

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

М. М. Наконечна

**ДОПОМОГА ІНШОМУ:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Монографія

Ніжин
2019

УДК 159.923
Н22

Рекомендовано Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ ім. М. Гоголя)
Протокол № 12 від 30.05.2019 року

Рецензенти:

Коваленко А. Б. – професор, завідувач кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук;

Папуча М. В. – професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології НДУ ім. М. Гоголя, доктор психологічних наук

Наконечна М. М.

Н22 Допомога іншому: психологічні аспекти: монографія. 2-ге вид.
Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 140 с.
ISBN 978-617-527-220-6

Монографія присвячена вивченню психологічної природи допомоги іншому як засобу розвитку і саморозвитку особистості. Психологічний зміст допомоги іншому полягає в сприянні входженню іншої людини в стан суб'єктності, що передбачає певні особливості обох суб'єктів взаємодії, а саме – активність, рефлексивність, емпатичність і креативність, а також відповідний рівень мотивації. З психологічної точки зору, допомога іншому – це взаємодія з іншим, що здійснюється з метою 1) полегшення його страждань; 2) сприяння його розвитку, розкриттю потенціалу його здібностей. Виділено три рівні надання допомоги: реципієнтний, предметний і суб'єктний.

Книга призначена для практичних психологів, науковців, викладачів, аспірантів, студентів психологічних факультетів ВНЗ та широкого кола читачів, які цікавляться психологією.

УДК 159.923

ISBN 978-617-527-220-6

© М. М. Наконечна, 2019
© НДУ ім. М. Гоголя, 2019

*Світлій пам'яті моєї матері,
Наконечної Валентини Андріївни
(1955–2007)
та батька,
Наконежного Миколи Михайловича
(1959–2009),
присвячую*

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ДОПОМОГИ ІНШОМУ ЯК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1. <i>Філософсько-методологічні основи вивчення допомоги іншому як психологічного засобу розвитку</i>	7
1.2. <i>Допомагаючі взаємини в просторі життєдіяльності людини</i> ..	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОПОМОГИ ІНШОМУ	23
2.1. Метод контент-аналізу в комплексному дослідженні допомоги іншому	26
2.1.1. <i>Результати емпіричного дослідження допомоги методом контент-аналізу</i>	28
2.2. Комплексне психологічне дослідження допомоги іншому ...	35
2.2.1. <i>Розподіл досліджуваних на групи з використанням модифікованої соціометричної методики</i>	36
2.2.2. <i>Мотивація допомоги у досліджуваних із різним рівнем схильності допомагати іншим</i>	39
2.2.3. <i>Настановлення на альтруїзм чи егоїзм</i>	42
2.2.4. <i>Діагностика міжособистісних взаємин у досліджуваних із різним рівнем розвитку схильності допомагати іншим</i>	44
2.2.5. <i>Результати кореляційного аналізу</i>	49
2.3. Особливості співвідношення рівня самоактуалізації і орієнтації особистості на допомогу іншому	50
2.3.1. <i>Ситуативна самоактуалізація особистості та спрямованість на допомогу іншому</i>	50
2.3.2. <i>Ситуативна самоактуалізація</i>	53
2.3.3. <i>Профіль самоактуалізації різних досліджуваних груп</i>	56
РОЗДІЛ 3. ДОПОМОГА ІНШОМУ ЯК УМОВА Й ЗАСІБ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ	70
3.1. <i>Визначення поняття допомоги іншому</i>	70
3.2. <i>Психологічні характеристики допомоги іншому</i>	72
3.3. <i>Допомога іншому у світлі культурно-історичної психології</i>	84
3.4 <i>Класифікація рівнів допомоги іншому</i>	87
ПІСЛЯМОВА	89
Додаток 1. Загальні принципи розбудови психотренінгової програми	91
Додаток 2. Програма тренінгу допомагаючих взаємин	97
ЛІТЕРАТУРА	123
SUMMARY	139

ПЕРЕДМОВА

Допомога іншому як феномен міжособистісних взаємин відбиває, з одного боку, особливості суспільних взаємин, з другого, – специфіку особистісної позиції індивіда. Тому дуже важливим є розуміння психології допомагаючої дії, допомагаючої поведінки, допомагаючих стосунків, якими охоплюється значний потенціал особистісного розвитку людини.

Допомога іншому як акт взаємодії передбачає певне співвіднесення психологічних просторів обох особистостей – суб'єктів інтеракції. Особистість формується у взаємодії людини з навколишнім світом, і в цьому процесі задіяні як зовнішні впливи, так і внутрішні умови. В індивідуальній історії розвитку людини складаються індивідуальні особливості особистості. Допомога іншому здійснюється в єдності внутрішніх умов (наприклад, бажання допомогти) та зовнішніх впливів, що й приводить до розвитку особистості.

У цьому дослідженні допомагаюча дія розглядається як своєрідний психологічний засіб, використання якого опосередковує складні процеси спонтанного особистісного саморозвитку її суб'єкта.

Психологічний зміст допомоги іншому полягає у сприянні виведенню цього іншого в позицію суб'єктності, що передбачає певні зміни особливостей обох суб'єктів взаємодії, а саме: активності, рефлексивності, емпатичності та креативності, а також відповідного змісту і рівня мотивації. З огляду на це, допомагаюча дія водночас має зміст і статус психологічного засобу саморозвитку особистості, що надає допомогу. За ідеєю Л. Виготського, психологічний засіб являє собою інтеріоризований суб'єктом культурно-історичний знак, який у подальшому може використовуватися у внутрішньому плані як засіб саморозвитку і саморегулювання дій суб'єкта. На мій погляд, допомагаюча дія може набувати такого статусу, оскільки в процесі її виконання людина рефлексує не лише власні потреби і можливості, а й цілісну особистісну позицію іншого.

Отже, допомога іншому – це особлива діяльність співпереживання, рефлексивного вислуховування, емпатичної кооперації між двома індивідами, один з яких перебуває в скрутному становищі і потребує допомоги. У результаті їх взаємодії особистість, що потребувала допомоги, стає більш благополучною, а суб'єкт, що надає допомогу, – більш зрілим, відповідальним, таким, що повноцінно функціонує. Середовище спільної життєдіяльності суб'єктів набуває відкритості та стає сприятливішим для розвитку. Особливо важливим є аспект психологічного вивчення допомоги як особливої системи дій, що опосередковують особистісний розвиток і саморозвиток.

Допомога іншому досліджувалася здебільшого в межах соціально-психологічних експериментів та особистісноцентрованої психотерапії

К. Роджерса. У даному дослідженні допомога іншому вивчається в контексті особистісного розвитку людини.

Слід констатувати, що психологічні особливості допомоги іншому та її опосередковуючий характер щодо розвитку особистості, на жаль, практично не виступали в якості предмета спеціального психологічного дослідження, що робить вивчення даної проблеми актуальним. Зокрема, існує наукова потреба у цілеспрямованому вивченні основних характеристик допомоги іншому, розкритті її психологічної природи і умов формування схильності допомагати.

* * *

Хочу висловити подяку всім, хто посприяв у написанні цієї монографії та моєму становленні як професіонала. Передусім це Вчитель, людина великої мудрості та душевної щедрості, висококваліфікований фахівець-психолог, теоретик, методолог – Микола Васильович Папуча, якому я завдячую незгасимим інтересом до психології, обізнаністю в багатьох її галузях та виваженістю підходу до складних проблем.

Слова вдячності хочу адресувати також науковому керівникові моєї кандидатської дисертації, дійсному члену НАПН України, докторові психологічних наук, професору Сергію Дмитровичу Максименку за надихання на творчу працю в галузі психології, за цінність ідей, висловлених у спільній роботі, за непересічність наукових розробок, які відкривають новий погляд на буття особистості.

Щиро дякую доктору психологічних наук, професорові Наталії Василівні Чепелєвій, чиї творчі ідеї не раз надихали мене на наукові пошуки.

