

# СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13>**Каліщук С.М.**

Київський університет імені Бориса Грінченка

## БАЗИСИ РЕАЛІСТИЧНОГО СПІВВІДНЕСЕННЯ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА ІЗ СВІТОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

*У статті висвітлено витoki кризи та ознаки поновлюваного реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. Дослідницький алгоритм включав: встановлення формально-логічного зв'язку вихідних понять «світ», «образ світу», «картина світу», «співвіднесення із світом», «фрагмент дійсності», «смысл»; опис джерел кризи реалістичного самовіднесення; побудову ресурсної матриці; опис пілотажної розвідки наявного співвіднесення психологів-консультантів із подіями війни. «Реалістичність» розглядається як усвідомлення персональної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» в подіях війни. Джерела нестачі реалістичного співвіднесення розглядаються як складна система, в якій виділено патерни (імпринтинги і мнемічні контексти), фізичне втілення патерну (сублімований досвід, мнемічні сліди смислів, апперцептивні схеми, сценарії як моделі прототипного знання) та форми реалізації патерну (соматопсихічні прояви і неусвідомлені конотації невербальних переживань). Побудовано ресурсну матрицю, яка має чотири виміри: грані життя і відповідні соціальні ролі; опори; екзистенційна сповненість; ступінь локальності взаємодії із світом. Кожен вимір представлено у дихотомічних проявах і якісно описано. Упредметнено цілі пілотажної діагностики: наявні емоційні стилі реагування; «кристалізовані» патерни поведінки; тілесні деструктивні відчуття; смислова карта суб'єктивних уявлень про дійсність. Виявлено, що дефіцит переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні» не зменшує обсяг професійної діяльності психологів-консультантів і їх прагнення надавати затребувану клієнтами психологічну допомогу. Означена тенденція кваліфікується як прояв кризи реалістичного співвіднесення психологів-консультантів із світом і ставить завдання реорганізації їх «кристалізованих» емоційних, тілесних та поведінкових патернів.*

**Ключові слова:** реальність, образ світу, «картина світу», дійсність, співвіднесення Я зі світом, самовіднесення, ресурсна матриця.

**Постановка проблеми.** Перебіг військових подій в Україні створює осередок буття цивільних українців, зовнішніми ознаками якого є руйнація попереднього життя; тривала небезпека фізичного знищення; глобальність і хроніфікація проблем, викликаних війною. Сприйняття, переживання та трактування цивільною людиною воєнних подій визначає внутрішні ознаки її буття у війні. Таким узагальненими ознаками є безпорадність перед збройною силою ворога; складність («неможливість», безсилля) інтегрувати у попередню «картину світу» нову реальність персонального і колективного життя; переживання «ненормальності» (не людяності) того, що відбувається; незахищеність перед персоналізованою агресією ворожих солдат.

Загалом, сучасна реальність цивільної людини в Україні є одночасним загостренням і переплетенням усіх можливих екзистенційних викликів життя [2, с. 349], а саме:

1) виклику невизначеності (Чи вдасться вижити поточного дня та наступної ночі? Які втрати зазнає українська армія? Коли війна закінчиться? Чи зможе ЗСУ здолати ворога? Чи вдасться врятувати захисників і мешканців окупованих районів? Чи вистачить Україні військової сили і спроможності?);

2) виклику вибору (Залишитися на рідній землі чи евакуюватися до більш безпечніших міст і держав? Пропонувати друзям та знайомим допомогу, якщо це може бути загрозою для власних дітей? Залишати зв'язок з родичами з держави-агресора

чи відмовитися впливати на їх затуманене пропагандою бачення подій?);

3) виклику резигнації (Чи є в мене можливість особисто вплинути на суцільний хаос, викликаний війною, якщо я цивільна людина? Чи можу я змінити прагнення більшості громадян країни агресора вбивати українців?);

4) виклику складності (Як активувати власні ресурси? Як мобілізувати персональні інтелектуальні, емоційні та фізичні зусилля для подолання важких руйнівних обставин в осередку війни?);

5) виклику різнобічності (Як узгодити зі своїми цінностями відсутність громадянської позиції друзів-росіян? Як окремі іноземні держави можуть підтримувати агресора і знаходити пояснення його діям? Як можна дивитися на знищення українців і вважати, що час активної допомоги ще не настав? Де межі перекручування пропагандою стани агресора військових подій?).

