдається зробити. Екологічне мислення сприяє визначенню таких способів організації життєдіяльності, які будуть узгодженими та гармонійними у системі «індивід – середовище».

7.2. Поняття про «принцип екологічності»

Принципи екологічної психології дозволяють розробити надійний інструментарій для досліджень, а також, на основі результатів цих досліджень, будувати наукову базу для подальших теоретичних та практичних наукових розробок. Слід зазначити, що в екологічній психології застосовуються наступні загальнометодологічні принципи: детермінізму, єдності свідомості та діяльності, історизму, системності.

Виникнення екологічного підходу стало потужним поштовхом до зміцнення наукових засад екологічної психології, а саме - дослідження системи «індивід – середовище». Даний підхід засновано Дж. Гібсоном наприкінці 60-х років ХХ ст. Основоположним є уявлення про те, що людина живе в екологічному, а не фізичному світі. «Фізичний світ» – представлений дослідженнями фізики, хімії та інших наук. «Екологічний світ» – це такий світ, який можна бачити, чути, до нього можна доторкнутись та відчути запах (Льовочкіна, 2011).

Важливим моментом в екологічному підході є розуміння того, що «суб'єкт» і «навколишній світ» не існують окремо, натомість, взаємодоповнюють один одного. Екологічний підхід, як зазначає Дж. Гібсон, розробляє психологію «людини в екологічному світі», яка б доповнювала наявну психологію «людини у фізичному світі» (Льовочкіна, 2011).

Співробітниками лабораторії екологічної психології Інституту психології НАПН України розроблено категорійну модель екологічної психології. Із даної моделі випливає основоположний принцип, відповідно до якого, екопсихологічний підхід передбачає розробку й опрацювання моделей включення індивіда, груп і суспільства у системи, що охоплюють різноманітні середовища життя людини. Як наслідок, стає можливим виокремлення таких систем, в які індивід чи група включаються за принципом безпосередності–опосередкованості. Окрім того, такий підхід передбачає не лише розгляд впливу різних екосистем на життя індивіда, але і враховує вплив індивіда на існування та становлення різних систем (Льовочкіна, 2010).

Екологічною є взаємодія у системі «індивід – середовище», коли виникають «двосторонні домовленості» з метою розвитку всіх значущих (системоутворюючих) компонентів системи. Позитивним екологічним взаємозв'язком є такий, за якого характеристики середовища призводять до поліпшення умов розвитку людини, котра, у свою чергу, власними діями поліпшує умови функціонування та розвитку компонентів середовища. Як наслідок, діяльність матиме високий рівень екологічності, тоді, коли людина, завдяки розвитку елементів довкілля, створює середовище власного розвитку (Льовочкіна, 2010).

Наслідки принципу екологічності полягають у наступному: 1) через знищення елементів довкілля людина знищує як середовище власного розвитку, так і себе саму; 2) індивідуально вигідні стратегії поведінки, котрі детально не продумані, призводять до колективного програшу та, в результаті – і до індивідуального. Таким чином, принцип екологічності також демонструє іншу сторону взаємодії «індивід – середовище», а саме – негативний

вплив людини на довкілля провокує ворожу, негативну «відповідь» довкілля (Львовчкіна, 2011).

Екологічність об'єднує дві сторони людського буття: природність (індивідуальність) та соціальність (суспільну обумовленість). Екологічним є те, що дозволяє у конкретних обставинах місця та часу, у певних природних, соціальних, культурних та матеріальних умовах забезпечити максимальну якість життя як конкретного індивіда, так і суспільства. Таким чином, екологічними є така поведінка та діяльність, що сприяють життю, здоров'ю, благополуччю, забезпечують стабільність та постійність. Від неекологічної поведінки, у першу чергу, страждає сам індивід.

Екологічні проблеми, що постають перед людиною, спонукають її до переходу від хаотичного способу життя та споживання ресурсів до усвідомленого використання і збереження природних благ. Екологічне реагування є однією з важливих проблем сучасної екологічної психології. В основі такого реагування, на нашу думку, має бути принцип екологічності. У взаємодії з довкіллям людина постійно зустрічається із потребою робити вибір щодо реалізації власної активності залежно від поставлених цілей, індивідуальних особливостей, умов середовища та особливостей інших людей (Мунасіпова-Мотяш, 2014).

Принцип екологічності лежить в основі екологічного способу життя. Такий спосіб життя передбачає узгодження повсякденних практик поведінки і діяльності людини та стану довкілля. Такий підхід дозволяє комплексно проаналізувати зони ризику та сприяє безпечній взаємодії у системі «людина – середовище».

Проблема екологічного способу життя розроблена у працях зарубіжних соціологів (Дж. Лоренцен, Т. Джексон, Т. Бер). У роботах дослідників представлені основні принципи аналізу екологічного способу життя, а саме: системність, процесуальність, концептуальність та контекстність. Екологічний спосіб життя розглядається як інтерактивна система «людина-середовище» та становить собою сукупність змінних щодо турботи про довкілля (дії, спрямовані на збереження природи; установки; цінності; демографічні, соціально-економічні, психологічні та ін. критерії) (Jackson, 2005). Це безперервний процес, який поєднує цінності, знання та життєву перспективу (Lorenzen, 2012).

На думку Е. Гідденса, спосіб життя складається із відносно послідовних та узгоджених практик. Згідно з таким підходом, людям властиві кілька способів життя та можливість переключатися між різними зв'язками узгоджених практик залежно від ситуації. У цьому полягає процесуальність та рефлексивність способу життя (Giddens, 1991).

Дж. Лоренцен дослідив, що екологічний образ життя передбачає постійне обмірковування дій через аналіз інформації про стан середовища. Людина обдумує «за» та «проти» нових практик. Нові корисні практики стають постійною складовою життя, окрім того, носії такого способу життя узгоджують старі практики з новими матеріалами, технологіями, способами дій для підтримки стійкої моделі (Lorenzen, 2012).

Невід'ємними характеристика екологічного способу життя є системність та послідовність. Принцип системності виражається у наступному: включення екологічного імперативу у різні сфери життєдіяльності індивіда; взаємозв'язок знань про екологічні

проблеми, усвідомлення взаємозалежності з ними та спроби для їх регулювання (Lorenzen, 2012).

У результаті теоретичного аналізу проблематики побудовано концептуальну модель, яка відображає зміст принципу екологічності, який, у свою чергу, обумовлює особливості взаємодії у системі «індивід – середовище». Концептуальна модель представлена на рис.7.1.



Рис. 7.1. Концептуальна модель екологічності взаємодії у системі «Індивід – Середовище»

Принцип екологічності є складним поняттям та містить наступні змістовно наповнені компоненти, а саме: особистісний, емоційно-оцінний, когнітивний та поведінковий.

До особистісного компоненту належать: а) інтереси – зацікавленість екологічною проблематикою та способом життя суспільства і цілому; б) хоббі – реалізація людини власних вподобань у певних видах діяльності, яка є екологічною (наприклад, миловаріння з екологічно чистих та природніх компонентів, вирощування зелені для салатів у себе вдома або

саді, вирощування домашніх рослин та догляд за ними); в) індивідуальний досвід є важливою складовою, що впливає на спосіб життя людини (у якій місцевості людина зростала; чи було цінністю турбота про довкілля у сім'ї та оточенні, де людина була вихована і т. ін.).

До когнітивного компоненту належать: а) знання та вміння – система знань про середовище, якими володіє людина та може застосовувати на практиці; б) установки – готовність діяти тим чим чи іншим чином, залежно від власних переконань про середовище та свою роль в системі «людина – середовище». в) когнітивні стратегії – передбачають способи взаємодії з інформацією, яка надходить із середовища, а саме, аналіз, синтез та узагальнення людиною інформації про себе та навколишній світ. Важливо те, що людина постійно аналізує інформацію та співвідносить її з актуальною ситуацією. Застарілі когнітивні схеми відкидаються, натомість, формуються нові продуктивні способи пізнання середовища, а також взаємодії із ним.

Глобальний характер екологічних проблем сприяє актуалізації питання цілісності, глибини, повноти і системності відображення «екологічного» у свідомості людей. Багатошаровість зв'язків людини і природи обумовлює складну структуру екологічної свідомості. В екологічній свідомості відображаються не лише раціонально-інтелектуальні сторони цих зв'язків, а й чуттєво-емоційні сторони певним чином синтезуються з висновками і узагальненнями. Типи екологічних уявлень, що виступають у якості інтегральних показників масової екологічної свідомості відображають:

- 1) інтерес до проблем збереження і поліпшення довкілля;

2) знання, обізнаність, розуміння щодо екологічних проблем та способів їх вирішення;

3) усвідомлення особистої та колективної відповідальності за стан середовища і причетність до вирішення проблем на різних рівнях суспільного устрою;

4) готовність до дій, що обумовлена сучасним науковим розумінням відносин людини і середовища (Ковальчук, 2014).

Високий рівень екологічної обізнаності та розвиток вмінь, відображають значущість дбайливого ставлення до середовища сприяють прояву екологічної поведінки.

Варто зазначити, що стан життєвого середовища людини та суспільства в цілому залежить від рівня розвитку еколого-орієнтованої свідомості та екологічної культури, що існують у суспільстві. Розвиток життєвого середовища залежить від формування еколого-орієнтованої свідомості суб'єктів цього середовища. В той же час, для формування еколого-орієнтованої свідомості потрібне відповідне середовище. Таким чином, постає необхідність створення такого освітнього середовища, яке б стало основою й чинником формування еколого-орієнтованої свідомості (Льовочкіна, 2010).