Окремо хочу подякувати людині, яка найбільше посприяла появі цієї книги, широко ерудованому, енциклопедично освіченому українському науковцеві Дмитру Сергійовичу Гордієнку.

Дякую моїм друзям, вчителям і колегам – Н. Ф. Литовченко, А. І. Конончук, Т. Д. Кричковській, О. П. Никоненку, Ю. П. Никоненко, К. В. Долинській, О. Д. Кресан, Н. М. Суховеєвій, Є. І. Коваленко, О. П. Щотці, М. Д. Бойправ, І. М. Наказній, Т. М. Шевченко, О. І. Михайловій, С.Р. Железняк, Т. П. Ікальчик, Я. А. Гавриленко, Е. І. Кологривовій, І. В. Носачу, С. М. Півню, Л. Кудлай, Л. Еймі, Б. Янушкевич та багатьом іншим.

Хочу висловити подяку видатному філософу Віктору Олексієвичу Вазюліну.

Особливо хочу подякувати своєму чоловікові Віталію Володимировичу Нечесі, чия присутність та підтримка постійно допомагали мені. Також висловлюю подяку своїм рідним та близьким – В. А. Кошелю, О. А. Пільчевській, Л. А. Поповій, Н. І. Нечесі, О. В. Нечесі.

РОЗДІЛ 1

ФЕНОМЕН ДОПОМОГИ ІНШОМУ

ЯК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Філософсько-методологічні основи вивчення допомоги іншому як психологічного засобу розвитку

Допомога іншому як феномен суспільного життя є водночас фактом внутрішнього світу людини. Моменти зовнішньої діяльності та взаємодії виступають в акті допомоги іншому як втілення внутрішніх переживань, ставлень, моральної позиції. Тому дуже важливим є розуміння психології допомагаючої дії, допомагаючої поведінки, допомагаючих взаємин, які містять значний потенціал особистісного розвитку людини.

Суспільні відносини включають у себе міжособистісну взаємодію. У свою чергу, міжособистісна взаємодія як така змістовно включає в себе внутрішні і зовнішні складові. Внутрішня взаємодія, в якій окремі особистості “не просто необхідно взаємно передбачають один одного, але породжують один одного як дещо інше, відмінне один від одного” [Вазюлин 2005, с. 124], є дійсним підґрунтям надання допомоги іншому. Осмислення сутності допомагаючих міжособистісних стосунків, інтуїтивне усвідомлення сутності іншої людини та відкриття в собі свого “Я”, а також потенціалу можливого розвитку (саморозвитку) виступають передумовами дійсної допомоги іншому та її розвивального ефекту.

Розвиток особистості передбачає наявність суб'єктного ставлення до себе, до іншої людини, до суспільства та світу в цілому. Суб'єктне ставлення реалізується в конструктивній діяльності. Маючи перетворювальний характер, така діяльність має ознаки творчості. Існуючи в площині міжособистісних взаємин, конструктивна діяльність включає в себе допомогу іншому. В такому разі допомога іншому постає засобом розвитку особистості.

Допомога іншому часто використовується як засіб у дидактичних цілях у педагогічній діяльності. Допомога іншому може виступати методом навчання і виховання особистості; допомагаючі суб'єкти можуть виступати прикладом, взірцем для інших.

Е. Ільєнков зазначає: “Особистість і є сукупність ставлень людини до самої себе як до деякого “іншого” – ставлень до самої себе як до деякого “Не-Я” [Ільєнков 1991, с. 393]. Ця сукупність ставлень виникає спочатку в

міжособистісної взаємодії (інтерпсихічно), а потім стає особливістю внутрішнього (інтрапсихічного) світу індивіда. Одним із варіантів міжособистісної взаємодії, яка формує ставлення людини до себе і тим самим стимулює особистісний розвиток, є допомога іншому.

Допомога іншому та пов'язані з нею альтруїстичні настановлення особистості зачіпають коло **етичних** питань існування людини.

А. Спіркін зазначає: “Етика є наука про взаємини, які існують між людьми, та про обов'язки, які витікають із цих взаємин” [Спіркін 2001, с. 727]. Допомога іншому є одним із типів стосунків між людьми, і даний тип взаємин передбачає певні обов'язки.

Етичність взаємин може бути як зовнішньою, так і внутрішньою. Під зовнішньою етичністю взаємин ми розуміємо відповідність певним нормам, вимогам (наприклад, Етичному кодексу психолога).

Під внутрішньою етичністю взаємин ми розуміємо цілеспрямовану особистісну взаємодію, яка ґрунтується на моральних ідеалах людини.

Моральні дії мають світоглядне обґрунтування. Розглядаючи основні етичні вчення, ми виявимо етичне підґрунтя суджень про допомогу.

У цілому всі етичні системи ХІХ століття прагнули включити в себе альтруїстичне начало. Альтруїзм – це етична позиція, яка свідомо протиставляє себе егоїзму.

Вчення *утилітаризму* обґрунтовує мораль, виходячи з принципу корисності. Дане вчення розроблялося Дж. С. Міллем, І. Бентамом, Дж. Смартом, Г. Сіджвіком, Р. Хеаром. Підхід до моральності за принципом утилітаризму є домінуючим у багатьох сучасних субкультурах, особливо молодіжних.

Еволюційний підхід щодо моральності був розроблений Г. Спенсером.

Згідно з етичним вченням Г. Спенсера [Гусейнов 2003], допомога іншому як частковий випадок співробітництва обумовлена фактором симпатії або співчуття. Допомога іншому певною мірою обмежує свободу індивіда, який зі співчуттям ставиться до свободи інших. Це є шляхом встановлення справедливого суспільного порядку, який полягає в рівній свободі всіх індивідів. Для психології в етичному вченні Г. Спенсера суттєвим є те, що мотивацією допомоги є співчуття чи симпатія. Ці почуття у філогенезі особистості виникають в умовах розвитку внутрішніх індивідуальних здібностей та більш складних умов суспільного життя, які спричиняють більш миролюбні звичаї та прагнення до співробітництва.

Почуття симпатії та співчуття, на думку Г. Спенсера, існує як фактор особистісного та суспільного розвитку в процесі боротьби за існування та пристосування до зовнішніх умов життя. З іншого боку, допомога іншому супроводжується деякими обмеженнями особистої свободи. Психологічно

це може переживатися індивідом як фрустрація або як самопожертва і саморозвиток. Це залежить від установки особистості на редукцію напруги, гомеостаз (тоді буде фрустрація) або на гетеростаз, збільшення напруги, саморозвиток.

Переживання симпатії стає основою для формування морального почуття. Г. Спенсер притримувався позиції утилітарної етики: моральним є те, що збільшує радісне в житті. Вчений вбачав ідеал у розвитку особистості разом із розвитком суспільства. Процес розвитку особистості називається автором індивідуацією (individuation); мається на увазі розвиток індивідуальності на протигагу розвитку “індивідуалізму”. Г. Спенсер довів необхідність наукового обґрунтування основ моральності, чого не було в етичних системах, запропонованих перед цим. Визначальним у даному ракурсі є поняття причинності у сфері моральності.

Допомога іншому, мотивована співчуттям, водночас обмежує свободу особистості заради *справедливого* суспільного устрою – це одна з тез етичного вчення Г. Спенсера.

У сучасних психологічних дослідженнях [Голынчик, Гулевич 2003; Голынчик, Гулевич 2004; Гулевич 2003] виявляються два уявлення про сутність справедливості: 1) справедливість як закон, який потрібно виконувати, як правило, що регулює поведінку людини, та 2) справедливість як милосердя. Другий тип розуміння справедливості актуалізується при оцінці подій, пов'язаних із міжособистісним контекстом, велику роль в якому набувають норми рівності, розподілу за потребами та позитивністю діяча. Як припускають дослідники, вибір цього типу оцінки та розуміння справедливості визначається важливістю норми взаємодопомоги в регуляції міжособистісних взаємин [Голынчик, Гулевич 2004].

