

## Психодіагностика, психологічне консультування

УДК 159.9.075:316.6:159.947.5

**Тамара Іванівна Білуха,**  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психології,  
глибинної корекції та реабілітації,  
Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна  
ORCID: 0000-0001-9749-3347  
tamara.biluha@gmail.com

**Олександра Віталіївна Педченко,**  
кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психології,  
глибинної корекції та реабілітації,  
Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна  
ORCID: 0000-0003-4725-940X  
pedcenkooleksandravitaliivna@gmail.com

**РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУБ'ЄКТА  
У ПРОЦЕСІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЗА МЕТОДОМ  
АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ**

У статті розкрито можливості групової психокорекційної роботи за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) для розвитку психологічної стійкості суб'єкта. Здійснено аналіз багаторічних теоретичних та емпіричних напрацювань автора методу професора Т. Яценко, що і дозволило констатувати дієвість методу для формування та розвитку ряду особистісних властивостей, які виступають підґрунтям психологічної стійкості особистості. Наголошено на значущості нівелювання чи послаблення деструктивних тенденцій психіки суб'єкта, породжуваних особистісною проблемою у контексті вивільнення особистісного потенціалу, що і підвищить його психологічну стійкість.

**Ключові слова:** психологічна стійкість, групова психокорекція, метод активного соціально-психологічного пізнання, особистісні деструкції, особистісна відкорогованість.

**Tamara Bilyha,**  
PhD in Psychology, Associate Professor  
of the Department of Psychology,  
Deep Correction and Rehabilitation,  
Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy  
National University,  
Cherkasy, Ukraine  
ORCID: 0000-0001-9749-3347  
tamara.biluha@gmail.com

**Oleksandra Pedchenko,**  
PhD in Psychology, Associate Professor  
of the Department of Psychology,  
Deep Correction and Rehabilitation,

Bohdan Khmelnytskyi  
Cherkasy National University,  
Cherkasy, Ukraine  
ORCID: 0000-0003-4725-940X  
pedcenkooleksandravitaliivna@gmail.com

## DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF A SUBJECT IN THE PROCESS GROUP PSYCHOCORRECTION USING THE METHOD OF ACTIVE SOCIAL-PSYCHOLOGICAL COGNITION

*The article reveals the possibilities of group psychocorrectional work using the method of active social and psychological cognition for the development of the psychological stability of the subject. The similarity of the characteristics of the psychological stability of the subject and the characteristics of personal adjustment is emphasized. This similarity gives grounds to assert that group psychocorrectional work, during which a corrective influence is exerted on the subject of self-development, also contributes to increasing his stress resistance. The effectiveness of the method of active socio-psychological cognition in the aspect of developing the subject's psychological stability has been confirmed by many years of theoretical and empirical work of its author, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Academician of the National Academy of Sciences of Ukraine T. S. Yatsenko. Analysis of many years of experience in group psychocorrectional work allows us to state the effectiveness of the method for the formation and development of a number of personal properties – cognitive, motivational, emotional and volitional, which serve as the basis for the psychological stability of the subject.*

*The importance of weakening the destructive tendencies of the subject's psyche, generated by a personal problem, in the context of releasing personal potential is emphasized. The release of potential occurs through the knowledge of the infantile factors of the personal problem and the awareness of the effectiveness of the system of psychological defenses aimed at realizing the infantile interests of the subject while simultaneously masking these interests with prosocial tendencies. This also contributes to the awareness of the deep prerequisites of the destruction of the psyche. Due to this, the potential of the subject, which was previously aimed at masking internal contradictions and "serving" destructive tendencies of the psyche due to the subjective integration of the psyche and deviations from reality, can be not only released, but also used for personal growth. This is what will contribute to increasing the psychological stability of the individual.*

**Key words:** *psychological stability, group psychocorrection, method of active social and psychological cognition, personal destruction, personal adjustment.*