Емоційно-оцінний компонент містить наступні складові: а) емоції та почуття, що є причиною та наслідком у процесі взаємодії індивіда із середовищем (наприклад, задоволення, почуття турботи, страх або почуття захищеності, естетичні почуття); б) цінності, які лежать в основі ставлення людини до природи, а також реалізуються у поведінці і діяльності відносно середовища. Цінності, які властиві людині, не тільки реалізуються практиці, але й транслуються нею у суспільство, передаються наступному поколінню. У суспільстві, де дбайливе

ставлення до середовища є цінністю, люди більш схильні до прояву екологічної поведінки.

Середовище може не бути не тільки розвиваючим, але і загрозливим – агресивним у відношенні до людини. У випадку, коли середовище є небезпечним або шкідливим, а людина не може адаптуватися до нього – виникає так званий екологічний стрес. Так, можна визначити наступні його фактори: 1) Фізичні (повітря, вода, шум); 2) Соціальні (наси́льство, бідність, дискримінація); 3) Культурні (зміни традиційних способів життя). Існують наступні види екологічного стресу: 1) Особистий екологічний стрес – викликаний взаємодією людини із конкретним середовищем (наприклад, шум у мегаполісі); 2) Спільний екологічний стрес – викликаний взаємодією групи людей і середовищем (наприклад, забруднення повітря в промисловій зоні); 3) Системний екологічний стрес – стрес, викликаний взаємодією суспільства з середовищем (наприклад, зміною клімату). Екологічний стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я і благополуччя людини. Він може призвести до таких проблем, як фізичні захворювання, психічні розлади та соціальні проблеми (Giddens, 1991).

До поведінкового компоненту віднесено наступні складові: а) звички – автоматизовані дії по відношенню до середовища (наприклад, звичка вимикати світло при виході з кімнати; економне використання води під час ранкових процедур); б) навички – доведені до автоматизму дії, що реалізуються у межах середовища (сортування сміття); в) екологічна діяльність – форма прояву екологічної свідомості, за якої людина розвиваючи елементи довкілля, створює середовище власного розвитку.

Одним із чинників попередження конфлікту у системі «індивід – середовище» є екологічна поведінка. Відповідальне

споживання ресурсів, переробка відходів і участь в заходах щодо захисту довкілля є проявами такої поведінки. Екологічна поведінка обумовлена особливостями внутрішнього світу людини, включаючи її знання, вміння, переконання та цінності; особливостями зовнішнього світу людини, включаючи фізичне, соціальне та культурне середовище та власне **діяльністю**, що передбачає взаємодію з середовищем. У випадку, коли середовище є сприятливим для екологічної поведінки, і коли людина володіє відповідними знаннями, вміннями та цінностями, вона, скоріш за все, буде поводити себе екологічно (Ковальчук, 2014).

На думку А. Льовочкіної, відповідальна екологічна поведінка ґрунтується на усвідомленні ролі власної суб'єктності у процесах охорони та розвитку довкілля, а також готовності відстоювати цінності природи, захищати рослини і тварин, живу та неживу природу: повітря, воду, ґрунти, корисні копалини тощо. Людина, яка засвоїла норми відповідальної екологічної поведінки, усвідомлює свою можливість впливати на екологічну ситуацію та необхідність здійснювати цей вплив, а розуміння наслідків власної пасивності породжує почуття необхідності екологічної діяльності (Льовочкіна, 2011).

Людям, які демонструють відповідальну екологічну поведінку та ведуть екологічний спосіб життя властиве вміння вийти за рамки егоїзму, здатність відстоювати інтереси природи. Це сприяє тому, що вони враховують наслідки своєї діяльності у довкіллі та займаються волонтерською діяльністю в сфері охорони і розвитку довкілля (Льовочкіна, 2011).

На сьогоднішній день в Україні зростає рівень екологічної стурбованості, що обумовлено наступними чинниками: зміна

клімату, забруднення довкілля, втрата біорізноманіття, виснаження природних ресурсів. Екологічна стурбованість є одним із важливих факторів, який мотивує людей спрямовувати сили щодо збереження та захисту середовища. Екологічна поведінка людини у даному контексті буде відображатися у наступному: економне використання електроенергії та води; переробка та компостування відходів; користування громадським транспортом або велосипедом (замість власного автомобіля); зменшення частоти та кількості користування побутовою хімією; підтримка екологічних організацій; участь в екологічних програмах.

Проблеми екологічної психології продовжують вивчатись, проводяться дослідження у даній сфері та створюються прикладні психологічні напрямки. Одним з таких напрямів є екологічний транзакційний аналіз, який сформувався на основі екопсихології. Мета екологічного транзакційного аналізу полягає в тому, що клієнт (група) та терапевт розглядають свої робочі відносини як частина природи. Визнається глибокий зв'язок, який виходить за межі системи «людина – людина». Практика даного напрямку передбачає врахування взаємодії соціальних, свідомих, несвідомих і тих процесів, які відбуваються у середовищі. Екологічний транзакційний аналіз спрямований на пізнання людського та нелюдського досвіду, а також береться до уваги екологічний контекст, у якому відбувається набуття такого досвіду (Barrow & Marshall, 2023).

Висновки. Принцип екологічності – основоположний принцип екологічної психології, що відображує характер взаємодії у системі «індивід – середовище». Згідно з даним принципом, не тільки індивід впливає на середовище, але і середовище

«відповідає» на поведінку та діяльність індивіда. Екологічне реагування сприяє ефективному вирішенню сучасних проблем суспільства, в основі такого реагування знаходиться принцип екологічності. Отже, екологічними є така поведінка та діяльність, які дозволяють у конкретних часових, просторових та інших умовах середовища забезпечити максимальну якість життя індивіда та суспільства в цілому.

Концептуальна модель екологічної взаємодії у системі «індивід – середовище», що була розроблена у ході теоретичного етапу дослідження, є основою для планування та реалізації емпіричної частини дослідження.

7.3. Екологічність у поведінці та діяльності студентів в умовах середовищної невизначеності

Для перевірки концептуальної моделі були використані наступні методики:

1. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко);
2. Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (Л. Карамушка);
3. Методика «Альтернатива» (А. Львовчкіна);
4. Авторська анкета «Життєдіяльність людини в умовах невизначеності середовища».

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» розроблена українськими дослідниками О. Савченко та О. Калюк. Методика призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя та містить 20 тверджень, які оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Субшкали

методики спрямовані на визначення трьох незалежних аспектів задоволеності життям, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими» (Карамушка й ін., 2023).

Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» розроблений українською дослідницею Л. Карамушкою. Опитувальник спрямований на визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості та містить 15 питань (Карамушка й ін., 2023).

У даній методиці оптимізм розуміється як схильність людини вірити у власні сили і успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей. Як правило, так люди екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. Для людей «песимістів» характерні такі якості як сумніви у власних силах та доброзичливості інших, вони очікують невдач, прагнуть уникати великої кількості соціальних контактів, переважно зосереджені на власному внутрішньому світі.

Активність розглядається як енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику. Проявами пасивності є тривожність, страх, невпевненість у собі та небажання щось робити.

Для оцінки ставлення до невизначеності розроблено авторську анкету, яка містить чотири групи питань з наступних тем: визначеність та задоволеність життям (№ 1; 4); емоції, які породжені ситуацією невизначеності (№ 2, 3, 9); оцінка невизначеності (№ 5, 6, 11); організація життя в умовах невизначеності (№ 7, 8, 10, 12, 14, 15).

Нижче представлені 16 запитань та тверджень, які були

запропоновані досліджуваним:

1. Моя життєва ситуація на даний момент є: а) повністю невизначеною; б) частково невизначеною; в) складно сказати; г) скоріше визначеною; д) повністю визначеною.

2. Події, наслідки яких я не можу передбачити: а) Не тривожать мене; б) Трохи тривожать мене; в) Складно сказати; г) У значній мірі тривожать мене; д) Сильно тривожать мене.

3. Я почуваю себе роздратованим, коли не знаю до яких наслідків призведе та чи інша подія: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

4. Я задоволений власним життям: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

5. Я вбачаю у невизначеності позитивні аспекти для власного особистісного розвитку: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

6. На мій погляд, невизначеність є негативним явищем для людини та суспільства в цілому: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

7. До невизначеності середовища можна пристосуватися: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

8. Щоб ефективно організувати власне життя, було б добре розвинути вміння жити в умовах невизначеності: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

9. Радіти життю неможливо в умовах невизначеності: а)

Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

10. Продуктивно навчатися/працювати можна лише тоді, коли середовище є визначеним (зрозумілим): а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

11. Скоро життя суспільства стане стабільним: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

12. Якщо сучасна людина хоче бути успішною, їй слід навчитися організовувати своє життя в умовах невизначеності: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

13. Навіть у повністю невизначеній ситуації можна знайти "точки опори": а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

14. У невизначених ситуаціях я шукаю орієнтири у довкіллі: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

15. У невизначених ситуаціях я, як правило, орієнтуюся через призму власних знань, вмінь та досвіду: а) Повністю згоден; б) Скоріше згоден; в) Складно сказати; г) Скоріше не згоден; д) Зовсім не згоден.