Р. Тріверс висунув концепцію щодо пояснення допомагаючої поведінки (як всередині групи, так і між представниками різних груп) – концепцію взаємного альтруїзму [за: Гусейнов 2003]. Згідно з даною концепцією, одна особа допомагає іншій, розраховуючи, що щодо неї вчинять так само (теж допоможуть).

П. Кропоткін стверджував, що, крім боротьби за існування, у природі діє принцип взаємодопомоги. “Взаємна допомога всередині виду є, таким чином... головним фактором, головним діячем того, що можна назвати прогресивним розвитком” [Кропоткін 1991, с. 55]. У випадку взаємодопомоги набуваються навички, які зменшують внутрішню боротьбу за життя і в той же час, на думку П. Кропоткіна, призводять до вищого розвитку розуму серед тих, хто практикує взаємну допомогу. Аналізуючи моральні поняття у первісних народів, автор приходять до висновку, що “суспільне життя, тобто ми, а не я, – це природний устрій життя” [Кропоткін 1991, с. 66]. В

ототоженні я з родом, племенем знаходиться зачаток всього етичного мислення.

Погляд П. Кропоткіна яскраво виокремлює явище спільності і взаємності допомоги. На мій погляд, це суттєва деталь, яка серйозно протистоїть сучасній соціально-психологічній “теорії обміну”, як одному з тлумачень альтруїстичної поведінки. П. Кропоткін говорить не про “обмін” і не про “очікувану цінність”, а про дійсну **взаємодію** як цілісну єдину систему допомагаючої поведінки. Можна припустити, що саме в цьому контексті є виправданим положення про зв’язок допомоги з розвитком і саморозвитком особистості.

Взаємодопомога стає основою для появи таких елементів моральності, як почуття обов’язку, співчуття, поваги до іншого і навіть самопожертви. Взаємодопомога розглядається П. Кропоткіним як домінуючий факт природи і водночас як сила, яка веде до прогресивного розвитку.

Вчення *прагматизму* найбільш плідно розроблялося Уільямом Джеймсом – американським філософом та психологом. Джерелом моралі, згідно з даним вченням, є потреби та взаємини людей. У. Джеймс [Джемс 2003] стверджував, що людина має прагнення до ідеального як такого, що відрізняється від приємного і корисного. Обов’язок завжди існує як відповідь на реальну вимогу. Загальний принцип моральної філософії, за У. Джеймсом, полягає в “постійному задоволенні якомога більшого числа вимог” [Джемс 2003, с. 313].

Вчення прагматизму було розвинене в концепції Дж. Дьюї, який переїняв акцент у моральному житті з принципів та загальної цілі на вирішення конкретних ситуацій [за: Гусейнов 2003]. Допомога іншому в такому контексті виникає як моральна дія в межах певної ситуації міжособистісної взаємодії.

Психоаналітичне вчення щодо моралі є складним і суперечливим. З. Фрейд розглядав альтруїзм як результат витіснення первісного егоїзму. Е. Фромм підкреслює: “Любов до себе та егоїзм не тільки не ідентичні, вони діаметрально протилежні” [Фромм 1998, с. 143]. Любов розглядається Е. Фроммом як продуктивна форма ставлення до інших та до самого себе. Автор виділяє чотири форми продуктивної любові: турбота, відповідальність, повага та знання. На мою думку, ці форми характеризують також акт допомоги іншому, яка виникає завдяки турботі, ґрунтується на відповідальності та повазі, та ефективна, зокрема, за умови знання ситуації, іншої людини та власних можливостей.

Психологічний аналіз допомоги іншому не виключає розгляд **соціологічних** інтерпретацій даного явища, зокрема в підході З. Баумана.

З. Бауман зазначає: “Взаємодії людей підкоряються двом принципам, які надто часто суперечать один одному – принципу еквівалентного обміну

та принципу дарування” [Бауман 2002, с. 574]. У результаті дарування особистість набуває досвіду самозречення, самопожертви заради іншої людини. Виходячи з такої диференціації стосунків, слід віднести допомогу іншому до принципу дарування, і в цьому буде одне з джерел розуміння розвивального характеру дії допомоги.

Власне **філософська** інтерпретація допомоги іншому є найбільш логічно завершеною в рамках екзистенційного напрямку (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, К. Ясперс та ін.) та філософії діалогу (М. Бахтін, М. Бубер, В. Біблер, Е. Левінас та ін.).

Діалог (з грецької – розмова, бесіда) – це розмова двох чи більше осіб, процес їх спілкування та взаємодії. Філософська концепція діалогу передбачає суб’єкт-суб’єктне спілкування та взаємодію замість гносеологічної структури “суб’єкт-об’єкт”. Філософія діалогу – це специфічний напрям філософської думки, який має значний етичний потенціал. У даному філософському напрямі передбачається можливість виходу людини за межі власної суб’єктивності при одночасному збереженні гуманістичної моральної позиції у світі.

М. Бахтін зазначає: “Відповідальний вчинок один долає будь-яку гіпотетичність, адже відповідальний вчинок є здійснення рішення – уже неправо і безповоротньо; учинок – останній підсумок, всесторонній остаточний висновок; учинок стягує, співвідносить і вирішує в єдиному і уже останньому контексті і смисл і факт, і загальне й індивідуальне, і реальне й ідеальне, адже все входить у його відповідальну мотивацію; у вчинку вихід із тільки можливості в єдиність раз і назавжди” [Бахтин 1986, с. 103]. Допомога іншому може розглядатися як учинок і осмислюватися в рамках філософської концепції М. Бахтіна.

Одним із ключових концептів у концепції М. Бахтіна, важливим для філософської рефлексії проблеми допомоги іншому, є поняття “позазнаходження”. Дане поняття характеризує безкорисливе та безпристрасне ставлення. Лише таким чином можна побачити іншого суб’єкта саме як іншого. Дане поняття виражає відстороненість від людини, ставлення до неї без нав’язування себе. Протилежністю такого ставлення є прив’язаність, пристрасть до людини: на першому місці тут не інший, а моє егоїстичне “Я”. Одним зі способів допомоги іншому є дотримання в ситуації взаємодії принципу “позазнаходження”. Даний принцип реалізує діалогічність взаємин, забезпечує їх розвивальний характер.

Уявлення М. Бахтіна про діалог дозволяє попередньо припустити, що “позиція діалогізму” дуже схожа за своїми соціально-психологічними показниками на “позицію допомоги”. Особливо якщо врахувати точку зору П. Кропоткіна про **взаємність** будь-якого акту допомоги. Даний висновок ми вважаємо хоча й гіпотетичним, але все ж методологічно дуже важливим

для даного дослідження. Адже він дозволяє спиратися на підвалини діалогічного підходу, які розроблені в науці значно ґрунтовніше, ніж психологічна проблематика допомоги [Балл 2003; Бахтин 1979, 1986; Библер 1991; Бубер 1992, 1995, 1998; Выготский 1999, 2000].

М. Бахтін вбачає в діалозі сутність буття людини. Тож попередньо можна стверджувати, що допомога іншому виступає реалізацією сутності буття людини, приводить до її особистісного становлення.

Головне в людському існуванні, як вважає М. Бубер, – звертатися до Іншого та відповідати на звернення Іншого. “Стаючи Ти, людина стає Я” [Бубер 1992, с. 315], – зазначає М. Бубер. Значення людського існування відкривається лише в тому випадку, коли людина звертається до Іншого та Інший відповідає їй. Тоді в цих зверненнях значне місце належить наданню і отриманню допомоги. Допомога іншому є важливим аспектом людського буття; вона є відповіддю на звернення іншого і цим самим реалізує діалогічну сутність людського існування.