Для сучасної соціально-політичної та економічної ситуації в Україні, яка склалася внаслідок повномасштабної агресії росії, характерними є невизначеність, нестабільність, високий рівень емоційного та інформаційного навантаження на українців, що зумовлює хронічний стрес. Хронічний стрес характеризується такими наслідками як психічне виснаження, спустошеність, втрата інтересу до життя, зниження рівня працездатності, а також актуалізація деструктивних тенденцій суб'єкта, зокрема, підвищення рівня його агресивності, тривожності, невпевненості тощо. Відтак постає проблема забезпечення особистості від деструктивних наслідків хронічного стресу. Важливу та першочергову роль відіграють при цьому саме психопрофілактичні заходи, які сприятимуть психологічній захищеності суб'єкта від окреслених вище деструктивних наслідків хронічного стресу. Важливим чинником психологічної захищеності суб'єкта є його відкорегованість, яка передбачає розуміння, усвідомлення суб'єктом передумов його енергетичних втрат у стресових ситуаціях та здатність за рахунок самоусвідомлення володіти власним емоційним станом та поведінкою. Особливої значущості особистісна відкорегованість набуває для фахівців допомагаючих професій до яких відносять і професію психолога. Важливість проходження психологами ще на етапі професійної підготовки власної психокорекції у рамках групової роботи з метою пізнання та послаблення деструкцій психіки, а відтак і забезпечення від їх руйнівного впливу на різні сфери життя, підкреслюється С. Максименком, О. Прокоф'євою, О. Царьковою,

О. Кочуровою [7], Т. Яценко [9]. Науковці підкреслюють важливість цього у контексті забезпечення суб'єкта від емоційного перевантаження за рахунок особистісної гармонізації, розвитку адаптивних здібностей та формуванню психологічної стійкості.

Проблема формування психологічної стійкості суб'єкта знайшла відображення у наукових розвідках таких науковців як А. Беспалько [1], В. Готич [3], В. Ключков [4], В. Корольчук [5], О. Мерзлякова [6] та багатьох інших. Психологічна стійкість трактується дослідниками як здатність особистості не просто пристосовуватися до різноманітних впливів оточуючого середовища, а долати ці впливи за рахунок розвинутої здатності управління емоціями, думками, поведінкою. Психологічна стійкість суб'єкта має складну структуру та складається із кількох компонент. Мотиваційна компонента стійкості передбачає «включеність персонального «Я» в систему всеохоплюючого взаємозв'язку людей» [4, с. 60]. Емоційна компонента забезпечує суб'єкта від таких дезадаптивних станів як тривожність, агресивність, фрустрація та дозволяє лишатися працездатним у складних умовах життєдіяльності. Моральна компонента передбачає сформованість у суб'єкта таких понять, життєвих принципів та норм, опора на які дозволяє йому регулювати власну поведінку. Вольова компонента стійкості за рахунок сформованості таких властивостей як самовладання, відповідальність, наполегливість дозволяє суб'єкту володіти собою та забезпечувати саморегуляцію поведінки. Здатність до критичного сприйняття та осмислення інформації, відсутність обмежуючих шаблонів мислення, гнучкість та полонезалежність мислення є основою когнітивної компоненти психологічної стійкості суб'єкта [2].

Підкреслимо, що за сутнісними характеристиками структурних компонентів психологічна стійкість наближається до характеристик відкоригованої особистості представлених у роботах Т. Яценко [8; 9]: це активна та зріла життєва позиція, тверезість розуму, внутрішній спокій та рішучість, послідовність поведінки, здатність узяти відповідальність у першу чергу за власні емоції та думки, соціальна адаптованість, свідомо здатність до нівелювання чи послаблення деструктивних тенденцій психіки за рахунок розширення самосвідомості. Сприяє розвитку перерахованих особистісних властивостей психологічно стійкої особистості групова психокорекційна робота за методом активного соціально-психологічного пізнання.

Мета статті: розкрити можливості розвитку психологічної стійкості суб'єкта засобами групової психокорекційної роботи за методом активного соціально-психологічного пізнання.