16. Відчути себе більш впевнено у невизначених ситуаціях мені допомагають: а) родина; б) друзі; в) улюблена справа; г) робота; д) навчання; е) природа; є) духовні практики; ж) знання, вміння; з) життєвий досвід; і) ваш варіант.

Загалом у дослідженні взяло участь 143 особи (31 чоловік та 112 жінок). З них студенти першого курсу (60) та другого курсу

(30) бакалаврату Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Також у дослідженні брали участь студенти (53 осіб), які здобувають другу вищу освіту за спеціальністю «психологія» у Інституті післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Статистична обробка емпіричного матеріалу, зібраного у дослідженні, здійснювалася у кілька етапів. На першому етапі було оброблено дані, зібрані за допомогою авторської анкети. Отримані результати представлені у табл. 7.1.

Таблиця 7.1

**Відповіді досліджуваних на твердження авторської анкети
(у %)**

| | Твердження | Відповідь | % |
|----|--|-------------------------------|------|
| 1. | Моя життєва ситуація на даний момент є | Повністю невизначеною | 8 |
| | | Частково невизначеною | 21,8 |
| | | Складно сказати | 25,3 |
| | | Скоріше визначеною | 33,3 |
| | | Повністю визначеною | 11,5 |
| 2. | Події, наслідки яких я не можу передбачити | Не тривожать мене | 17,2 |
| | | Трохи тривожать мене | 39,1 |
| | | Складно сказати | 4,6 |
| | | У значній мірі тривожать мене | 29,9 |
| | | Сильно тривожать мене | 9,2 |
| 3. | Я почуваю себе роздратованим, коли не знаю до яких наслідків призведе та чи інша подія | Повністю згоден | 16,1 |
| | | Скоріше згоден | 34,5 |
| | | Складно сказати | 8 |
| | | Скоріше не згоден | 29,9 |
| | | Зовсім не згоден | 11,5 |
| 4. | Я задоволений власним життям | Повністю згоден | 16,1 |
| | | Скоріше згоден | 42,5 |
| | | Складно сказати | 27,6 |
| | | Скоріше не згоден | 11,5 |
| | | Зовсім не згоден | 2,3 |
| 5. | Я вбачаю у невизначеності позитивні аспекти для власного особистісного розвитку | Повністю згоден | 17,2 |
| | | Скоріше згоден | 29,9 |
| | | Складно сказати | 27,6 |
| | | Скоріше не згоден | 18,4 |
| | | Зовсім не згоден | 6,9 |
| 6. | | Повністю згоден | 12,6 |
| | | Скоріше згоден | 32,2 |

| | | | |
|-----|---|-------------------|------|
| | На мій погляд, невизначеність є негативним явищем для людини та суспільства в цілому | Складно сказати | 11,5 |
| | | Скоріше не згоден | 35,6 |
| | | Зовсім не згоден | 8 |
| 7. | До невизначеності середовища можна пристосуватися | Повністю згоден | 24,1 |
| | | Скоріше згоден | 48,1 |
| | | Складно сказати | 13,8 |
| | | Скоріше не згоден | 9,2 |
| | | Зовсім не згоден | 4,6 |
| 8. | Щоб ефективно організувати власне життя, було б добре розвинути вміння жити в умовах невизначеності | Повністю згоден | 35,6 |
| | | Скоріше згоден | 37,9 |
| | | Складно сказати | 16,1 |
| | | Скоріше не згоден | 8 |
| 9. | Радіти життю неможливо в умовах невизначеності | Зовсім не згоден | 2,3 |
| | | Повністю згоден | 1,1 |
| | | Скоріше згоден | 10,3 |
| | | Складно сказати | 14,9 |
| | | Скоріше не згоден | 36,8 |
| 10. | Продуктивно навчатися/працювати можна лише тоді, коли середовище є визначеним (зрозумілим) | Зовсім не згоден | 36,8 |
| | | Повністю згоден | 14,9 |
| | | Скоріше згоден | 41,4 |
| | | Складно сказати | 16,1 |
| | | Скоріше не згоден | 21,8 |
| 11. | Скоро життя суспільства стане стабільним | Зовсім не згоден | 5,7 |
| | | Повністю згоден | 3,4 |
| | | Скоріше згоден | 10,3 |
| | | Складно сказати | 32,2 |
| | | Скоріше не згоден | 26,4 |
| 12. | Якщо сучасна людина хоче бути успішною, їй слід навчитися організовувати своє життя в умовах невизначеності | Зовсім не згоден | 27,6 |
| | | Повністю згоден | 3,4 |
| | | Скоріше згоден | 10,3 |
| | | Складно сказати | 32,2 |
| | | Скоріше не згоден | 26,4 |
| 13. | Навіть у повністю невизначеній ситуації можна знайти "точки" опори | Зовсім не згоден | 2,3 |
| | | Повністю згоден | 48,3 |
| | | Скоріше згоден | 42,5 |
| | | Складно сказати | 6,9 |
| | | Скоріше не згоден | 2,3 |
| 14. | У невизначених ситуаціях я шукаю орієнтири у довкіллі | Зовсім не згоден | - |
| | | Повністю згоден | 46 |
| | | Скоріше згоден | 43,7 |
| | | Складно сказати | 8 |
| | | Скоріше не згоден | 1,1 |
| 15. | У невизначених ситуаціях я, як правило, орієнтуюся через призов власних знань, вмінь та досвіду | Зовсім не згоден | 1,1 |
| | | Повністю згоден | 16,1 |
| | | Скоріше згоден | 54 |
| | | Складно сказати | 17,2 |
| | | Скоріше не згоден | 12,6 |
| | | Зовсім не згоден | - |
| | | Повністю згоден | 35,6 |
| | | Скоріше згоден | 47,1 |
| | | Складно сказати | 10,3 |
| | | Скоріше не згоден | 6,9 |
| | | Зовсім не згоден | - |

Як показано у табл. 7.1, проведене опитування дозволило з'ясувати певні тенденції ставлення досліджуваних до невизначених ситуацій. Найперше виявлено, що власну життєву ситуацію оцінюють визначеною 44,8% опитаних та 30% – невизначеною. Щодо того, що невизначеність є негативним явищем для людини, то думки розділилися. Із тим, що невизначеність є негативним явищем погодились 35% досліджуваних, не погодились – 44%. Більшість досліджуваних також вважають, що до невизначеності середовища можна пристосуватися (72,4%). Із твердженнями, що для того, аби ефективно організувати власне життя добре розвинути вміння жити в умовах невизначеності погодились 74% досліджуваних та для того, щоб сучасній людині бути успішною, їй слід навчитися організовувати своє життя в умовах невизначеності погодились 90,8%. Більшість опитаних (90%) вважають, що навіть у повністю невизначених ситуаціях можна знайти «точки опори». Такими опорами та орієнтирами є довкілля (70,1%) та власні знання, вміння та досвід (83%).

Загалом невизначені ситуації часто викликають у досліджуваних тривогу та роздратування. У той же час, на момент проведення дослідження більшість опитаних зазначили, що задоволені власним життям (58,6%).

Окрім того, було зібрано дані про те, що допомагає досліджуваним почувати себе більш впевнено у невизначених ситуаціях. Відповіді розподілилися наступним чином: життєвий досвід (66 виборів); знання, вміння (59 виборів); родина (58 виборів); друзі (50 виборів); улюблена справа (41 вибір); природа (40 виборів); навчання (28 виборів); духовні практики (24 вибори); робота (17 виборів); кохана людина (2 вибори). Також

досліджувані запропонували власні варіанти, а саме: віра в себе, аналіз; психотерапія, психіатр; віра, що все так і має бути; установка з дитинства, що все погане закінчується і все закінчується добре; книги та мистецтво, хобі, допомога іншим.

Важливим результатом опитування є те, що було з'ясовано ставлення досліджуваних до невизначеності як до явища, до якого можна у певній мірі пристосуватися або навчитися ефективно організувати власне життя у невизначених умовах середовища. Окрім того, встановлено: значна частина респондентів усвідомлює, що середовищна невизначеність вже є умовою сучасного життя, яку не слід уникати, натомість – навчитися жити у таких умовах. На наш погляд, таке розуміння та ставлення є конструктивним, оскільки допомагає досліджуваним бути менш залежними від обставин, а також навіть у ситуаціях невизначеності та обмежень планувати і здійснювати діяльність для досягнення поставлених цілей. Розгляд ставлення до невизначеності як до явища, на яке можна впливати через призму досвіду, вмінь та навичок, є підставою для розробки психологічних практик щодо організації життя в умовах невизначеності. Розробка та впровадження таких практик має здійснюватися із врахуванням принципу екологічності.

У результаті застосування методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» з'ясовано показники задоволеності життям досліджуваних. У табл. 7.2 показано, що переважає середній рівень задоволеності за всіма шкалами. Найбільша кількість високих показників задоволеності спостерігається за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими», а найбільше низьких показників – за шкалою «Задоволеність власним життям». Таким чином, невелика кількість

досліджуваних задоволені власним життям на високому рівні, натомість, переважають середні та низькі показники задоволеності.