Зазначені виклики у своїй множині проявляють системну кризу війни, яка є керованим агресором хаосом, а тому спричиняє тотальну руйнацію попереднього життя українців («життя-до-війни»). Зокрема, виклики життя елімінують напрацьовані людиною психологічні опори та впевненість у базовій можливості вижити; актуалізують цінності дружби та добросусідства, персональної та національної ідентичності; реорганізують контекстні та регуляційні смисли особистості; підіймають питання свободи та відповідальності. Відтак, в осередку війни цивільна людина переживає персональні траєкторії руйнації наявної «картини світу», яка потребує відновлення на нових смислових засадах. Саме тому у воєнних умовах затребувана психологічна допомога психологів-консультантів. Окремими гранями діяльності яких є локальна первинна психологічна допомога; кризове консультування; трансформування емоцій та емоційних станів; опанування гострими станами втрати; робота із травмою тощо. Сучасна психологічна практика має в своєму розпорядженні ефективні та екологічні технології надання психологічної допомоги.

Проте, за воєнних умов, первинним завданням постає пошук джерел психологічної ресурсності самих психологів-консультантів, які персонально (фізично, емоційно, когнітивно, ціннісно) не відокремлені від подій воєнної агресії. Присутність, сприйняття і переживання війни викликають у них злам звичного життя й світосприйняття та актуалізують персональні теми втрати, страждань, страху. Тому перед фахівцями виникають важливі питання: «Як відбудувати і посилювати

персональну ресурсність психологів-консультантів, що знаходяться в осередку війни і надають психологічну допомогу клієнтам? Як визначати і забезпечувати (особистісно і професійно) переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні» психолога-консультанта у професійній взаємодії із травмованими подіями війни клієнтами?»

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Пошук відповідей на означені питання передбачає аналіз, у заданому контексті, понять «реальність», «дійсність», «образ світу», «співвіднесення Я зі світом», «ресурс» та «резильєнтність».

Диференціація понять «реальність» та «дійсність» запропонована А. Ленгле [15]. Автор зауважує, що «дійсність» виникає раз у раз, коли відбувається зустріч об'єктивної реальності такої, яка вона є та самої людини через усвідомлення нею конкретної події життя. А. Ленгле справедливо позначає «дійсність» як персональний ефект впливу об'єктивної реальності на людину, коли реальність «заговорює» з дійсністю людини й формує її суб'єктивний відгук на питання: «Що мені з цим робити? Як мені з цим жити?» [15].

«Дійсність» людини, яка унікально зображена в контексті історично-культурного досвіду, особистісної історії та перспектив майбутнього людини, формує «образ світу» [2, с. 131]. У пошуку детермінант багатовимірності «образу світу» Р.Ф. Пьюселік і А.Д. МакБі відкривають унікальну для кожної людини дефіцитність переживань, а тому своєрідну обмеженість її емоційного спектру [6, с. 11]. Тобто, лімітований попереднім досвідом людини набір переживань, зумовлює локальність і границі її взаємодії із світом. Автори виділяють нейрологічний (тип нервової системи), соціальний (мова, соціальні правила) та індивідуальні (інтереси, заботи, очікування, цінності, особиста історія) фільтри, які детермінують процеси сприйняття об'єктивної реальності [6, с. 31]. Як зауважують Р.Ф. Пьюселік і А.Д. МакБі, «образ світу» складається із певного набору переконань, які формуються викривлено і можуть характеризуватися узагальненнями (поширеннями на невідповідний контекст), опущеннями (селективна увага) і деформацією (переформування деталей) [6, с. 11].