Особливості групової психокорекційної роботи за методом активного соціально-психологічного пізнання об'єктивовано у наукових роботах автора метода доктора психологічних наук, професора, академіка НАПН України Т. Яценко [8; 9]. Розглянемо чинники за рахунок яких відбувається розвиток психологічної стійкості суб'єкта у ході групової психокорекційної роботи за методом АСПП. Метод АСПП спрямований на допомогу суб'єкту у розв'язанні внутрішньої суперечності психічного, що має вираження у особистісній проблематиці. Особистісна проблематика, у силу неусвідомлюваності суб'єктом її передумов, спричиняє деструкції самосприйняття, сприйняття світу та інших людей, деструкції спілкування. Окреслені деструктивні тенденції є передумовою дезінтегрованості психіки, яка відображається у таких емоційних станах як тривожність, смуток, невдоволення собою, сором, провина тощо. Ускладнюється або й унеможливується для суб'єкта реалізація його значущих потреб та цілей, що закріплює та поглиблює деструктивні тенденції та негативні емоції і виснажує людину. Тобто стабілізована внутрішня суперечність зумовлює своєрідне ходіння «хибним колом» та постійні витрати енергії задля інтеграції власної психіки та нівелювання негативних емоційних станів.

Процес групової психокорекції за методом АСПП спрямований на пізнання глибинних передумов формування особистісної проблематики суб'єкта. Оскільки вихідні дані проблеми, а відтак, і інформація, необхідна для її вирішення залишаються неусвідомлюваними для суб'єкта, то їх пізнання потребує розуміння цілісної психіки у взаємозв'язках двох її сфер – свідомого та несвідомого, які водночас є і єдиними, і автономними. Внутрішня суперечність, пов'язана із трьома базовими суперечностями психічного: до життя – до смерті, до сили – до слабкості, до людей – від людей. Психологічні захисти, причетні як до свідомої, так і несвідомої сфери психіки, нівелюють ці суперечності через процеси суб'єктивної інтегрованості психіки. Суб'єктивна інтегрованість психічного унеможливорює для суб'єкта розуміння сутності особистісної проблеми за рахунок відступів від реальності та соціально-перцептивних викривлень. Саме тому, як підкреслює Т. Яценко [9; 10], розуміння захистів як системного диспозиційного утворення, формування якого актуалізується едіповою ситуацією розвитку, дозволяє у ході групової психокорекційної роботи знизити дієвість їх впливу на психічне життя суб'єкта що сприятиме інтеграції психіки не за рахунок відступів від реальності, а на більш реалістичних засадах.

Особистісні (або базові) захисти та периферійні (або ситуативні) зорієнтовані на різні сфери психічного. Т. С. Яценко [9; 10], виділивши ці два різновиди захистів, підкреслила, що ситуативні захисти спрямовані на розв'язання проблем свідомої сфери психіки та на реалізацію просоціальних інтересів суб'єкта. Натомість базові захисти орієнтовані на несвідому сферу психічного та на реалізацію глибинно-психологічних, інфантильних інтересів суб'єкта. Ситуативні захисти пов'язані із принципом реальності та «логікою свідомого», а особистісні орієнтовані на реалізацію принципу задоволення у психічному житті суб'єкта та на «логіку несвідомого».

Формування захисної системи, зокрема, базової форми захисту започатковується у інфантильний період розвитку. Відтак це утворення психічного має дорефлексивний та позадосвідний характер. Початок формування базової форми захисту обумовлюється захисним механізмом витіснення. За рахунок дії цього механізму, що був відкритий З. Фрейдом формується передсвідоме. Зміст передсвідомого безпосередньо пов'язаний із енергетично сильними витісненими осередками, зміст яких є травмивним для свідомості дитини. Значущими травматичними ситуаціями є ситуації у яких для дитини блокується можливість вільно виражати лібідні почуття по відношенню до батьків, а, відтак блокується можливість бажаного для дитини єднання із лібідними об'єктами. Дітей можуть карати, висміювати, виставляти певні заборони та обмеження без будь-яких пояснень. Дітей можуть ігнорувати, словесно чи фізично ображати їх, карати емоційним відчуженням за небажану чи «неправильну» з точки зору батьків поведінку. Також іноді має місце заборона на спонтанний вияв емоцій, бажань та потреб дитини. Часто батьки не вважають за потрібне рахуватися із думкою чи почуттями дитини, з її турботами та переживаннями, оскільки вважають їх «несерйозними», «не вартими уваги» через їх «наївність» та «дитячість». Дитина ж при цьому робить власні висновки: вона відчуває себе покинутою, самотньою, роз'єднаною з батьками, відчуженою, непотрібною. Саме ці переживання є травмивними для дитячої психіки, вони витісняються. Натомість актуалізуються деструктивні тенденції психічного – злість, образливість, недовірливість та підозріливість, депресивність, невдоволеність собою та оточуючими, відчуженість тощо. Підкреслимо небезпечність цих тенденцій, актуалізованих унаслідок пережитого у інфантильний період драматичного досвіду, для розвитку психологічної стійкості суб'єкта. Оскільки основою стійкості є формування конструктивних характеристик, таких як впевненість, довіра до світу, віра у себе, оптимістичність тощо.