Таблиця 7.2

Рівень вираженості показників за шкалами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (у %)

| Назва шкали | Рівень | | |
|--|---------|----------|---------|
| | низький | середній | високий |
| Задоволеність власним життям | 28,7 | 58 | 13,3 |
| Незадоволеність собою і розчарування в житті | 19,6 | 67,1 | 13,3 |
| Задоволеність відносинами з іншими | 25,2 | 56,6 | 18,2 |
| Загальний рівень задоволеності | 24,5 | 60,1 | 15,4 |

У ході аналізу даних було порівняно показники рівня задоволеності для таких трьох груп досліджуваних: ті, для яких основний вид зайнятості – це навчання; для другої групи – навчання та робота; для третьої групи – робота. Було виявлено значущі відмінності між трьома групами за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими». Як показано у табл. 7.3, вищі показники задоволеності відносинами з іншими спостерігаються у групі «навчання та робота», нижчі – у групі «навчання» та ще нижчі у групі «робота». Можемо припустити, що такі результати обумовлені кількістю соціальних контактів та спільністю інтересів. Ті, для кого основними видами діяльності є навчання та робота, мають більше соціальних контактів та взаємодіють з людьми, з якими мають спільні інтереси. У той же час, ті, хто переважно працюють, проводять значну частину життя на роботі та не завжди мають можливість для спілкування. Окрім того, взаємодія з колегами може бути ускладнена непорозуміннями та конфліктами, що й буде сприяти незадоволеності відносинами з людьми.

Середні показники за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» для трьох груп досліджуваних

| Основне заняття | Середнє | Значущість |
|-------------------------|---------|------------|
| Навчання N=75 | 1,82 | 0,041 |
| Навчання та робота N=56 | 2,08 | |
| Робота N=12 | 1,5 | |

Значущі відмінності між групами досліджуваних відповідно до основного виду діяльності також було виявлено за шкалою «Загальний рівень задоволеності життям». Як показано у табл. 7.4, вищі показники загальної задоволеності життям спостерігаються у групі «навчання та робота», нижчі – у групі «навчання» та ще нижчі у групі «робота». Можемо припустити, що отримані результати обумовлені тим, що ті, хто навчаються та працюють, відчувають себе активними та цілеспрямованими, що сприяє вищому рівню задоволеності життям. Ті, для кого основним видом діяльності є робота можуть почувати себе менш зацікавленими, що, у свою чергу, обумовлює нижчий рівень задоволеності життям.

Середні показники за шкалою «Загальний рівень задоволеності життям» для трьох груп досліджуваних відповідно до типу зайнятості

| Тип зайнятості | Середнє | значущість |
|-------------------------|---------|------------|
| Навчання N=75 | 1,82 | 0,032 |
| Навчання та робота N=56 | 2,08 | |
| Робота N=12 | 1,5 | |

За допомогою опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» було з'ясовано наявність наступних психологічних типів серед досліджуваних: реалісти (56,9%); активні оптимісти

(31,3%); активні песимісти (1,3%). Застосування t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок показало наявність значущих відмінностей між чоловіками та жінками щодо вираженості показників за шкалою «Оптимізм» (табл. 7.5). Середні показники оптимізму вищі у чоловіків, ніж у жінок. Можемо припустити, що такі результати обумовлені тим, що чоловіки частіше почувають власний вплив у вирішенні різних ситуацій та проблем. Почуття контролю над ситуацією може сприяти більш оптимістичному ставленню до життя.

Таблиця 7.5

Середні показники за шкалами «Активність» та «Оптимізм» для чоловіків та жінок

| Шкала | чоловіки N = 31 | жінки N = 112 | t-критерій Ст'юдента | значущість |
|------------|--------------------|------------------|-------------------------|------------|
| | сер. знач. | сер. знач. | | |
| Активність | 19,9 | 19,9 | 0,215 | 0,522 |
| Оптимізм | 19,9 | 18,8 | 1,606 | 0,036 |

Кореляційний аналіз показав наявність значущих кореляційних зв'язків між шкалою «Активність» та твердженнями методики «Альтернатива». З табл. 7.6 видно, що наявний обернений кореляційний зв'язок між шкалою «Активність» та відповіддю на твердження щодо вподобання відпочинку вдома з книгою або біля телевізора чи комп'ютера. Таким чином, ті досліджувані з нижчим рівнем активності надають перевагу такому відпочинку. У той же час, чим вищий рівень активності досліджуваних, тим менше вони зацікавлені відпочивати вдома з книгою, переглядати телевізійні програми або проводити час за комп'ютером. Також з'ясовано, що шкала «Активність» позитивно корелює з твердженнями, які відображають дбайливе ставлення до природи, проявляють інтерес до природніх явищ. Це свідчить про те, що більш активні досліджувані та зацікавлені у тому, що

відбувається навколо них. Такий інтерес супроводжується певними діями для збереження та розвитку довкілля.

Таблиця 7.6

Значущі показники кореляції між шкалою «Активність» і твердженнями методики «Альтернатива»

| Назва шкали | Коефіцієнт кореляції | Значущість |
|---|----------------------|------------|
| Найкращий відпочинок для мене – вдома з книгою або біля телевізора чи комп'ютера | - 0,253 | 0,00 |
| У мене вдома є багато кімнатних рослин, за якими я люблю доглядати | 0,247 | 0,01 |
| Мені дуже шкода, коли під час будівництва вирубають кущі та дерева | 0,245 | 0,00 |
| Своїм фотоапаратом чи кінокамерою я часто знімаю пейзажі, рослини, тварин | 0,185 | 0,01 |
| Я завжди помічаю, коли архітектурні споруди вдало вписуються у загальний ландшафт, або ж, навпаки – псують його | 0,178 | 0,02 |

Існує позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «Оптимізм» та твердженнями, що відображають прагнення спостерігати за природою, зокрема, рослинами і тваринами. Це свідчить про те, що більш оптимістичні досліджувані схильні цікавитися природою навколо них. Їм характерно, перебуваючи на природі, отримувати ресурс для відновлення після стресу.

Таблиця 7.7

Значущі показники кореляції між шкалою «Оптимізм» і твердженнями методики «Альтернатива»

| Назва шкали | Коефіцієнт кореляції | Значущість |
|--|----------------------|------------|
| Вважаю, що негарних тварин не буває, кожна з них чимось зворушує мене | 0,363 | 0,00 |
| Люблю спостерігати за змінами, що відбуваються у природі | 0,258 | 0,01 |
| Перебування на лоні природи найкраще виводить мене зі стресового стану | 0,235 | 0,01 |

З'ясовано, що шкала «Загальний рівень задоволеності» обернено корелює з твердженням про те, що найкращим є відпочинок вдома з книгою (біля телевізора/комп'ютера) (табл.

7.7). Це свідчить про те, що досліджувані з нижчим рівнем задоволеності надають перевагу такому відпочинку. Позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між загальним рівнем задоволеності та тими твердженнями, які відображають задоволення від спостереження природних явищ, а також відпочинок на природі, який передбачає певну активність (наприклад, збирати ягоди і гриби, фотографувати).

Таблиця 7.8

Значущі показники кореляції між шкалою «Загальний рівень задоволеності» і твердженнями методики «Альтернатива»

| Назва шкали | Коефіцієнт кореляції | Значущість |
|---|----------------------|------------|
| Найкращий відпочинок для мене – вдома з книгою або біля телевізора чи комп'ютера | - 0,343 | 0,00 |
| Люблю спостерігати за змінами, що відбуваються у природі | 0,267 | 0,01 |
| Якщо я виїжджаю до лісу, то маю якусь конкретну мету: наприклад, назбирати грибів чи ягід | 0,256 | 0,02 |
| Своїм фотоапаратом чи кінокамерою я часто знімаю пейзажі, рослини, тварин | 0,198 | 0,01 |

Висновки. У ході аналізу зібраних емпіричних даних можемо зробити наступні висновки, що будуть покладені в основу розробки практичних рекомендацій щодо реалізації принципу екологічності. По-перше, важливим результатом є з'ясування того, що навіть у ситуації невизначеності, досліджувані вважають себе спроможними впливати на умови середовища, а також зацікавлені навчатися новим способам ефективної та екологічної взаємодії із середовищем. По-друге, рівень активності пов'язаний з інтересом до природних явищ та екологічних проблем, тобто більш активні респонденти зацікавлені у дослідженні, збереженні

та розвитку довкілля. По-третє, рівень оптимізму має позитивний зв'язок із зосередженням уваги на природних явищах, а також прагненням відновлюватися після стресу, перебуваючи на природі. Таким чином, на сьогоднішній день, спостерігається зацікавленість у проблемах довкілля, а також досліджувані виявляють інтерес до навчання, пошуку нових екологічних способів взаємодії із середовищем, які вони могли би впровадити у власну життєдіяльність. Отримані результати обґрунтовують доцільність розробки рекомендацій щодо впровадження принципу екологічності у життєдіяльність особистості.

7.4. Рекомендації щодо реалізації особистістю принципу екологічності у власній життєдіяльності

Результати теоретичного аналізу проблеми принципу екологічності та проведеного емпіричного дослідження обумовили необхідність розробки рекомендацій для організації екологічного розвиваючого середовища особистості.

Емпіричний аналіз показав, що екологічність взаємодії у системі «індивід – середовище» передбачає розвиток компонентів екологічної взаємодії, а саме: особистісного, когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового. Достатній рівень сформованості цих компонентів сприяє екологічній взаємодії людини із середовищем. Нижче наведені рекомендації, що обумовлюють розвиток цих компонентів.