Одним із ключових способів реалістичного «наведення мостів» між об'єктивним і суб'єктивним світами, згідно із Дж. Бьюдженталем, є побудова та постійний розвиток конструктів «Я» та «Світ», які повинні знаходитися у рівновазі в силу наповненості, усвідомленості та рефлексії обох полюсів. Дихотомічність полюсів визначає,

як вказував автор: «Хто і що ми є і яка природа світу, в якому ми живемо» [11, с. 185]. Порушення балансу «наведених мостів», зауважував автор, породжує переживання тривоги або інші дистресові стани та зумовлює вирішальні аспекти уявлення людини про себе, свою систему цінностей, про засіб досягнення світу і бачення джерел сили й власної ефективності. Емоційна дистресова складова виступає ознакою невідповідності між тим як людина визначає себе та світ. А крім того, це переживання формує інтенційну спрямованість або на введення похибки в існуючу смислову систему особистості, або на кризове відкриття нових регуляційних смислів. «Інтенційність – це смисл того, що ми висловлюємо за допомогою життя», – визначав Дж. Бьдженталь [11, с. 217]. Екзистенційний погляд на світ, як слушно підкреслює С.Д. Максименко, «це визнання, що Світ – є часом існування-становлення єдиної субстанції (Я в світі, світ в мені), що сутнісно означає, що Я – це і є Світ, а світ – це моє життя» [5, с. 151].

У річці досліджень конструктів «Я і Світ» важливим є вивчення ключових характеристик індивідуального осмислення особистістю себе і світу, проведене Н.В. Чепелевою [8]. Побудова свого життя та творення себе, наголошує науковиця, є зонами відповідальності людини і постійного інтерпретування та реінтерпретування свого життєвого досвіду [8, с. 3]. Виділенні Н.В. Чепелевою соціально-орієнтований, особистісно-орієнтований та альтернативний проекти розкривають онтогенетичний та актуально-генетичний ракурси самопроекування особистості, виконання нею свого «завдання на смисл». Результатом такого проектування є створення власної ментальної моделі світу, себе й своїх життєвих стратегій.

Співзвучною з ідеєю «співвіднесення Я зі світом» є позиція О. Штепи. Науковиця позначає інтерпретаційні коди досягнення, отриманого людиною у її екзистенційному досвіді як її ресурси [9]. Автор досліджує, основні тенденції актуалізації ресурсів, зокрема:

- 1) ресурси виявляються за зміни рівноваги між внутрішнім і зовнішнім світом людини;
- 2) ресурси виявляються у співвідношенні до внутрішньої суб'єктивної реальності;
- 3) ресурси виявляються у співвідношенні до формулювання життєвих завдань.

«Інтерпретаційні коди досягнення» життя людини у осередку війни складають множинну структуру, в якій певне місце посідає ресурс психологічної стійкості людини – «резильєнтність». «Резильєнтність» визначається Г.П. Лазос як здат-

ність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [4]. Е.О. Грішин аналізує три площини феномену резильєнтності, а саме як:

- здатності знаходити шлях до життєдайних ресурсів;
- процес використання гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі (хронічні), незвичайні (звичні) життєві події;
- адаптаційно-захисний механізм особистості у контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти [1, с. 62–67].

У дослідженнях Д. Коуту визначено ключові характеристики резильєнтності, а саме: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має смисл; надзвичайна здатність імпровізувати [14]. Розвідка і побудова цілісної системи психологічних ознак та умов розвитку резильєнтності здійснена І. Гельмрайхом і його колегами [12]. В запропонованій дослідниками системі слід виділити ті ознаки, завдяки яким відбувається посилення резильєнтності людини, що переживає події війни. До них можна віднести п'ять важливих ознак: почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керуваність); життєстійкість (сприйняття екзистенційних викликів, включеність, контроль); оптимізм, позитивний атрибутивний стиль; соціальна підтримка; когнітивна гнучкість (позитивна переоцінка, прийняття негативних ситуацій та емоцій).

Окреслений дослідницький простір відкриває можливість зробити наступний крок – вивчити витоки і ознаки стабільного або поновлюваного реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, спираючись на ключовий концепт: «Людина вибудовує свої дії не у зв'язку з реальністю, а у зв'язку з персональним проживанням реальності й із своїми уявленнями реальності».

**Мета статті** полягає в об'єктивізації ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни, а саме – наскрізного зв'язку «Я» з елементами простору і часу за рахунок самовіднесення.