У той час, коли актуалізуються окреслені вище деструктивні, мортідні тенденції психіки, лібідна енергія, не знаходячи можливості для реалізації не лише витісняється, а й блокується у передсвідомому. Хоч при цьому, як наголошує Т. С. Яценко [9; 10], назавжди зберігається прагнення її реалізації. Саме на реалізацію єднання із первинними об'єктами лібідо (так званих «незавершених справ дитинства») і спрямовані базові захисти. Натомість ситуативні захисти мають на меті замаскувати інфантильну спрямованість базальних захистів та допомогти адаптації суб'єкта у ситуації «тут і тепер» за рахунок викривлень, які будуть маскувати глибинно-психологічні інтереси. Тому Т. С. Яценко [9; 10] підкреслює єдність та нерозривний зв'язок ситуативних та базальних форм захисту.

Задля маскування інфантильних інтересів базових захистів психіки, на рівні ситуативних захистів діють захисні механізми, відкриті А. Фройд та З. Фройдом. Це витіснення, ідентифікація, виміщення, проєкція, раціоналізація, заміщення, перенесення, сублімація та ін. Вони дозволяють у актуальній ситуації таким чином реагувати на обставини, аби сприяти при цьому задачам просоціального ствердження «Я». Базові ж захисти із їх глибинно-психологічними інтересами не можуть проявитися на рівні поведінки. Їх прояв можливий лише завдяки інтеграції із ситуативними захистами.

Головною функцією захисної системи є інтегративна функція. Сутність цієї функції полягає у забезпеченні нерозривного злиття та єднання просоціальних й інфантильних інтересів «Я». За рахунок такого єднання відбувається маскування спрямованості психіки на реалізацію глибинно-психологічних інтересів «Я». Соціально-перцептивні викривлення, відступи від реальності забезпечують суб'єктивну зінтегрованість психічного та унеможливають розуміння суб'єктом причин енергетичних витрат, які й роблять людину беззахисною перед дією тривалого стресу.

За рахунок уведення у ході групової психокорекційної роботи принципів, які сприяють послабленню дієвості ситуативних захистів, відкривається можливість для пізнання тих інфантильних інтересів на реалізацію яких працює базальна форма захисту. Усвідомлення суб'єктом ролі інфантильного періоду життя у формуванні ригідних та деструктивних тенденцій, які є енергетично виснажливими для психіки, розширення самосвідомості за рахунок пізнання передумов формування різноспрямованості логік сфер свідомого та несвідомого, дозволяє суб'єкту знизити дієвість впливу особистісної проблематики. Усвідомлення витоків особистісної проблеми, сприяє вивільненню енергії, що раніше була спрямована на її маскування. Завдяки цьому, як наголошує Т. Яценко, нівелюється психоемоційне перевантаження, у суб'єкта з'являється відчуття внутрішньої сили, збільшується його енергетичність, адаптивні здібності. Гармонізується внутрішній світ суб'єкта та його психоемоційний стан, оптимізуються стосунки із оточуючими, збільшується осмисленість вчинків, здатність самоконтролю, з'являється здатність радіти життю. Таким чином, досвід багаторічної психокорекційної практики академіка Т. Яценко [8-10] за методом активного соціально-психологічного пізнання, дозволяє констатувати дієвість цього методу у аспекті розвитку психологічної стійкості суб'єкта за рахунок нівелювання деструктивних тенденцій психічного, започаткованих у інфантильному періоді розвитку.