На особистісному рівні рушієм розвитку є зацікавленість екологічною проблематикою. Стурбованість проблемами збереження та розвитку довкілля спрямовує увагу людини на пошук шляхів покращення екологічного стану середовища, а

також пошук способів оптимізації взаємодії у системі «людина – середовище». Таким чином, людина використовує природні ресурси для задоволення власних потреб, проте зацікавлена робити це максимально ефективно, зберігаючи і примножуючи природні ресурси.

На когнітивному рівні основною рекомендацією є поглиблення знань з екологічної проблематики. На сьогоднішній день запроваджено програми міжнародних організацій, таких як ООН та ЮНІСЕФ, що спрямовані на популяризацію здорового способу життя. Також такі програми звертають увагу суспільства на екологічні проблеми. Як наслідок, організовується навчання для різних вікових категорій (починаючи з дошкільного віку), що сприяє зростанню рівня обізнаності суспільства про проблеми середовища, заохочує до усвідомленого ставлення до довкілля та власного способу життя.

Перешкодою адаптації до сучасних умов життя постають стереотипність мислення та відсутність творчого підходу до вирішення проблем.

І. Кобихно зазначає, що «ресурсобаланс», тобто вміння гармонійно розподілити такі ресурси як енергія, час та дії на підтримку та вдосконалення трьох сфер: сім'ї, роботи і здоров'я допомагає людям відчувати себе щасливими. Окрім того, важливо розуміти власні бажання та потреби, організовувати комунікацію із врахуванням себе та інших (Кобихно, 2021).

Емоційно-оцінний компонент передбачає розвиток формування екологічних цінностей. Природні блага (чисте повітря, природні ресурси, красивий зовнішній вигляд довкілля) є цінністю для людини. Слід розуміти, що особистість, для якої природне середовище є цінним, не буде свідомо завдавати шкоди

довкіллю, натомість, буде зберігати і розвивати його. Провідна роль у формуванні екологічних цінностей належить вихованню та навчанню.

«Екологічність» емоційної сфери передбачає емоційну саморегуляцію – процес ініціювання, гальмування або зміни емоційного стану для досягнення біологічної чи соціальної адаптації або досягнення індивідуальних цілей. Це довільний, усвідомлений та цілеспрямований процес, який може здійснюватися до виникнення емоції, під час її прояву та після. Саморегулюванням можна назвати дії індивіда для того, щоб бути здоровим. Внаслідок саморегулювання виникають наступні ефекти: 1) заспокоєння – усувається емоційна напруга; 2) відновлення – усуваються прояви втоми; 3) активізація – підвищується психофізіологічна реактивність.

Своєчасна саморегуляція дозволяє попередити стан перенапруження, сприяє відновленню сил та нормалізації емоційного фону. Окрім того, завдяки застосуванню прийомів саморегуляції людина може взяти контроль над своїми емоціями та мобілізувати ресурси організму (Галян, 2016).

Для того, щоб регулювати власні емоційні стани, насамперед важливим є вміння розпізнавати емоції, розуміти їх причини та наслідки. Прийомам саморегуляції можна навчитися. Вміння розслабляти м'язи та керувати диханням – невід'ємні складові методу саморегуляції.

В основі поведінкового компоненту – наявність екологічних звичок та навичок. Людина самостійно може створити «екологічний простір» власної діяльності. Особливості самоорганізації та планування часу життя обумовлюють успішність виконання діяльності.

Організація простору. Як зазначає Б. Трейсі, найбільш продуктивні люди відводять час на організацію робочої зони. Порядок на робочому столі сприяє ефективній роботі. Окрім того, доцільно перед початком виконання завдання підготувати все необхідне, щоб не відволікатися в процесі роботи (необхідні документи, довідники, блокнот і т.д.). Для того, щоб робоче місце сприяло роботі впродовж тривалого часу, воно має бути зручним та комфортним (Трасу, 2007).

Планування діяльності. Щоб уникнути хвилювань з проводу того, чи вийде виконати всі потрібні справи, слід планувати діяльність. Для цього потрібно чітко формулювати цілі та записувати завдання. На планування дня може бути витрачено від десяти до п'ятнадцяти хвилин, однак цей час заощадить близько двох годин, які часто використовуються на неорганізовані дії. Важливо також визначати терміни досягнення мети та проміжних цілей. Створення переліку справ, які потрібно зробити та перетворення його на план допоможе подолати прокрастинацію та перейти до виконання запланованого [16].

Впровадження принципу екологічності у повсякденні практики. Слід зазначити, що кожна людина може самостійно реалізовувати принцип екологічності у власному повсякденному житті. До таких проявів належать економне використання води у побутових умовах (для прання, прибирання, гігієнічних процедур), економне використання електроенергії (наприклад, звичка вимикати світло, виходячи з кімнати), догляд за домашніми рослинами, підтримання порядку у власному будинку, квартирі або прибудинковій території, регулярне прибирання та провітрювання приміщення і т. ін. Слід зазначити, що таким діям слід навчати дітей вдома та у інших інститутах соціалізації.

Турбота про себе. Основними складовими турботи про себе є наступні: розуміння власних бажань, почуттів; відчуття тіла; організація життя таким чином, щоб мати можливість реалізовувати власні бажання та задовольняти потреби. Людина, яка не розуміє власних бажань та почуттів – починає заповнювати себе їжею, зависанням у соціальних мережах. Це, у свою чергу, може призводити до психосоматичних захворювань. Ресурсами для людини є все те, що додає сил, сприяє здоров'ю, щасливим взаєминам та професійній самореалізації. Ресурси можуть бути індивідуальними для кожної особистості. Однією зі складових турботи про себе є вміння налаштуватися на себе. Таке налаштування починається зі з'ясування що потрібно конкретній людині, чого вона хоче та що приносить їй радість (Кобихно, 2021).

Висновки. Розвиток компонентів екологічної взаємодії (особистісного, когнітивного, емоційно-оцінного, поведінкового) є наслідком здійснення певних заходів, що представлені вище. Реалізація принципу екологічності сприяє налагодженню конструктивної взаємодії у системі «індивід – середовище», що, у свою чергу, сприяє підвищенню якості життя не тільки окремого індивіда, але і суспільства в цілому.

Література до розділу

Галян І.М. (2016). Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич: В-во «КОЛО», 2016. 402 с.

Гардашук Т.В. (2005). Екологічна справедливість як критерій громадянського суспільства (рефлексія над досвідом США). *Проблеми філософії права*. Інститут філософії імені Г.С. Сковороди НАН України. С. 287–292.

Кобыхно И. (2021). Ресурсобаланс: Я и другие. Телесно-ориентированная психотерапия: настройка на себя, эффективная коммуникация с другими. Киев: Издательство Ростислава Бурлаки. 192 с.

Ковальчук А.А. (2014). Формування екологічно орієнтованої свідомості на сучасній стадії суспільного розвитку. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Т. VII, Вип. 36. С. 183–196.

Львовичкіна А.М. (2010). Принципи позитивності, конструктивності та екологічності як базові принципи екологічної психології. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Т. VII, Вип. 24. С. 160–166.

Львовичкіна А.М. (2011). Психологічні засади формування екологічно орієнтованої свідомості: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 422 с.

А.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психол. практи. за ред. А.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 76 с

Мунасіпова-Мотяш І.А. (2014). Особливості саморегуляції екологічної свідомості в контексті теорії функціональних систем. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Т. VII, Вип. 36. С. 298–311.

Сонько С.П., Голубкіна О.М. (2014). Еколого-економічні основи реформування аграрного сектора України в умовах глобалізації. *Інноваційнотехнологічні аспекти формування сучасного конкурентоспроможного АПК України*: кол. моногр. під ред. Ю.О. Нестерчук. Умань: Вид.-полігр. центр «Візаві», Ч. 1. С.10-14.

Сонько С.П. (2010). Значення наукової спадщини С.А. Подолінського у формуванні уявлень про збалансоване природокористування. *Вісник Криворізького економічного інституту КНЕУ*. №4 (24), Кривий Ріг. С.111-117.