**Виклад основного матеріалу.** Концептуалізація дослідження передбачає виконання послідовних дій, а саме:

- 1) встановлення ланцюгу вихідних понять за принципом від загального до часткового;
- 2) розвідка джерел кризи реалістичного самовіднесення психологів-консультантів в умовах війни;

3) об'єктивація ознак реалістичного співвіднесення Я із світом шляхом побудови ресурсної матриці психолога-консультанта в умовах війни;

4) опис наявного співвіднесення практикуючих психологів із подіями війни.

Перший крок полягає у побудові формально-логічних зв'язків первинних понять дослідження (рис. 1).

Світ, в якому є війна – це наявна об'єктивна реальність, яка має просторові (місце знаходження та його зміна), часові (перерваний зв'язок з минулим і невизначеність майбутнього), матеріальні (руйнації, втрати) й енергетичні (психодинаміка) характеристики. Означені особливості виступають тлом, на якому «пишеться» персональне життя та задається напрям і якість особистої й професійної активності психолога-консультанта. Сприйняття подій війни має закономірну властивість, а саме – бути вторинним щодо наявного «образу світу». Тобто, сформований «образ світу» зумовлює налаштування суб'єктивного фільтру «вичерпування» із реального світу війни того, що має для людини силу «звертання» до себе. Саме тому «образ світу» у кожного психолога-фахівця базуються на його індивідуально-емпіричному досвіді унікально репрезентувати світ воєнних подій для себе [2, с. 131].

«Картина світу» як інтенційно-активована динамічна смислова мережа, в умовах війни терпить кризову руйнацію. Відтак, наявність у «картині світу» множини індивідуально налаштованих часткових «образів світу» зумовлює або гнучке її переформатування й якісну почергову зміну можливих «фонів і фігур», або ригідне фіксування на найбільш вразливих «мнемічних контекстах» з персонального минулого і пережитих (чи уявних) образах воєнного сьогодення і майбутньої перспективи. Первісне формування та кризове

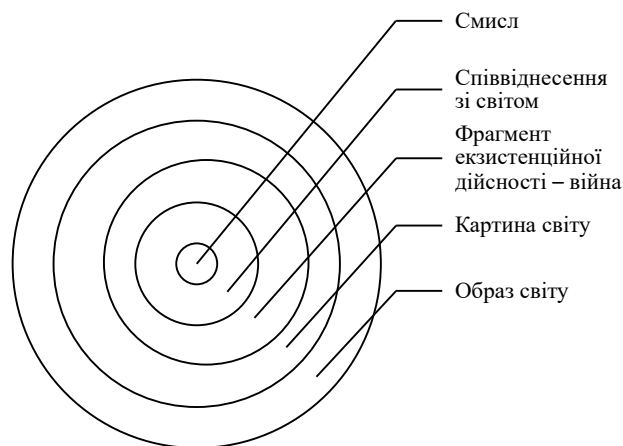


Рис. 1. Система вихідних конструктів

переформування «картини світу» відбувається за рахунок «самовіднесення» – рефлексивного самосвідомлення – переживання континууму станів та створення смислового поля, організованого зв'язками відповідного контексту. В умовах війни самовіднесення змінює свою динаміку. Частіше це проявляється у затримці реорганізації смислових полів, коли втрачаються попередні смисли. Тобто, ускладняється знаходження нових контекстних смислів та кризове налаштування регуляційних смислів особистості.

«Фрагмент екзистенційної дійсності» – це континуально-дискретний конструкт, що відображує об'єктивований слід війни в індивідуальному процесі життя людини. Спостерігається безліч унікальних для кожного психолога-фахівця вимірів воєнного часу і воєнних подій. Кожен упредметнений вимір зумовлюється переплетенням різних життєвих контекстів психолога-фахівця (родина, близькі у ЗСУ або ТрО, маленькі діти, діти призовники, батьки на окупованих територіях, «успішна ідентичність», досвід кризового втручання, тривала особиста психотерапія, травма свідка тощо) та їх персональною історією.