Істотною характеристикою та складовою людського світу є те, що відбувається між людиною та іншою людиною в спільноті. У цій зустрічі, у міжсуб’єктній комунікації, за М. Бубером, людина стає особистістю. Тобто, людина стає собою тільки у ставленні до іншого. Як можна припустити, допомога іншому є одним із варіантів зустрічі, комунікації, діалогу, в якому людина стає особистістю, особистісно зростає.

В. Біблер розуміє діалог як всезагальне визначення неподільних начал мислення. Рефлексія є лише частковим атрибутом мислення, мислення в його загальному визначенні є діалогом. В. Біблер пише: “Людина завжди подієва. Вона є “на-себе-звернене буття”, але, звідси, вона завжди (завжди – за смыслом, а не феноменологічно) і повністю є тільки у своєму іншому “Я” (“Ти”), вона завжди адресована” [Библер 1991, с. 96]. Згідно з В. Біблером, формою діалогічного (а отже, осмисленого) буття людини є витвір культури.

Е. Левінас [Левінас 2000] наголошує на напруженості зв’язків між анонімним, безособистісним існуванням іманентно-замкненого “Я” та особистісним способом буття, який полягає у визнанні буття Іншого. Свій шлях філософського дослідження Е. Левінас визначив так: від існування до існуючого, потім від існуючого – до Іншого. Іntenціональність свідомості обумовлена передусім зверненням людини до іншої суб’єктивності, яка наділена не лише теоретичною свідомістю, але й повнотою психічного життя.

Проблема Іншого є центральною у вченні Е. Левінаса. Досвід спілкування, як вважає автор, виникає не з прагнення до знання чи володіння, а з особливого стану близькості однієї суб’єктивності до іншої. Наявність такого стану близькості однієї суб’єктивності до іншої, на мою думку, – неодмінна умова ефективності надання допомоги іншому.

Близькість як основа спілкування є безпосереднім зв'язком двох своєрідних суб'єктивностей, вона виникає природньо і абсолютно пасивно. Е. Левінас [Левінас 2000] визначає почуття близькості як метаонтологічну та металогічну пристрасть, якою охоплена свідомість ще до того, як вона стала образною та поняттєвою. На рівні вихідного досвіду близькість між Я та Іншим конститується як взаємність “один для іншого”.

Характеризуючи зв'язок “Я–Інший”, Е. Левінас підкреслює своєрідність цієї взаємодії, яка будується не за принципом підкорення частини цілому, але без насильства, усупереч уніфікуючій владі логосу та порядку, за принципом “взаємини без взаємин”, де немає ні відчуження, ні зверхності, а переважає повага до незалежності, своєрідності, унікальності кожного індивіда. Справжня допомога іншому (як особистісний, а не формальний акт) можлива лише в рамках взаємин “Я–Інший”, як його охарактеризував Е. Левінас.

У цілому у філософських роботах діалогічного напрямку ми можемо знайти багато ідей, що допомагають зрозуміти специфіку психології допомоги іншому:

- наявність специфічного типу взаємин (“Я–Ти” за М. Бубером, “Я–Інший” за Е. Левінасом); дійсна допомога іншому, на мій погляд, спрямована на сприяння входженню іншого в стан суб'єктності і можлива лише в рамках даного типу взаємин;

- наголос на суб'єкт-суб'єктному характері взаємодії, що є неодмінним атрибутом дійсної допомоги іншому;

- розгляд діалогу як способу взаємодії, який сприяє особистісному розвитку людини; оскільки, як ми вважаємо, допомога іншому можлива лише як діалог, її наслідком буде особистісне зростання.

Екзистенційний напрям досліджує буття індивідуального суб'єкта, “онтологію суб'єктивності”. Центральна проблема екзистенціалізму – це існування-людини-в-світі, зокрема різні аспекти спільного буття людини з Іншими. Для Е. Гуссерля існування людини – це передусім існування “для-когось-тут”, для М. Гайдеггера – спів-буття та спів-присутність з іншими, для К. Ясперса – віднайдення долі “за допомогою зв'язків” [за: Серета 2006].

Інший виступає в екзистенціалізмі як умова нашого власного існування, можливість пізнати самого себе та одночасно можливість вийти за межі свого існування, прийняти своє “буття-для-іншого” і через нього себе як абсолютну цінність (М. Гайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю [Сумерки богів 1989]). Екзистенціалісти визначають взаємини людини з іншими як зв'язки, які надають сенс людському існуванню та дають можливість особистості реалізувати свій унікальний внутрішній світ.

С. К'єркеґор вводить поняття екзистенції, смислу людського існування та вибору. Е. Гуссерль звертає увагу на суб'єктивний світ людини та вводить поняття інтенціональності свідомості, яка полягає передусім у спрямованості на іншу людину. М. Гайдеггер пов'язує буття-в-світі з буттям-з-іншими.

К. Ясперс розробляє проблему трансценденції як виходу за межі можливого людського існування в межевих ситуаціях та в комунікації між людьми. З точки зору філософа, "універсальна комунікація" – це умова для максимального прояснення самосвідомості в бесіді з іншим. На мою думку, дійсна допомога іншому теж може здійснюватися як універсальна комунікація між людьми.

Ж.-П. Сартр приділяє багато уваги внутрішній свободі особистості [Сумерки богів 1989]. Свобода є внутрішньою необхідністю вибору. Вибір, у свою чергу, пов'язаний з тривогою та відповідальністю. Свобода та вибір, відповідальність та тривога, розуміння іншого та здатність бути в собі самому іншим – це елементи ставлення людини до людини. Це ставлення людина створює сама, проявляючи власну активність та створюючи саму себе.

А. Камю зосереджує увагу на потребі у визнанні в боротьбі за цілісність людської особистості, позитивне завершення якої можливе лише за умови її включеності у взаємини з іншими.

Екзистенційний напрям розглядає проблему людини, її буття у світі, людських взаємин, ставлення людини до людини. Даний філософський напрям має значний евристичний потенціал для розкриття проблеми допомоги іншому в контексті людських взаємин та особистісного розвитку.

Стосунки Я–Ти є передумовою особистісного розвитку учасників взаємодії, зокрема у випадках взаємин допомоги. Цей особливий взаємозв'язок є рушійною силою розвитку в ситуації допомоги іншому, яка приводить до розвитку особистості обох учасників взаємодії.

Стосунки Я–Ти в специфічності є необхідним для дійсного надання допомоги іншому, і водночас воно забезпечує розвивальний характер допомоги. Взаємини Я–Ти є звертанням до суб'єктності іншого, до його унікальності, це специфічний взаємозв'язок двох особистостей, який розкриває нові грані їх буття. На рівні відношення Я–Ти психологічний рівень розуміння проблеми допомоги іншому як засобу розвитку особистості перетинається з філософським рівнем міжсуб'єктної взаємодії та становлення людини.

У гуманістично-екзистенційній традиції стверджується, що перш ніж бути "самим собою", слід відшукати своє "Я", а інший допомагає знайти мужність стати цим "Я". Р. Мей виділяє кілька різновидів мужності: фізичну, моральну, соціальну та мужність творчості [Мэй 2001]. Допомога іншому

може вимагати різних видів мужності, і водночас можна стверджувати, що, допомагаючи іншому, ми розвиваємо власну мужність та відкриваємо нові аспекти становлення і буття.

На мою думку, допомога іншому тісно пов'язана з екзистенційними вимірами людських взаємин: вибором, свободою, тривогою та відповідальністю. Вона дозволяє реалізувати ставлення до іншого і тим самим реалізувати себе, свою екзистенційну сутність.

Проблема допомоги іншому осмислювалася в рамках різних філософських, соціологічних та етичних парадигм. Допомога іншому породжується внутрішньою етичністю людських взаємин та пов'язана з основними категоріями буття людини у світі.

1.2. Допомагаючі взаємини в просторі життєдіяльності людини

Психологічна концепція допомагаючих взаємин найбільш плідно розроблялася К. Роджерсом.

Допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості – така вихідна теза мого розуміння даної проблеми. А оскільки основна ідея К. Роджерса в тому, що людина відпочатково здатна до самовдосконалення, особистісного зростання, то допомога, коли вона має місце в житті людини, сприяє розвитку особистості, адже конструктивне, ймовірно, є водночас особистісно розвивальним.

Практичне значення дослідження пов'язане з можливими паралелями між дією допомоги та психотерапевтичною взаємодією. У книзі “Консультавання та психотерапія. Найновіші підходи в галузі практичної роботи” К. Роджерс висуває таку основну гіпотезу: “Ефективне консультування являє собою певним чином структуровану, вільну від приписів взаємодію, яка дозволяє клієнту досягти усвідомлення самого себе настільки, що це дає йому можливість зробити позитивні кроки у світлі його нової орієнтації” [Роджерс 2000, с. 25].

Допомога іншому, як і консультування, є актом взаємодії. Ця взаємодія може бути як структурованою, так і не структурованою, як вільною від приписів, так і заформалізованою (наприклад, у випадках, де форма спілкування жорстко регламентована, але це не виключає можливість дій допомоги). Допомагаюча взаємодія надає змогу іншій людині краще усвідомити себе, зайняти особистісну позицію, бути суб'єктною. Це є головним у справжній допомозі іншому і умовою успішності психотерапії. Людині надається можливість зробити кроки у напрямку конструктивних змін, тобто особистісно розвиватися.

За К. Роджерсом, основні умови, за яких відбувається самореалізація особистості, – це належність до групи та самоповага [Роджерс 1994]. На-

лежність до групи передбачає взаємодію, а отже, як можливість, взаємодопомогу. А самоповага здебільшого формується на підставі усвідомлення добрих справ, зроблених людиною, серед яких чільне місце, безперечно, належить допомозі іншим людям.

К. Роджерс вважав, що поведінка індивіда є функцією суб'єктивного сприйняття навколишньої дійсності (функцією феноменального поля). Це означає, що і допомогу іншому ми “пропускаємо” крізь наше феноменальне поле; ми допомагаємо в залежності від нашого суб'єктивного сприйняття потреби в допомозі, необхідності допомогти.

Гіпотетично можна припустити існування певної властивості особистості, а саме її чутливості до потреб та проблем інших, її сензитивності. Від сили впливу, тобто міри вираженості неблагополучного стану іншого, здатної викликати певну реакцію, а також здатності до усвідомлення труднощів у житті інших людей, залежить ступінь розвитку допомагаючої сензитивності особистості, а це, у свою чергу, обумовлює здатність до надання допомоги.

Отже, чим більш гнучким є феноменальне поле, чим більше ми здатні до діалогу та сензитивні, тим більш здатними допомагати ми можемо стати.

К. Роджерс зазначає: “Ми можемо надати істотну допомогу іншому лише тоді, коли ми взаємодіємо з ним на глибокому особистісному рівні як дві рівноправні та варті поваги людські істоти, коли ми особисто ризикуємо в цих взаємовідносинах, коли ми сприймаємо іншу людину як особистість, здатну до вибору свого власного напрямку в житті” [Роджерс 1993, с. 74].

Концепція консультування (психотерапії) К. Роджерса відкриває нові аспекти розуміння проблеми допомоги іншому.

Учений стверджує, що взаємини можуть бути допомагаючими за умови своєї спрямованості на покращання життєдіяльності, розвиток зрілості та особистісне зростання.

Цілі психотерапії К. Роджерсом визначаються так: “Мета – не вирішити окрему проблему, а допомогти індивіду “вирости” таким чином, щоб він сам міг справлятися з наявною, а також із наступними проблемами, будучи вже більш інтегрованою особистістю” [Роджерс 2000, с. 36]. Отже, справді допомогти – і в повсякденно-життєвому смислі цього слова, і в науково-психологічному, і в психотерапевтичному – це не означає зробити щось “за” людину, замість неї, вирішити її проблему без її участі, а зробити так, щоб людина могла зробити це сама, щоб вона стала суб'єктом свого життя.

Перша стадія психотерапії, за К. Роджерсом, полягає в тому, що людина звертається по допомогу. Найсуттєвішим моментом тут є прийняття відповідальності за прихід до психотерапевта, що означає водночас

прийняття відповідальності за роботу над своїми проблемами. У процесі допомоги в повсякденному житті все значно складніше. З одного боку, людина може не звертатися по допомогу до когось, але явно її потребувати. З другого боку, часто людина не схильна брати на себе відповідальність ні за процес взаємодії, ні за свої проблеми, ні за життя в цілому. І тоді іноді сама допомога полягає в тому, щоб зробити людину більш відповідальною, а це змушує її проявляти активність у вирішенні власних проблем, бути більш суб'єктною, усвідомлювати різні аспекти свого життя.

К. Роджерс задається запитанням: “Як створити взаємини, які ця людина може використати для свого власного особистісного розвитку?” [Роджерс 1994, с. 74]. Таким чином, головним виступає момент зміни соціальної ситуації розвитку (в діадній взаємодії) для досягнення певних змін, для особистісного розвитку людини. Створення таких взаємин передбачає суб'єктність індивіда, який надає допомогу, та його вміння сприяти розгортанню суб'єктності іншого.

Дійсна допомога не може бути лише інтелектуальною дією, тобто вона не може бути здійснена тільки за допомогою мислення, когнітивних операцій, схем. “Марним є будь-який підхід, який спирається на знання, на прийняття того, що є предметом *навчання*” [Роджерс 1994, с. 74]. Дійсна допомога повинна бути особистісною. Вона має створювати особливі взаємини, в яких розкривається суб'єктність індивідів. Такі взаємини сприяють зростанню особистості. Головним є аспект взаємин людей. Ці взаємини уможливають розвиток особистості в результаті відносин допомоги.

К. Роджерс формулює основну гіпотезу таким чином: “якщо я можу створити певний тип стосунків з іншою людиною, вона виявить у собі здатність використовувати ці стосунки для свого розвитку, що викличе зміну і розвиток її особистості” [Роджерс 2001, с. 75].

К. Роджерс сформулював основні положення своєї теорії, спираючись на власний практично-психологічний досвід: “*Мій досвід говорить мені про те, що в основі людини лежить прагнення до позитивних змін.* Маючи глибинні контакти з індивідами під час психотерапії... я прийшов до висновку, що це правда. Коли я зміг тонко розуміти почуття, які виражаються ними, приймати їх як індивідуальність, я зміг виявити у них тенденцію розвиватися в особливому напрямку... Найбільш правильно цей напрямок можна визначити такими словами: позитивний, конструктивний, спрямований на самореалізацію, зрілість, соціалізацію” [Роджерс 1994, с. 68].

Вчений вважає, що потрібно створити певний тип стосунків з іншою людиною (під час психотерапії), який би відповідав таким умовам:

- правдивість стосунків (в інших роботах К. Роджерс називає це конгруентністю);
- прийняття іншої людини;

- емпатія (розуміння думок і почуттів).

Коли дотримуються ці вимоги і з'являється ставлення, яке К. Роджерс називає допомагаючим, індивід виявить у собі можливості для саморозвитку, самореалізації. “Вивільнення тенденції до зрілості полягає в прагненні перебудувати свою особистість і своє ставлення до життя, зробивши його більш зрілим. Як не назвати його – тенденція до росту, прагнення до самоактуалізації чи тенденція рухатися вперед, – це головна рушійна сила життя, це прагнення, від якого залежить уся психотерапія” [Роджерс 2000, с. 77].

Певний тип стосунків з іншим створює умови для розкриття, реалізації суб'єктності, а в цьому і полягає справжня допомога.

Правдивість взаємин, що досягається через конгруентність, є важливою умовою допомоги іншому в розумінні К. Роджерса.