Сонько С.П. (2018). Теоретичні підвалини концепції сталого розвитку: від Франсуа Кене до Миколи Руденка. *Екологія – шляхи гармонізації відносин природи та суспільства*: зб. тез VI міжвишівської науково-практичної

- Barrow, G., & Marshall, H. (2023). Revisiting Ecological Transactional Analysis: Emerging Perspectives. *Transactional Analysis Journal*, 53(1), 7–20. <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2152528>
- Giddens A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Modern Age*. - Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Jackson T. (2005). Motivating Sustainable Consumption: A Review of Evidence on Consumer Behaviour and Behavioural Change», Sustainable Development Research Network. [Electronic resource]. URL:http://www.sdresearch.org.uk/sites/default/files/publications/Motivating%20Su-stainable%20Consumption_0.pdf (date of the application 25.07.2015).
- Lorenzen J. (2012). Going Green: The process of Lifestyle Change. *Sociological Forum*. Vol. 27. No. 1.
- Tracy B. (2007). *Eat that frog! 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time*. San Francisco: Berrett-Koehler publishers, Inc. 146 p.
- Schultz D. P., Schultz S. E. (2015). *A history of modern psychology*. 11th edition. Cengage Learning. 448 p.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

- Адлер А. (2002). Нариси з індивідуальної психології. Харків. Когито-Центр.
- Балл Г. А. (1989). Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии. №1. С. 92 – 100.
- Балл Г.А. (2001). Понятие “личная надежность” в гуманистической интерпретации. Вісник НТУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. К.: ІВЦ “Політехніка”. №3. Кн.1. С.43-46.
- Бедан В. Б. (2018). Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса. 319 с.
- Білай, Д. В. (2023). Формування особистісних засад самоактуалізації майбутнього фахівця сфери послуг у контексті розвитку його професійного потенціалу. Вісник науки та освіти, (2), 8. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/download/3934/3955>
- Бітна, С. С., & Бондарчук, О. Ю. (2023). Психологічні чинники розвитку свідомості та самосвідомості у структурі особистості дітей молодшого шкільного віку. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1#page=37
- Бохонкова Ю. (2005). Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. Соціальна психологія. № 2. С. 45-54.
- Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. (2006). Дозвіллєзнавство. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури. 208 с.
- В. П. Садковий, О. В. Тімченко (за заг.ред.). (2017). Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ. 508 с.
- Варава Л.А., Колебіденко М.І. (2018). Особистісний міф «ставлення до справи» як чинник життєреалізації сучасних жінок. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія Психологія, 0(64), 8-12. <https://www.europub.co.uk/articles/-A-516306>

Вернік О.Л. (2016). Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності. Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія. С.39 - 50.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705628/1/vernik_42_2016.pdf

Вернік О.Л., Павленко О.В. (2023). Середовище життєдіяльності як чинник особистісного благополуччя у юнацькому і зрілому віці. Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 50. С. 17-34. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i50/4.pdf>

Вернік, О. Л. (2016). Екологічна криза як ресурс екологізації життєдіяльності особистості. Актуальні проблеми психології, 7(41), 51-60.

Вернік, О. Л. (2019). Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, (12), 47-57.

Виготський Л.С., Лурія О.Р. (1993). Етюди з історії поведінки: Мавпа.

Примітив. Дитина. Педагогіка-Прес.

Вірна Ж.П. (2004). Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Дисс. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук. Луцьк. URL: <https://mydisser.com/dfiles/14949279.doc>

Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. [та ін.] (2014). Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків. 79 с.

Галян І.М. (2016). Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич: В-во «КОЛО», 2016. 402 с.

Гардашук Т.В. (2005). Екологічна справедливість як критерій громадянського суспільства (рефлексія над досвідом США). Проблеми філософії права. Інститут філософії імені Г.С. Сковороди НАН України. С. 287-292.

Гончаренко, Ю. В. (2017). Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2 (1)), 79-83. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_2\(1\)_15.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_2(1)_15.pdf)

Горбань Г. (2024) [Лідерський потенціал особистості як ресурс ефективного ухвалення рішень](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=cRwZkXoAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=cRwZkXoAAAAJ:wbdj-CoPYUoC) // Вчені записки Університету «КРОК», 265-272
https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=cRwZkXoAAAAJ&pagesize=80&citation_for_view=cRwZkXoAAAAJ:wbdj-CoPYUoC

Гусев, А. І. (2007). Проблематика толерантності до невизначеності в аспекті розвитку ідентичності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. т. 9. ч. 2, 93–99.

Гаек Ф.А. (2022). Шлях до рабства. К. «Наш формат».

Докучина, Т. О. (2023). Особливості розвитку особистості підлітків з інтелектуальними порушеннями. Inclusion and Diversity, (1), 24-27.

Дусавицький, О. (2009). Мотиваційна модель уроку у системі розвивального навчання. Психологія і суспільство, (4 (38)), 160-166. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/440>

Зарецька, О. О. (2023). Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. Вчені записки ТНУ ім. Вернадського, 34(73).

Калина А.В., Калініна С.П., Лук'янченко Н.Д. (2004). Менеджмент продуктивності: Навч. посібник. К. МАУП.

Кирпенко Т.М. (2022). Невизначеність та способи боротьби з нею. Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., 13 травня. 2022 р., Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка. С. 19-21. URL : http://www.ecopsy.com.ua/data/conf_2022/tezy_ecopsy_13_05_2022.html

Кобычно И. (2021). Ресурсобаланс: Я и другие. Телесно-ориентированная психотерапия: настройка на себя, эффективная коммуникация с другими. Киев: Издательство Ростислава Бурлаки. 192 с.

Ковальчук А.А. (2014). Формування екологічно орієнтованої свідомості на сучасній стадії суспільного розвитку. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Т. VII, Вип. 36. С. 183–196.

Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Павлік В.В. (2013). Оцінка соціально-психологічної придатності військовослужбовців сержантського та старшинського складу: Методичний посібник. Київ. НДЦ ГП ЗСУ. 113 с.

- Крейдун Н.П. (2006). Життєві стратегії особистості: психологічний аспект, проблеми дослідження. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія Психологія. Випуск 35. Х.: ХНУ. № 718. С.52-54.
- Кудінов І.О. (2008). Типологія життєвих стратегій особистості. Політологічний вісник. Збірник наукових праць. К. ІНТАС. Випуск 33. С.6-16.
- Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психол. практ. за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 76 с
- Лефевр, В. А. (1973). Конфликтующие структуры. Сов. радио.
- Лушин П.В. (2016). Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. С. 33–40.
- Льовочкіна А.М. (2010). Принципи позитивності, конструктивності та екологічності як базові принципи екологічної психології. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Т. VII, Вип. 24. С. 160–166.
- Льовочкіна А.М. (2011). Психологічні засади формування еколого-орієнтованої свідомості: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 422 с.
- Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. [за ред.]. (2019). Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 540 с.
- Максименко С.Д., Сердюк Л.З. (2018). Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. С. 6-13.
- <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf>
- Максименко, С. Д. (2017). Генетична психологія учіння людини. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709727/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%20%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D1%96%D0%B>

[D%D0%BD%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8.pdf](#)

Манюха І.П. (1993). Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Київ. 22 с.

Марчук, Л. М. (2021). Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. ВЧЕНІ ЗАПИСКИ, 52021106. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/5_2021.pdf#page=112

Мілютіна К. Л. (2013). Психологія зміни життєвої стратегії особистості / К. Л. Мілютіна // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Вип. 38(2). С. 43-50. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38\(2\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38(2)_9).

Моляко, В. О. (2022). Адаптивно-конструктивна трансформація стратегічного мислення суб'єкта в умовах полімодальної інформаційної невизначеності. URL: http://eprints.zu.edu.ua/38818/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA%D0%BE_%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%A5%D0%A5%D0%86%D0%86%20%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97%2023.07.2022.pdf

Музыка, О. Л. (2008). Стратегіально-ціннісна організація свідомості творчо обдарованої особистості // Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко. URL: https://lib.iitta.gov.ua/3702/1/Muzyka_O_L_STD_IP.pdf

Мунасіпова-Мотяш І.А. (2014). Особливості саморегуляції екологічної свідомості в контексті теорії функціональних систем. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Т. VII, Вип. 36. С. 298–311.
Мэй Р. (2024). Смєливєсть творити. Априорі. 128 с. ISBN: 978-617-629-865-6.

- Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.
- Норман, Девід. (2023). Дизайн звичних речей. Харків, КСД.
- Онщенко Н.В. (2015). Теорія і практика надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях : дис. д-ра психол. наук : 19.00.09. Національний університет цивільного захисту України, Харків. 392 с.
- Павленко, О. В. (2014). Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», (1121). URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhIPC_2014_1121_56_7.pdf
- Папуча М.В. (2011). Внутрішній світ людини та його становлення: Наукова монографія. Vydavets' Lysenko M.M.
- Папуча, М. В. (2021). ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАННЯ В ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі, 7. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf#page=8
- Пархоменко, А. Р., & Давиденко, О. М. (2024). Зв'язок ННВ-8 з виникненням зл�якісних новоутворень (огляд літератури). In The 3rd International scientific and practical conference "Modern trends in the development of science and information technologies"(September 17–20, 2024) Sofia, Bulgaria. International Science Group. 2024. 263 p. (p. 158).
- Помиткіна Л.В. (2013). Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ. Кафедра. 381 с.
- Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості / В. Й. Бочелюк. (2011). Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 38. С. 17-24. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_38_4
- Репецька, А. В. (2014). Екзистенціальна активність та екзистенціальна рефлексія в структурі особистісного самовизначення студентів. URL:

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22782/Nchnpu_012_2014_43_44.pdf?sequence=1

Репкин, В. В., Репкина, Г. В., & Заика, Е. В. (1995). О системе психолого-педагогического мониторинга в построении учебной деятельности. Вопросы психологии, 1, 13-24.

Роджер Фішер, Вільям Юрі, Брюс Паттон. (2023). Перемовини без поразки. Гарвардський метод. Київ. «С В А Р О Г». 248 с.

Розлади адаптації : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації. (2009). Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. та ін. [уклад.]. Харків. 32 с.

Роменець, В. (2011). Вчинок і проблема детермінізму у вітчизняній психології. Психологія і суспільство, (2 (44)), 15-21. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/528>

Рубинштейн С.А. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999. 720 с.

Сміт Адам. (2018). Дослідження про природу і причини багатства народів. Київ. «Наш формат». 736 с. ISBN 978-617-7552-15-3.

Сонько С.П. (2010). Значення наукової спадщини С.А. Подолинського у формуванні уявлень про збалансоване природокористування. Вісник Криворізького економічного інституту КНЕУ. №4 (24), Кривий Ріг. С.111-117.