«Співвіднесення зі світом» – це пошук і знаходження точок «зчеплення» себе і світу, яке спрямовується «зустріччю» із воєнними подіями і задаванням питань: «У яких життєвих співвідношеннях ти перебуваєш? Що таке «твій світ»? Де ти знаходишся? Що тебе торкається? Що має бути? З чим взаємодіє твоє «Я»? На що ти націлений? Що для тебе тут є важливим?» Розкривається «співвіднесення Я зі світом» у трьох ракурсах:

1) інтрапсихічному – самовіднесення («Я є», «це є Я», «це Мої переживання», «це Мої думки», «це Я роблю», «це Моє життя зараз», «це Моє минуле», «це Мої уявлення про майбутнє», «це Мої Ресурси та Свобода», «це Моя Відповідальність»);

2) інтерпсихічному – співвіднесення з іншими («Я і особисті відношення», «Я і соціум», «Я і мої діяльності»);

3) екзистенційному – співвіднесення із світом («Я і Світ», «Я і Війна», «Я і Втрати», «Я і моє Життя», «Я і воєнні Події», «Я і Виклики життя», «Мої Іntenції»).

Кінцевим результатом «співвіднесення Я із світом» є реорганізація смислового поля (сукупності смислів) як «множинного тексту», що формує часткові «картини світу». Саме тому «смысл» є інструментом відкриття людиною світу. Інструментом, що знаходить зв'язок між означаючим і означенням, має свої вихідні корні та динамічну

тенденцію до визнавання і прийняття в якості орієнтиру при знаходженні відповіді на активуючий вплив у множинних взаємодіях воєнних подій.

Окреслений предметно-логічний зв'язок вихідних понять упредметнює ідею єдності Я і Світу, в якому «Я і є Світ» та дозволяє описати другий крок дослідження – пояснити джерела нестачі реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни.

В нашому випадку «реалістичність» – це усвідомлення психологами-консультами власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» в тривалій ситуації переживання подій війни. У зв'язку з цим виникають питання: «Від чого залежить така специфіка? Що керує спроможністю психолога-консультанта сприймати, переживати, розуміти і відповідно до цього інтерпретувати воєнні ситуації? Як перебування в осередку війни впливає на вирішення його важливих життєвих, особистих і професійних завдань? На яких засадах психолог-консультант приймає рішення здійснювати психологічну допомогу? За рахунок чого відбувається його стабілізація у взаємодії із клієнтом? Чи не вирішує він власні негаразди у консультативній ситуації?»

Розвідка джерел нестачі реалістичності «співвіднесення Я і світу» приводить до понятійного та методичного апарату індивідуальної психології та практики кодування і декодування імпринтингу досвіду. Зокрема це феномени породження «мнемічних контекстів», складання «імпринтингу досвіду», «кристалізованого патерну», формування «стилю та девізу життя», існуючої «схеми апперцепції» [3; 10]. Запропонована Ф. Капра схема аналізу складних систем, дозволяє окреслити джерела нестачі реалістичності з урахуванням трьох складових: патерну, структури та життєвого процесу (табл. 1) [13].

Патернами джерел нестачі реалістичного співвіднесення Я із світом є імпринтинги та «мнемічні контексти». Імпринтинги – це сталі й тривалі за часом особисті тунелі реальності людини, створення яких пов'язано із встановленням

нейронних рефлексивних мереж [7; 16]. «Мнемічні контексти» є актуалізованими слідами попереднього досвіду життєдіяльності людини, які складаються з осередків сублімованого досвіду, мнемічних шлейфів смислів, схем як організованого комплексу знань про події, сценаріїв як зафіксованої послідовності подій [2, с. 185]. Смыслова організація «мнемічних слідів» регулюється нейрофізіологічними механізмами, зокрема безперервним процесом флуктацій семантичної інформації у вигляді невтихаючих реверберацій збудження; складанням «візерунків» синаптичних мікроструктур; мультимодальними асоціативними структурами. Фізичним втіленням імпринтингів та мнемічних контекстів є соматопсихічні вияви та неусвідомлені переживання, які характеризуються тотальністю їх збереження та знаходяться у певній зоні доступу, а саме: відкритого доступу (наприклад, дихання); часткового доступу (тілесна напруга) та закритого доступу (неусвідомлені конотації невербальних переживань). Відтак, джерелами кризи реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом визначаємо соматопсихічні та психосоціальні наслідки до-біографічних та біографічних (дововісних) причин і умов кристалізації їх емоційних та поведінкових патернів.