Підсумовуючи, відзначимо значущість сформованості для психологічної стійкості суб'єкта ряду особистісних властивостей, зокрема, таких як позитивне самосприйняття та світосприйняття, позитивна Я-концепція, здатність управляти власним емоційним станом та поведінкою, адаптивність а також ряду когнітивних, мотиваційних, вольових властивостей суб'єкта. Багаторічний досвід психокорекційних груп за методом активного соціально-психологічного пізнання показав їх дієвість у аспекті розвитку психологічної

стійкості особистості за рахунок нівелювання деструктивних наслідків особистісної проблематики, розвитку рефлексивних знань та підвищення рівня психологічної зрілості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беспалько А. О. Теоретичний аналіз психологічної стійкості особистості. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 21–24.
2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–57.
3. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життестійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34. № 3. С. 7–12.
4. Клочков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. Вісник національного університету оборони України. *Питання психології*. 2022. № 5. С. 58–66.
5. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Част. 1. С. 153–162.
6. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл.* Київ, 2023. № 18. С. 96–120.
7. Практикум з групової психокорекції: підручник. / С. Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
8. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 1996. 264 с.
9. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання. Київ, 2004. 679 с.
10. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро: Інновація, 2019. 350 с.

### REFERENCES

1. Bospalko, A. O. (2018). Teoretychnyi analiz psykholohichnoi stiikosti osobystosti [Theoretical analysis of psychological stability of a personality]. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy»*, 21–24 [in Ukrainian].
2. Bodnar A. Ya. & Makarenko, N. H. (2013). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii (na prykladi pratsivnykiv pryvatnykh okhoronnykh struktur) [Psychological features of stress resistance of representatives of stressful professions (on the example of employees of private security structures)]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota*, T. 149, 49–57 [in Ukrainian].
3. Hotych, V. O. (2023). Resiliens, hardiness, psykholohichna stiikist, zhyttiistiikist: porivnialnyi analiz poniat u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh [Resiliens, hardiness, psychological resilience, vitality: a comparative analysis of concepts in socio-psychological research]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia. Tom 34. № 3*, 7–12 [in Ukrainian].

4. Klochkov, V. V. (2022). Psykholohichni chynnyk stiikosti osobystosti: naukovi pohliady [Psychological factors of personality stability: scientific views. Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy]. *Pytannia psykholohii, № 5*, 58–66 [in Ukrainian].
5. Korolchuk, V. M. (2013). Psykholohichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv [Psychological determinants of personality resilience to stressors]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. Vyp. 14. Chast. 1*, 153–162 [in Ukrainian].
6. Merzliakova, O. L. (2023). Rezylientnist abo psykholohichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analytychnyi ohliad) [Resilience or psychological stability: concept, measurement, development (analytical review)]. *Analitychnyi visnyk u sferi osvity y nauky: dovid. biul., № 18*, 96–120 [in Ukrainian].
7. Praktykum z hrupovoi psykhhokorektsii: pidruchnyk (2015). / S. D., Maksymenko, O. O., Prokofieva, O. V., Tsarkova, O. V., Kochkurova. Melitopol: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr «Liuks» [in Ukrainian].
8. Yatsenko, T. S. (1996). Psykholohichni osnovy hrupovoi psykhhokorektsii: Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
9. Yatsenko, T. S. (2004). Teoriia i praktyka hrupovoi psykhhokorektsii. Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia. Kyiv [in Ukrainian].
10. Naukova shkola akademika NAPN Ukrainy Tamary Yatsenko: kolektyvna monohrafiia (2019). / za zah. red. akad. T. S. Yatsenko. Dnipro: Innovatsiia [in Ukrainian].

Подано до редакції: 31.03.2025.