Допомагаючий індивід повинен уміти створити такі взаємини, які може використати суб'єкт, що потребує допомоги.

Усвідомлення динамічності, мінливості внутрішнього світу іншої людини є необхідним для процесу створення допомагаючих взаємин.

Захищеність, яка, на думку К. Роджерса, є наслідком взаємної поваги та любові, є невід'ємною частиною справжніх взаємин допомоги.

Наслідком емпатичного розуміння іншої людини є свобода, яка розкриває потенціали самоусвідомлення та саморозвитку.

З установки допомагаючого суб'єкта на конгруентність, прийняття та емпатію виникають правдиві взаємини, захищеність та свобода індивіда, якому допомагають. Такий тип взаємодії завжди, на думку вченого, призводить до конструктивного розвитку особистості.

К. Роджерс в останні роки свого життя виявив ще одну особливість особистісноцентрованого підходу в психотерапії. “Коли я перебуваю в найкращій формі як фасилітатор чи терапевт, тобто коли я найближче до мого внутрішнього, інтуїтивного Я, коли я якимось чином доторкаюся до невідомого в мені, коли, можливо, я перебуваю у трохи зміненому стані свідомості, тоді все, що б я не робив, виявляється цілющим” [Роджерс 2001, с. 50]. За таких умов сама присутність психотерапевта, на думку К. Роджерса, допомагає клієнтові. Ставлення психотерапевта трансцендує себе і стає частиною чогось більшого. Внутрішня сутність терапевта нібито доторкається до внутрішньої сутності клієнта. Відбуваються зростання, особистісний розвиток обох суб'єктів взаємодії. Цей – трансцендентальний – вимір особистісноцентрованої психотерапії надає даному типу психологічної практики філософсько-світоглядного спрямування. Допомога іншому як акт взаємодії у найвищих, духовних своїх проявах, безперечно, також включає в себе зазначену вченим особливість.

Узагальнюючи свої погляди про консультативний процес, Карл Роджерс стверджує: “Взаємодія з іншою людиною дає можливість безпосередньо визначити, відкрити, пережити або зустріти свою дійсну самість. Наша особистість стає видимою для нас через стосунки з іншими, а через зворотній зв'язок з іншою людиною я отримую можливість набути досвід самого себе” [Роджерс 2001, с. 167].

О. Орлов зазначає: “К. Роджерс поступово приходив до розуміння того, що фасилітуючі особистісні установки психотерапевта набагато важливіші за методи, які він практикує” [Орлов 2002, с. 76]. Фасилітуючі особистісні установки впливають із певної світоглядної орієнтації. З цим узгоджується постійне підкреслювання К. Роджерсом того, що особистісноцентрований підхід – це не теорія і не техніка, а спосіб існування людей.

Е. Мідовс [Meadows 1999b] наголошує на тому, що в 1970-х роках у концепції К. Роджерса намітився перехід від спеціальної моделі взаємин допомоги у рамках клієнт-центрованої терапії до особистісноцентрованого підходу як моделі будь-яких людських відносин.

Головною рисою більшості людських взаємин є рівність партнерів, отже, взаємини допомоги включені в рівні стосунки людей. “Клієнт-центрована терапія в обов'язковому балансі “безумовна цінність Іншого” – “безумовна цінність Я” акцентує першу частину, оскільки безумовне позитивне прийняття та ціннісно-допомагаюче ставлення терапевта до клієнта є умовою конструктивного розвитку останнього до повноцінно функціонуючої людини”, – зазначає В. Колпачников [Колпачников 2000, с. 55–56]. Е. Мідовс у даному балансі робить акцент на другому компоненті.

Е. Мідовс [Meadows 1999a] вважає, що у взаєминах рівних партнерів важливими є певні вміння, а саме: емпатичне слухання, конгруентність, емпатія та безумовна позитивна повага (прийняття). Зокрема, емпатія розуміється як уміння, яке використовується на основі свідомого вибору в ситуації, коли інший хоче зростати, розвиватися, а ми хочемо сприяти йому в цьому зростанні; це слідування за переживаннями іншого. У такому розумінні емпатія є необхідною умовою допомоги іншому.

Гріт Ванершот [Ванершот 2005] розглядає емпатію як сукупність мікропроцесів. Автор детально аналізує наслідки, вплив атмосфери емпатії на клієнта, які виражаються в таких мікропроцесах, як: відчуття своєї цінності та прийнятності; відчуття себе самостійною, самоцінною та такою, що має власну ідентичність, особистість; набуття здатності сприймати свої власні почуття; подолання відчуження; розвиток здатності довіряти власному досвіду.

Г. Ванершот підсумовує: “Емпатизування – це процес взаємодії між двома людьми, під час якого людина, яка проявляє емпатію, постійно готова налаштуватися на іншого” [Ванершот 2005, с. 74]. Емпатія є однією з

умов ефективності надання допомоги іншому. У той же час емпатія сприяє розвитку особистості (як того, хто отримує, так і того, хто надає допомогу). Через механізм емпатії зрозумілим стає те, що допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості.

“Прояв глибокої емпатії – це чисто альтруїстична діяльність” [Карл Роджерс и его последователи... 2005, с. 79], – зазначає Д. Брезієр. Психотерапевт є в найбільшій мірі самоактуалізованим тоді, коли він повністю занурений у іншого. У цьому і виражається альтруїзм, справжнє безумовне позитивне прийняття, що виявляється в емпатичному розумінні іншої людини. “Самоактуалізація відбувається тоді, коли власне Я забуте” [Карл Роджерс и его последователи... 2005, с. 96].

Функція терапії, на думку Д. Брезієра, може полягати в тому, щоб створити для клієнта ситуацію, в якій він зможе повернутися до природнього, альтруїстичного існування. Діяльність клієнта сприяє його розвитку лише в тій мірі, в якій клієнт засвоює альтруїстичну установку. З іншого боку, якщо психотерапевтичний процес сприяє особистісному розвитку психотерапевта, то це відбувається завдяки переважній увазі до іншої людини, а не до себе, відмові від власних інтересів та зайняттю повністю альтруїстичної позиції.

Д. Брезієр наголошує: “Альтруїстична установка, яка сприяє особистісному зростанню, не надається людині зовні, але виникає зсередини” [Карл Роджерс и его последователи... 2005, с. 81]. Автор висуває припущення, що фундаментальним принципом, який стосується людської природи, може бути альтруїстична орієнтація, а її похідною – саморозвиток. Такий підхід суперечить численним уявленням про первинність саморозвитку, але в цілому він є логічним та ґрунтується на аналізі даних психотерапевтичної практики. Отже, не первинний нарцисизм, а первинний альтруїзм є основою людської природи.

Психотерапія в цілому за своєю сутністю є альтруїстичною діяльністю. Концепція Д. Брезієра підкреслює важливість альтруїстичної орієнтації, яка стимулює розвиток і саморозвиток. Це дуже тісно пов'язано з нашим уявленням про допомогу іншому як психологічний засіб розвитку особистості.

Аналіз концепції допомагаючих взаємин передбачає звернення до поняття фасилітації.

Фасилітація – це процес, який має місце в багатьох системах взаємодії, а особливо неформального, малоструктурованого, незаформалізованого спілкування. З групами зустрічей пов'язане поняття фасилітації у його вузькому значенні: фасилітатор у груповій динаміці як вісь, навколо якої обертаються процеси особистісних змін, аутентичних почуттів та вільного розвитку учасників групи.

Фасилітація в широкому розумінні – це відповідні моделі у більш широкому контексті спілкування: в освіті, громадських організаціях, повсякденній та професійній взаємодії. З англійської facilitation – це полегшення, допомога.