Третій крок дослідження передбачає об'єктивізацію ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. Упредметнення таких ознак представлено у вигляді ресурсної матриці з чотирма вимірами, серед яких стрижневими є грані життя та відповідні соціальні ролі (табл. 2).

Можна констатувати, що реальний світ війни не стільки пізнається людиною, скільки освоюється та менталізується за допомогою знаходження опор, визнавання й актуалізації інтенційних станів та створення смислового профіциту взаємодій зі світом. Об'єктивізація ознак реалістичного співвіднесення із світом базується на постулаті, що людина створює прецеденти емоційної, пізнавальної, соціальної, громадянської «доторканності» до світу.

Таблиця 1

**Джерела кризи реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом**

<b>Патерн – конфігурація суттєвих ознак</b>	<b>Структура – фізичне втілення патерну</b>	<b>Життєвий процес – реалізація патерну</b>
Імпринтинги Мнемічні контексти	Сублімований досвід Мнемічні сліди смислів Апперцептивні схеми Сценарії як модель прототипного знання	Соматопсихічні прояви (дихання, тілесна напруга) Неусвідомлені конотації невербальних переживань

Ресурсна матриця психолога-консультанта в подіях війни

Ознаки реалістичності		Індивідуальне життя-індивідуум	Соціальне життя – член українського суспільства	Родинне життя – член родини	Професійне життя – психолог-консультант
Опори	зовнішні	безпечний життєвий простір; біографічний простір; природа, домашні улюбленці	громадська позиція; соціальна єдність; ЗСУ	родинна підтримка	професійна спільнота, вебінари, супервізійні семінари
	внутрішні	Я є як простір дихання; стабілізація соматики; смисл виживання і смисл смерті у війні; захист себе	смисли військової агресії	родинні цінності	особиста психотерапія; особиста супервізія, ідентичність
Екзистенційна сповненість	інтенційність	персональна сила витримки; прийняття; це мій світ, правдивіра			
	актуалізованість	«Я-Можу-Бути-Тут-у-війні»; «картина світу»; регуляційні смисли – телеологічність; контекстні смисли – каузальність, розширення зони відповідальності			
Ступінь глобальності (локальності) взаємодії із світом	дефіцитарність	зафіксована імпринтингами і мнемічними контекстами емоційна ригідність; очікування; особиста історія травм; копінг-реакції			
	профіцитарність	інтерпретація – багато-варіативне конструювання персонального «пережиття» моменту співвіднесення зі світом; гнучкість когнітивних, поведінкових і емоційних відгуків на воєнні події			

Світ як єдина для всіх форма життя наповнюється у кожної людини власним реалістичним змістом. Саме тому ступінь реалістичності психолога-консультанта залежить від того:

1) які імпринтинги та мнемічні контексти формують персональну воронку сприйняття воєнних подій і цим визначають межі (локальність) взаємодії зі світом;

2) якими переживаннями наповнюється його дійсність в залежності від наявних опор;

3) як структурує і збагачує смисловими зв'язками воєнну дійсність, як опрацьовує застарілі контекстні смисли і знаходить нові регуляційні, визначаючи власну «екзистенційну сповненість», що є проявом персональної розкритості у сприйнятті світу і себе та виразом здібності включатися в життя, урівноважено «йти» у нестабільний світ.

На четвертому кроці – описі наявного співвіднесення психологів-консультантів із подіями війни – дослідження зосереджується на просторі середини «Я» – на центрі суб'єктності психологів-консультантів (на самовіднесені). Тому предметом діагностики і корекції є:

- наявні емоційні стилі реагування;
- «кристалізовані» патерни поведінки;
- тілесні деструктивні відчуття, симптом як специфічний текст, що репрезентує зміст внутрішнього конфлікту;

- смислова карта суб'єктивних уявлень про дійсність («картина світу»), зумовлена внутрішнім досвідом людини.