Сонько С.П. (2018). Теоретичні підвалини концепції сталого розвитку: від Франсуа Кене до Миколи Руденка. Екологія – шляхи гармонізації відносин природи та суспільства: зб. тез VI міжвишівської науково-практичної

Сонько С.П., Голубкіна О.М. (2014). Еколого-економічні основи реформування аграрного сектора України в умовах глобалізації. Інноваційнотехнологічні аспекти формування сучасного конкурентоспроможного АПК України: кол. моногр. під ред. Ю.О. Нестерчук. Умань: Вид.-полігр. центр «Візаві», Ч. 1. С.10-14.

Сохань, Л. В., Злобина, Е. Г., & Тихонович, В. А. (1987). Жизненный путь личности:(Вопросы теории и методологии социально-психологического исследования). Киев: Наук. думка.

Спицька, Л. (2023). ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНИЙ СТАН ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (16), 84-89.

Титаренко Т.М., О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін. (2012). Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості :[наук. моногр.].

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград. Імекс-ЛТД. 512 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8587/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%AF%D0%BA%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%94.%20%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>

Титаренко, Т. М. (2006). Вчинок у приватному житті. Погляд психотерапевта. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософськопсихологічні студії/Заг. ред. ВО Татенка.-К.: Либідь, 258-279. URL: https://www.academia.edu/download/51537815/%D0%92%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%9E%D0%9A_%D0%A3_%D0%9F%D0%A0%D0%98%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%9D%D0%9E%D0%9C%D0%A3_%D0%96%D0%98%D0%A2%D0%A2%D0%86..pdf

Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лепіхова, Л. А., Лазоренко, Б. П., Кочубейник, О. М., Черемних, К. О., ... & Гундертайло, Ю. Д. (2012). Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/8587>

Тищенко, Л., Швалб, Ю. (2015). Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти.

Монографія. Url: <http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/1622>

Франкл В. (2009). Сказати життю "Так!": Психолог в концтаборі. Донецьк. Альпіна Нон-фікшн.

Фройд З. (2021). Вступ до психоаналізу. Навчальна книга – Богдан. 552 с. ISBN: 978-966-10-6548-1.

Фром Е. (2019). Втеча від свободи. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 288 с. ISBN: 978-617-12-4571-6.

Хілько С.О. (2018). Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 279 с.

Чабан О. (2015). Пережить потрясение : помощь при стрессовых и послестрессовых расстройствах. Харків. Изд-во "С.А.М.". 238 с.

Чебикін, О. Я. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції.

Чепелева Н.В. (2017). Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості. Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України). Збірник наукових праць. Київ, Видавничий дім «Сам». С. 113–199.

<https://core.ac.uk/download/pdf/132488143.pdf>

Чепелева, Н. В. (2014). Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник самопроекування особистості. URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6561/1/Chepeleva.pdf>

Чернобровкін В.М. (2006). Психологія прийняття педагогічних рішень: Монографія. Луганськ: Альма-матер. 416с.

Швалб Ю.М. (1997). Психологические модели целеполагания. Киев. Стилос. 240 с.

Швалб Ю.М. (2017). Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. С. 28–31.

Швалб Ю.М. (2023). Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах військової катастрофи. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (10-11 березня 2023 року, Київ). Київ. КНУ імені Тараса Шевченка. С. 144-148.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#search/socialwork.conf%40gmail.com/FMfcgzGsltLlqFDwBfXQjcvkJQPvzSWS?projector=1&messagePartId=0.4>

Швалб, Ю. М., Кирпенко, Т. М., Вернік, О. Л., Рудоміно-Дусятська, О. В., Вовчик-Блакитна, О. О., & Павленко, О. В. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості.

Ю.М. Швалб. (2015). Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 40. С. 198 -207.
<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i40/21.pdf>

Ю.М.Швалб. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. С.20 – 40.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051497.pdf>

Ямполь, Ю. (2023). Професійний розвиток педагога як основна мета розвитку менеджменту якості закладу освіти. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2453>

Allio, R.J. (2006), "Strategic thinking: the ten big ideas", Strategy & Leadership, Vol. 34 No. 4, pp. 4-13. URL: <https://doi.org/10.1108/10878570610676837>

Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. Journal of personality and social psychology, 59(5), 1066. URL: https://www.researchgate.net/profile/James-Amirkhan/publication/232472662_A_Factor_Analytically_Derived_Measure_of_Coping_The_Coping_Strategy_Indicator/links/0046352502b304320e000000/A-Factor-Analytically-Derived-Measure-of-Coping-The-Coping-Strategy-Indicator.pdf

Barrow, G., & Marshall, H. (2023). Revisiting Ecological Transactional Analysis: Emerging Perspectives. Transactional Analysis Journal, 53(1), 7–20.
<https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2152528>

Blake, R. R. (1964). The Blake and Mouton managerial grid: leadership self assessment questionnaire.

Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Fischhoff, B. (2020). Decision-making competence: More than intelligence?. Current Directions in Psychological Science, 29(2), 186-192. URL: <https://doi.org/10.1177/0963721420901592>

Brzozowski, M. (2010). The boundaries of management thinking: Design thinking versus strategic thinking. Within and beyond boundaries of management, (148), 109.

- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29–50.
- Buhler, C. (1962). Goals of life and therapy. *American Journal of Psychoanalysis*, 22(2), 153.
- Bürgi, Regula. (2019). Learning Productivity: The European Productivity Agency—An Educational Enterprise. 10.1007/978-3-030-33799-5_2. URL: https://www.researchgate.net/publication/338034039_Learning_Productivity_The_European_Productivity_Agency-An_Educational_Enterprise
- Buss D., Cantor N (eds.). (1989). *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. N.Y.
- Calhoun, J. B. (1971). Space and the strategy of life. In *Behavior and environment: The use of space by animals and men* (pp. 329-387). Boston, MA: Springer US. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-1893-4_25
- Carl R. Rogers (2016). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson. 429. ISBN: 978-184-52-9057-3
- Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston. (2017). Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it. Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
- Clore, G. L., & Parrott, W. G. (2020). Moods and their vicissitudes: Thoughts and feelings as information. In *Emotion and social judgements* (pp. 107-123). Garland Science.
- Clutton-Brock, T. (2009). Cooperation between non-kin in animal societies. *Nature*. 462 (7269): 51–57. Doi:10.1038/nature08366.
- Conway, M., & Futures, T. (2009). Strategic Thinking: What it is and How to Do it. *Thinking Futures*. URL: https://www.researchgate.net/profile/Monika-Sulimowska-Formowicz/publication/264519909_Inter-organisational_relations_-_managerial_consequences_and_boundaries_of_their_economic_perception/link/s/584875f608aeda696825e6b1/Inter-organisational-relations-managerial-consequences-and-boundaries-of-their-economic-perception.pdf#page=109
- Darius Foroux. (2020). What Is Productivity? A Definition & Proven Ways To Improve It. URL: <https://medium.com/darius-foroux/what-is-productivity-a-definition-proven-ways-to-improve-it-c306245204e2>

- Denysiyuk, Z. (2023). КУЛЬТУРОТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ І КРЕАТИВНІСТЬ СУЧАСНИХ КОМУНІКАТИВНИХ ТА ІВЕНТ-ПРАКТИК. Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія, (3), 99-104. URL: <https://www.cceeol.com/search/article-detail?id=1209466>
- Giddens A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Modern Age*. - Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Goldstein, K. (1971). Notes on the development of my concepts. In *Selected Papers/Ausgewählte Schriften* (pp. 1-12). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Hamilton W.D. (1964) The genetical evolution of social behaviour. I. *J Theor Biol.* 1964 Jul;7(1):1-16. Doi: 10.1016/0022-5193(64)90038-4.
- Hancock, J. H. (2015). *Strategic design thinking: innovation in products, services, experiences and beyond*. Bloomsbury Publishing USA. URL: [https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=r9DWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Hancock,+J.+H.+\(2015\).+Strategic+design+thinking:+&ots=wdDRcAZlWF&sig=tkoMXuO6QK0P8-ReZx-xqttgDfA](https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=r9DWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Hancock,+J.+H.+(2015).+Strategic+design+thinking:+&ots=wdDRcAZlWF&sig=tkoMXuO6QK0P8-ReZx-xqttgDfA)
- Hobfoll S. (2012). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience . *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* Edited by Susan Folkman DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. London, UK: McGraw-Hill. URL: <https://doi.org/10.1080/00208825.1980.11656300>
- Inkeles, A. & Levinson, D. J. (1969). National character: The study of modal personality and sociocultural systems. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *The Handbook of Social Psychology IV* (pp. 418-506). New York: McGraw-Hill.
- Jackson T. (2005). *Motivating Sustainable Consumption: A Review of Evidence on Consumer Behaviour and Behavioural Change*, Sustainable Development Research Network. [Electronic resource]. URL:http://www.sdresearch.org.uk/sites/default/files/publications/Motivating%20Su-stainable%20Consumption_0.pdf (date of the application 25.07.2015).
- Kahneman D., Slovic P., Tversky A. (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Karpenko, Y., Savko, N., Lialiuk, Y., & Kolisnyk, R. (2024). Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. *Insight: the psychological dimensions of society*, (11), 57-76. URL: <https://www.insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/179>

Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta-analysis. *Stress and Health*, 31(4), 315-323. URL: <https://doi.org/10.1002/smi.2557>

King, W. C., & Miles, E. W. (1990). What We Know—and Don't Know—about Measuring Conflict. *Management Communication Quarterly*, 4(2), 222–243. URL: <https://doi.org/10.1177/0893318990004002005>

Knapp, M. L., Putnam, L. L., & Davis, L. J. (1988). Measuring interpersonal conflict in organizations: Where do we go from here? *Management Communication Quarterly*, 1, 414-429.

Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37 (1), Pp. 111.

Kropotkin, Peter (1902). *Mutual Aid: A Factor of Evolution*. URL: https://en.wikisource.org/wiki/Mutual_Aid:_A_Factor_of_Evolution

Lee, S., & Waters, S. F. (2021). Asians and Asian Americans' experiences of racial discrimination during the COVID-19 pandemic: Impacts on health outcomes and the buffering role of social support. *Stigma and Health*, 6(1), 70.

Lempert, R.J.; Collins, M. (2007). Managing the risk of uncertain threshold response: Comparison of robust, optimum, and precautionary approaches. *Risk Analysis*, 24, 1009–1026. [Google Scholar] [CrossRef]

Liedtka, J. (2000). In Defense of Strategy as Design. *California Management Review*, 42(3), 8–30. URL: <https://doi.org/10.2307/41166040>

Liedtka, J. M. (1998). Strategic thinking: Can it be taught? *Long Range Planning*, 31(1), 120–129. URL: [https://doi.org/10.1016/s0024-6301\(97\)00098-8](https://doi.org/10.1016/s0024-6301(97)00098-8)

Liedtka, J., King, A., & Bennett, K. (2013). *Solving problems with design thinking: Ten stories of what works*. Columbia University Press. URL: [https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=v2msAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Liedtka,+J.,+King,+A.,+%26+Bennett,+K.+\(2013\).+Solving+problems+with+&ots=QJxIAZ63y4&sig=uXiLrJktNMbE4notgrD-orNcIGI](https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=v2msAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Liedtka,+J.,+King,+A.,+%26+Bennett,+K.+(2013).+Solving+problems+with+&ots=QJxIAZ63y4&sig=uXiLrJktNMbE4notgrD-orNcIGI)

Lorenzen J. (2012). Going Green: The process of Lifestyle Change. *Sociological Forum*. Vol. 27. No. 1.

Maddi S. R. (1996). *Personality theories: A comparative analysis* (6th ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Maddi S. R., Khoshaba D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of*

Maslow, A. (1965). Self-actualization and beyond.

- Maslow, A. H. (2000). *The Maslow business reader*. John Wiley & Sons.
https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=QcW1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=maslow+abraham&ots=UYstcGnzEn&sig=F3ULd-ySIEsJ-9t4bzdmm_kNJ2o&redir_esc=y#v=onepage&q=maslow%20abraham&f=false
- Miller, D. C., & Byrnes, J. P. (2001). Adolescents' decision making in social situation: A self-regulation perspective. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22, 237-256. URL: [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(01\)00082-X](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(01)00082-X)
- Mintzberg, H. (2003). *The strategy process: concepts, contexts, cases*. Pearson education. URL: [https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=YVhdhNEi-pwC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Mintzberg,+H.+\(2003\).+The+strategy+process:+concepts,+contexts,+cases&ots=TISj0YoZw5&sig=6DGK6Uicg9G0zGBhX0gR4waohhU](https://books.google.com/books?hl=uk&lr=&id=YVhdhNEi-pwC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Mintzberg,+H.+(2003).+The+strategy+process:+concepts,+contexts,+cases&ots=TISj0YoZw5&sig=6DGK6Uicg9G0zGBhX0gR4waohhU)
- Mitchell Aboulafia. (2021) Higher Ed's Real Productivity Problem URL: <https://davidlabaree.com/2021/05/03/mitchell-aboulafia-higher-eds-real-productivity-problem/>
- Moustakas, C. E. (1996). *Existential psychotherapy and the interpretation of dreams*. Jason Aronson, Incorporated.
- Newport, C. (2024). *Slow Productivity: The Lost Art of Accomplishment Without Burnout*. New York, NY: Portfolio. URL: <https://bookshop.org/a/16880/9780593544853>
- Paul Tillich. (1959). *Theology of Culture*. Editor, Robert C. Kimball. Publisher, Oxford University Press.
- Pearson, A.W., Ensley, M.D. and Amason, A.C. (2002), "AN ASSESSMENT AND REFINEMENT OF JEHN'S INTRAGROUP CONFLICT SCALE", *International Journal of Conflict Management*, Vol. 13 No. 2, pp. 110-126.
<https://doi.org/10.1108/eb022870>
- Rahim, M. A. (1983). *Rahim organizational conflict inventories: Professional manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Riasi, A & Asadzadeh, N. (2015). The relationship between principals' reward power and their conflict management styles based on Thomas–Kilmann conflict mode instrument. *Management Science Letters*, 5(6), 611-618. URL: <https://doi.org/10.5267/j.msl.2015.4.004>

- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17.
- Schmelzer, M. (2016). *The hegemony of growth. The making and remaking of the economic growth paradigm and the OECD, 1948–1974*. Cambridge: Cambridge University Press. URL: https://www.researchgate.net/publication/309762615_The_Hegemony_of_Growth_The_OECD_and_the_Making_of_the_Economic_Growth_Paradigm
- Scholl, I., Loon, M. K., Sepucha, K., Elwyn, G., Légaré, F., Härter, M., & Dirmaier, J. (2011). Measurement of shared decision making – a review of instruments. *Zeitschrift Für Evidenz, Fortbildung Und Qualität Im Gesundheitswesen*, 105(4), 313–324. URL: <https://doi.org/10.1016/j.zefq.2011.04.012>
- Schultz D. P., Schultz S. E. (2015). *A history of modern psychology*. 11th edition. Cengage Learning. 448 p.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831
- Sedykh, K., & Mylashenko, K. (2020). Психологічний аналіз пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості. *Психологія і особистість*, (2), 205-222.
- Siebert, J. U., Kunz, R. E., & Rolf, P. (2020). Effects of proactive decision making on life satisfaction. *European Journal of Operational Research*, 280(3), 1171-1187. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2019.08.011>
- Siebert, J., & Kunz, R. (2016). Developing and validating the multidimensional proactive decision-making scale. *European Journal of Operational Research*, 249(3), 864–877. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejor.2015.06.066>.
- Simeone, L., Drabble, D., Morelli, N., & Götzen, A. de (Ред.). (2023). *Strategic thinking, design and the theory of change: A framework for designing impactful and transformational social interventions*. Edward Elgar Publishing. URL: <https://doi.org/10.4337/9781803927718.00008>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.

- Slovic, P. (1992). Perception of risk: Reflections on the psychometric paradigm. URL:
https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/22510/slovic_289.pdf?sequence
- Slovic, P. (2015). When (In) Action Speaks Louder Than Words: Confronting the Collapse of Humanitarian Values in Foreign Policy Decision. URL:
<https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/18959/829.pdf?sequence=1>
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1978). Comparison of four instruments measuring conflict behavior. *Psychological reports*, 42(3_suppl), 1139-1145.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive therapy and research*, 13, 343-361.
- Tracy B. (2007). *Eat that frog! 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time*. San Francisco: Berrett-Koehler publishers, Inc. 146 p.
- Weider-Hatfield, D. (1988). Assessing the Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II). *Management Communication Quarterly*, 1(3), 350-366.
<https://doi.org/10.1177/0893318988001003005>
- Wilson, S. R., & Waltman, M. S. (1988). Assessing the Putnam-Wilson Organizational Communication Conflict Instrument (OCCI). *Management Communication Quarterly*, 1(3), 367-388. URL:
<https://doi.org/10.1177/0893318988001003006>
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096.
<https://doi.org/10.1177/0265407509347936>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ШВАЛЬБ Юрій Михайлович

в.о. завідувача лабораторії, головний науковий співробітник, доктор психологічних наук, професор
ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-9110-3651>

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=bXBfpeIAAAAJ>



ВАРАВА Людмила Анатоліївна

провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології, кандидат психологічних наук
ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-5790-6511>

Google Scholar:

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=14Tx-jkAAAAJ&hl=uk&oi=ao>



ВЕРНІК Олексій Леонідович

провідний науковий співробітник лабораторії екологічної психології, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Персональний профіль:

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-0572-2005>

Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=mR_eAxIAAAAJ&hl=uk

Research Gate:

<https://www.researchgate.net/profile/Alex-Vernik>



ДЯЧОК Ольга Володимирівна
науковий співробітник лабораторії
екологічної психології,
кандидат психологічних наук
ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-8948-8548>

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?hl=en&user=Hz7VJ34AAAAJ>



КИРПЕНКО Тетяна Михайлівна
старший науковий співробітник
лабораторії екологічної психології,
кандидат психологічних наук
ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-9180-0967>

Google Scholar: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=uvdgxZkAAAAJ&hl=uk&oi=sra>



ПАВЛЕНКО Оксана Володимирівна
науковий співробітник лабораторії
екологічної психології,
кандидат психологічних наук
ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-1263-4989>

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=RDis5QUAAAAJ>



Наукове видання

**ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНИХ СТРАТЕГІЙ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
СЕРЕДОВИЩА**

Монографія

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 8,0

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
01033. м. Київ, вул. Паньківська, 2
тел./факс: 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.