Ми детально зупинимося на поглядах К.Роджерса щодо міжособистісних взаємин і фасилітації. Метою навчання є фасилітація змін, мінливість, довіра до динамічного (а не статичного) знання. “Коли мені вдається перетворити групу (я маю на увазі всю групу, включаючи мене самого) в спільноту учнів, я відчуваю неймовірне захоплення”, – стверджує К. Роджерс [Роджерс 2002, с. 224].

Фасилітація навчання – це процес, за допомогою якого ми можемо і самі навчитися жити, і сприяти розвитку учня – людини, яка вчиться. Це дозволяє знаходитися в мінливому процесі, пробувати, конструювати і знаходити гнучкі відповіді на ті найбільш серйозні запитання, якими нині стурбоване людство. Відомі умови, які стимулюють людину як цілісну особистість до самостійного, серйозного, дослідницького, поглибленого навчання. Спонування до серйозного навчання спирається на певні психологічні характеристики особистісних взаємин між фасилітатором і учнем. Спочатку цей принцип був відкритий і доведений для психотерапії, тепер він стає функціональним і для школи, і для освітнього простору в цілому.

Перейдемо до розгляду основних установок, які фасилітують навчання. Таких якостей і установок три:

- справжність фасилітатора;
- схвалення, прийняття, довіра;
- емпатичне розуміння.

“Якщо фасилітатор поводить себе як реальна людина (такий, як він є), якщо він вступає у стосунки з учнем, не повертаючись до нього своїм виграшним фасадом, то йому з більшою ймовірністю вдасться досягти успіху” [Роджерс 2002, с. 226]. Це означає, що фасилітатор не відрікається від себе і є аутентичним, реальним, справжнім у своїй суті і у всіх своїх проявах.

Наступна установка – схвалення, прийняття, довіра – проявляється багатьма очевидними способами. Її сутність полягає у схваленні учня як недосконалої людини, якій притаманні різні почуття, різні риси. Схвалення і визнання учня є вираження притаманної фасилітатору віри в здібності людини.

Ще одним елементом учіння є емпатичне розуміння. “Коли вчитель здатний внутрішньо зрозуміти реакції учня, коли він відчуває, як процес навчання сприймається учнем, тоді ймовірність успішного навчання ще більше підвищується” [Роджерс 2002, с. 231].

Повертаючись до фасилітації у вузькому психотерапевтичному значенні цього слова, зазначимо, що групи зустрічей сприяють розвитку

особистості і самореалізації цілком нормальних людей. Тобто постає дилема: психотерапія чи розвиток особистості; вона конкретизується в границі між психотерапією і діяльністю груп зустрічей. Керівник (фасилітатор) групи зустрічей сам виступає в якості моделі особистості, здатної до саморозуміння і конфронтації [Рудестам 2001].

Таким чином, фасилітативний процес є відповідальним і зрілим за своєю суттю і вимагає відповідних якостей від людини та певних установок до системи взаємодії в цілому.

Карл Р. Роджерс стверджує: “Я вірю, що з діалогу народиться напрям руху. Відповіді містяться в нас самих. Нам потрібно слухати один одного і говорити один з одним, щоб прийти до згоди та підтримати систему навчання” [Роджерс 2002, с. 503].

На прикладі особистісноцентрованої психотерапії К. Роджерса ми розглянули, наскільки тісно переплетені конструкти допомоги іншому та особистісного розвитку. Недирективність підходу К. Роджерса допомагає підкреслити вільний, творчий, розвиваючий характер взаємодії, яка будується на альтруїстичних началах.

Міжособистісні взаємини, зокрема взаємини допомоги, сприяють особистісному розвитку за таких основних психологічних умов. Стосунки є допомагаючими, якщо в них особистість іншої людини сприймається в усій її унікальності, складності, суперечливості та повноті. Стосунки є тим більшою мірою особистісно-розвиваючими, чим більшою мірою вони усвідомлюються. Збільшення міри усвідомлення досягається завдяки збільшенню інтегрованості особистості, її відкритості власному досвіду та щирому і конгруентному вираженню цього досвіду своєму співбесіднику. Взаємини є допомагаючими, якщо кожен із партнерів несе відповідальність за свій особистий внесок у ці стосунки та за їх розвиток.

Основні положення концепції допомагаючих взаємин можуть бути узагальнені таким чином. Допомагаючі взаємини мають бути спрямованими на покращання життєдіяльності, розвиток зрілості та особистісне зростання. Психологічними умовами ефективності допомагаючих взаємин є конгруентність, емпатія та безумовне прийняття іншої людини. В результаті допомагаючих відносин інша людина стає більш цілісною особистістю, стає здатною до самовираження та до розуміння і сприйняття оточення. Суб'єкт, який надає допомогу, особистісно зростає та наближається до свого “реального Я”, що є свідченням того, що допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості.

Суттєвим для розуміння допомоги іншому в контексті психологічної науки є визнання діалогічного характеру допомагаючої взаємодії, аналіз її гуманістичних передумов (правдивість, емпатія та сприйняття іншої людини), а також розгляд її як засобу розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОПОМОГИ ІНШОМУ

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що допомога іншому являє собою систему специфічної особистісної активності, що реалізується в певних діях і поведінкових проявах. Отримані аналітичні дані дозволили зрозуміти допомагаючі дії як психологічні засоби саморозвитку суб'єкта допомоги.

У достатньо зрілому віці (у нашому випадку досліджуваними були студенти ВНЗ) схильність до допомоги іншому та реальне її надання являє собою не ситуативно-випадкові патерни поведінки, а до певної міри сталі властивості, тенденції і риси, які можуть бути встановлені в психологічному дослідженні.

Таким чином, можна очікувати виділення в окрему групу людей, яким більше притаманна поведінка, що стосується надання допомоги іншому. Водночас теоретичні дані дозволяють очікувати, що такі люди відзначаються особливостями у сфері розвитку і саморозвитку особистості, зокрема процесами самоактуалізації. Останнє, якщо воно буде зафіксоване емпірично, дасть змогу розглядати поведінкові дії як своєрідний психологічний шлях, і, водночас засіб саморозвитку. Зрештою, ми виходили з необхідності дослідити “ступінь входження” допомагаючих елементів поведінки в структуру психіки і свідомості.

Експериментальне дослідження допомоги іншому як психологічного засобу розвитку особистості будується на таких положеннях:

1) Поняття розвитку особистості тісно пов'язане з поняттям самоактуалізації. Відповідно у досліджуваних виявляється загальний рівень самоактуалізації та її складові.

2) Для вивчення власне допомоги іншому як типу поведінки використовується соціометричне дослідження, в якому досліджувані вибирають однокласників, найбільш схильних до надання допомоги (запропоновані три ситуації, де потребується надати допомогу).

3) Досліджується мотиваційний компонент допомоги іншому, для цього використовується опитувальник “Мотивація допомоги” (передбачає більшу чи меншу мотивованість допомагати), а також “Шкала альтруїзму – егоїзму”, яка вимірює установку на альтруїстичні дії.

4) Для різних груп досліджуваних (схильних та не схильних допомагати) передбачається виявлення стилю міжособистісних взаємин (методика ДМВ Л. Собчик).

Експериментальне дослідження включало в себе **два** взаємопов'язані **змістовні блоки**:

I. Психологічне дослідження розуміння концепту допомоги іншому.

Цілями даної частини дослідження виступили: виявлення специфіки представленості у свідомості концепту “допомоги іншому”; з'ясування психологічного змісту уявлень досліджуваних про допомогу іншому; аналіз особливостей розуміння досліджуваними явища допомоги іншому.

У першому блоці застосовувався метод контент-аналізу творів на тему “Допомога іншому”. Проведене дослідження дозволило виявити 6 основних метакатегорій, які відображають поняттєву (концептуальну) представленість допомоги іншому у свідомості досліджуваних, до яких належать: інтерактивний, емоційний, когнітивний, особистісний; поведінковий, організаційний компоненти.