Вибірку пілотажного дослідження склали учасники зустрічей-самопізнання навчальних груп К4 Віденської школи GLE-International – Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, міжнародної підтримуючої зустрічі, організованої А. Ленгле та двох групових супервізій під керівництвом Л. Тутч і Е. Ван Дорцен (23 особи); учасники групового самопізнання, організованих Т. Вебером (15 осіб); учасники міжнародного навчального проекту, організованого В. Хомуленко (9 осіб). Використовувались методи включеного спостереження (47 особи) і структурованого інтерв'ю (23 особи).

Отримано такі дані. Переважні емоційні патерни – страх (39%), сум (38%), гнів (24%), подив (18%), відроза (12%), жах (7%). Поведінкові патерни – активізм (47%), агресія (37%), уникання (11%). Тілесні патерни – утруднення дихання (53%), загальна тілесна напруга (51%), порушення сну (35%), порушення живлення (12%). Спрямованість професійної діяльності – кризове консультування (93%), участь у пов'язаних з фахом навчальних проектах (89%), консультативний супровід клієнтів, що перебували за кордоном на момент початку війни (67%), пошук безпечного простору на заході України (41%), пошук безпечного простору за межами України (37%), не пов'язані з психологічним консультуванням професійні дії (викладання) (16%), не пов'язана с фахом волонтерська діяльність (11%).

Загалом, виявлено суперечну тенденцію. З одного боку, практикуючими психологами означено власну емоційну та соматичну нестабільність й дефіцит переживання «Я-Можу-Бути-Тут-у-війні», яка представлена переважно тілесними патернами. З іншого – проявлена значна професійна, зокрема консультативна активність (поведінкові патерни). Наявна тенденція може трактуватися як прояв кризи реалістичного співвіднесення психологів-консультантів із світом та потребує відновлення смислової системи їх «картини світу». Відтак, виявлено необхідність реорганізації «кристалізованих» емоційних, тілесних та поведінкових патернів психологів-консультантів, зокрема, з використанням упредметнених ознак ресурсної матриці.

**Висновки.** Дійсне буття психологів-консультантів знаходиться та описується у послідовному русі: сприйняття → розвинена можливість витримати → прийняття → реалістичність. Витримати і прийняти – це усвідомлений (через відкриті смисли) рівень феномену «Могти-Бути», який знаходиться вище неусвідомлених копінгових та імпринтингових реакцій. Він оформлює специфіку «Я є», окреслює екзистенційне пробудження психолога-консультанта, захищає, розширює та укріплює «Могти-Бути-Тут-у-війні». «Могти-Бути» виробляє простір життя й визначає готовність прощатися зі старими та створювати нові концепції життя, ідентифікуватися з воєнною реальністю.

Виклики світу є каналами розповсюдження напруги, що вмикають процеси «самовіднесення» і активного переборення військових подій через відкриття смислів. Прийняття життєвих викликів виступає спонтанною, визначально притаманною активністю, що посилює людину, робить її експан-

сивною і, одночасно, спрямовує на ускладнення і розвиток. Усвідомлення психологами-консультантами екзистенційних викликів життя визначає та розкриває воєнну реальність для самих себе, вмикаючи процес «дотичності» людини до неї у спосіб переживання, розуміння та інтерпретації. Водночас, знайдені регуляційні смисли воєнної реальності психологами-консультантами несвідомо транслюються ними клієнтам у консультативному процесі.

Відтак, пошук і знаходження суб'єктивних відповідей на ненормативні воєнні події є поштовхом «налаштування» психолога-консультанта на реальний об'єктивний світ, в якому головними стали хаос війни, болючі втрати, локальні воєнні успіхи, віра в перемогу. Результатом такого «налаштування» є побудова нової «дійсності» – персонального відгуку на вплив воєнної реальності, яка характеризується багатовимірною ознакою – різноманіттям варіантів внутрішньої та зовнішньої активності людини. В залежності від ступеню «реалістичності» сприйняття й розуміння психологом-консультантом світу, в який прийшла війна, в його «дійсності» поєднуються суб'єкт (реалістичне самовіднесення) і сприйманий об'єкт – воєнні події (реалістичне співвіднесення зі світом). Можливість посилення реалістичного співвіднесення із світом може бути забезпечено психо-технологічним опрацюванням елементів ресурсної матриці. Упредметнені ознаки матриці дозволяють формувати різні напрями впливу: від кризового до психотерапевтичного. Перспективи подальших досліджень убачаємо в обґрунтуванні психотехнології розвитку ознак реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни.

#### Список літератури:

1. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64. 62–81. Doi:10.34142/23129387.2021.64.04.
2. Каліщук С.М. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів: монографія. Львів, 2020. 492 с.
3. Каліщук, С.М. (2020). Суб'єктивна модель реальності: першоджерела побудови. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. 47. С. 93–118. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-47.93-117
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26– 64.
5. Максименко С.Д. Генезис існування людини. Київ, 2006. 240 с.
6. Пьюселік Р.Ф., МакБі А.Дж. Війни реальності. Терапія диссоціованного стану. Одеса. 2018. 333 с.
7. Уилсон Р. *Квантова психологія*. Київ, 2016. 95 с.
8. Чепелева Н.В. Людина як суб'єкт самопроєктування. *Психологія людини: Свідомість і реальність. Збірник матеріалів VIII міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 р.) / за ред. М.В. Пануча*, 2018. С. 3–5.

9. Штепа О.С. Тренди ресурсного дискурсу особистісного самоздійснення. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: Збірник наукових праць*. 2017. № 2(18). С. 210–216.
10. Adler A. Character and Talent. *Individual Psychology. The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 1989. № 45(40). P. 513–526.
11. Bugental J. *Psychotherapy Isn't What You Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment*. Zeig Tucker & Theisen Inc; 1st edition, 1999. 278 p.
12. Helmreich I., Kunzler A., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., & Lieb K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017. № 2. Doi:10.1002/14651858.CD012527
13. Capra F. *The web of life: a new scientific understanding of living systems*. New York, 1996. 176 p.
14. Coutu D.L. How resilience works. *Harvard business review*, 2002. № 80(5). P. 46–56.
15. Längle A. *The existential fundamental motivations structuring the motivational process*. Nova Science Publishers. Vene, 2011. P. 41–56.
16. Leary T. *Info-Psychology*. New Falcon Press, 1987. 142 p.

### **Kalishchuk S.M. BASICS OF THE COUNSELING PSYCHOLOGIST'S REALISTIC RELATIONSHIP TO THE WORLD AT WAR**

*The article reflects the origins of the crisis and the signs of the renewed realistic correlation of the counseling psychologist with the world under the conditions of war. The research algorithm included: establishment of formal-logical connection of initial concepts «world», «world image», «world view», «world correlation», «reality fragment», «meaning»; description of sources of realistic self-attribution crisis; construction of resource matrix; description of pilot reconnaissance of consultant psychologists' correlation with war events. «Realism» is considered as awareness of personal specificity of intrapsychic (self-attribution), interpsychic and existential angles of «self and world correlation» in the events of war. Sources of lack of realistic correlation are considered as the complex system in which patterns (imprintings and mnemonic contexts), physical embodiment of a pattern (sublimated experience, mnemonic traces of meanings, apperceptive schemes, scenarios as models of prototypical knowledge) and forms of realization of a pattern (somatopsychic displays and unconscious connotations of nonverbal experiences) are allocated. A resource matrix is constructed that has four dimensions: facets of life and social roles; supports; existential completeness; and the degree of locality of interaction with the world. Each dimension is presented in dichotomous manifestations and qualitatively described. The goals of the pilot diagnosis were defined: emotional response styles; «crystallized» patterns of behavior; bodily destructive feelings; a sense map of subjective perceptions of reality. It has been revealed, that the deficiency of the experience of «I-Might-But-That-War» does not reduce the volume of professional activity of psychologists-consultants and their aspiration to provide the psychological aid demanded by clients. This tendency is qualified as a manifestation of the crisis of a realistic correlation of the consulting psychologists with the world and sets a task to reorganize their «crystallized» emotional, bodily and behavioral patterns.*

**Key words:** reality, image of the world, «world view», reality, the correlation of the self with the world, self-relation, resource matrix.