Виділено також 11 типів інтерпретації концепту допомоги іншому, таких, як: гуманістична, професійна, етична, теоретична, емоційна, гедоністична, процесуальна, маніпулятивна, альтруїстична, суб'єктна, нігілістична спрямованість. Інтерпретація концепту допомоги визначалася за змістовою належністю тексту досліджуваного, за провідним мотивом твору, за ідеєю, яку прагнув виразити респондент.

II. Дослідження особливостей допомоги іншому як психологічного засобу розвитку особистості.

Мета цього блоку полягала у встановленні схильності до надання допомоги іншому; з'ясуванні особистісних властивостей, пов'язаних із наданням допомоги іншому; вивченні розвивального характеру допомоги іншому та її зв'язку з самоактуалізацією особистості. Останнє визначалося методом діагностики самоактуалізації особистості, а також шляхом соціометричного дослідження. Припускалося, що соціометричний метод дослідження при визначенні схильності допомагати іншим є найбільш валідним стосовно фіксації реальної поведінки та особистісних якостей досліджуваних.

Мотиваційний компонент діагностувався за допомогою опитувальника “Мотивація допомоги”, а також “Шкали альтруїзму – егоїзму”. Стиль міжособистісних взаємин встановлювався методикою ДМВ Л. Собчик.

Другий змістовний блок включав у себе комплекс методик, серед яких:

- Соціометричне дослідження схильності допомагати (досліджувані обирають, хто з однокласників найбільш охоче допомагав би в трьох запропонованих життєвих ситуаціях). Даний методичний підхід був запропонований О. Насиновською;
- Опитувальник “Мотивація допомоги” (С. Нартова-Бочавер);
- Діагностика особистісної установки “альтруїзм-егоїзм” (за: Н. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов);

- Методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості (Т. Дубовицька). Пропонується оцінити себе, зокрема в ситуації надання та отримання допомоги;

- Методика САМОАЛ (Самоактуалізаційний тест в адаптації Н. Каліної);

- Діагностика міжособистісних взаємин (ДМВ) Л. Собчик (образи Я-реальне та Я-ідеальне). У цій методиці нас особливо цікавили VII октант – “Конвенційний (схильний до співробітництва)” та VIII октант – “Відповідально-великодушний”.

У дослідженні взяло участь 259 осіб – студенти I–V курсів Ніжинського державного педагогічного університету ім. Миколи Гоголя (факультет психології та соціальної роботи, природничо-географічний факультет, факультет культури та мистецтв) та студенти I курсу Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця.

Вік досліджуваних – від 16 до 23 років. Такий вибір вікового складу обумовлений кількома причинами, які спираються на вітчизняні дослідження в галузі вікової психології. Л. Божович вважала, що моральний світогляд є тією центральною ланкою в психології юнацького віку, яка стимулює і опосередковує поведінку, діяльність і відносини особистості. “На цьому віковому етапі власні задачі і вимоги школяра, зв’язані в єдину систему і втілені в деякий моральний зразок, не тільки стають стимулами його поведінки, але й виконують функцію організації всіх інших його потреб і прагнень” [Божович 1968, с. 387]. Отже, проблеми моральності, етики, до числа яких належить допомога іншому, є визначальними в юнацькому віці.

Була здійснена статистична обробка даних, віднайдення кореляційних зв’язків разом з якісним аналізом та інтерпретацією отриманих даних.

Для статистичного аналізу отриманих в емпіричному дослідженні даних нами використовувалися U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Пірсона. U-критерій Манна-Уїтні призначений для оцінки розбіжностей між двома вибірками за рівнем певної кількісно вимірної ознаки. У даному дослідженні було виділено три групи досліджуваних і відповідно три порівнювані вибірки, які порівнювалися попарно. Такий спосіб статистичної оцінки отриманих емпіричних даних виявився найбільш ефективним та доцільним.

Коефіцієнт кореляції Пірсона дозволяє оцінити силу та напрям кореляційного зв’язку між двома ознаками. Якщо значення коефіцієнта знаходиться ближче до 1, то це означає наявність сильного зв’язку, якщо ближче до 0 – слабкого. У даному дослідженні ми брали до уваги коефіцієнти кореляції не нижчі 0,3 та з відповідно високим рівнем статистичної значимості p . Використання коефіцієнта кореляції Пірсона для статистичного аналізу даних емпіричного дослідження суттєво збагатило можливості інтерпретації отриманих даних та надало змогу виявлення існуючих між змінними зв’язків.

2.1. Метод контент-аналізу в комплексному дослідженні допомоги іншому

Наше усвідомлення та розуміння певних аспектів дійсності визначає наше ставлення до них та нашу діяльність у даному контексті. Розуміння людиною того, чим є допомога іншому, є визначальним стосовно її внутрішніх установок та поведінкових реакцій у відповідних ситуаціях.

Німецький філософ та філолог Ф. Шлейєрмахер [Шлейєрмахер 1967] створив теорію двох типів розуміння “граматичного” та “психологічного”. Це дає можливість говорити про необхідність різнопланового аналізу тексту, який включав би і лінгвістичні, і змістовно-психологічні аспекти. “Грама-тичне” розуміння можливе за рахунок аналізу та порівняння мовленнєвих засобів. Тому в тексті можуть бути виділені певні лінгвістичні одиниці, які є вихідними для інтерпретації творів (текстів). “Психологічне” розуміння передбачає “*уживання* у внутрішній світ іншої особистості, уявлення себе в ситуації іншого, переживання його досвіду і т.д.” [Славська 2002, с. 6], як зазначає О. Славська, розглядаючи теорію Ф. Шлейєрмахера. Подібне проникнення в психологічну ситуацію іншого є необхідною умовою надання допомоги.

Розвиненість здатності до психологічного розуміння обумовлює адекватність, дієвість допомоги іншому. Якщо людина здатна зрозуміти іншого, вона зможе ефективно йому допомогти. У свою чергу, здатність до психологічного розуміння тексту, як можна гіпотетично припустити, пов'язана зі здатністю розуміння іншої людини.

Ф. Шлейєрмахер зазначає, що при інтерпретації тексту можливе розуміння не задуму (замислу) автора, а твору як самостійного продукту творчості автора [Шлейєрмахер 1967]. Отже, аналізуючи твори досліджуван-них, ми зможемо дізнатися не про особистісні змінні, що обумовлюють специфіку надання допомоги іншому, а про систему уявлень про допомогу іншому, представлену у створених текстах.

С. Рубінштейн пише про проблему розуміння так: “Дійсне розуміння ґрунтується не на безпосередньому переживанні, а на опосередкованому знанні об'єктивних смислових зв'язків, які виходять за межі суб'єктивності та її безпосередніх переживань” [Рубінштейн 2003, с. 11]. Для того, щоб зрозуміти концепт допомоги іншому, необхідно виявити опосередковані смислові зв'язки, які об'єднують уявлення респондентів про даний феномен.

О. Славська, аналізуючи різні теоретичні підходи щодо проблеми інтерпретації, виявляє, що П. Рікер визначає сутність герменевтики дво-значно: “з одного боку, як вчення про *вираження, показ, говоріння* (що при-таманне мові), з другого, як метод “розуміння самого себе через розуміння

іншого” [Славская 2002, с. 18]. Другий зазначений аспект доводить діалогічність свідомості та самосвідомості індивіда.

Щоб зрозуміти себе, потрібно зрозуміти іншого. Можна провести паралель з відомим висловом К. Маркса: “... Людина спочатку дивиться, як у дзеркало, в іншу людину. Лише поставившись до людини Павла як до собі подібного, людина Петро починає ставитися до самого себе як до людини” [Маркс 1987, с. 52]. Допомагаючи іншому розвиватися, розвиваєшся сам. Але щоб допомогти, потрібно спочатку зрозуміти – і іншого, і себе самого.

Проблема розуміння концепту допомоги іншому є складовою частиною цілісної психологічної системи знань про те, чому і як люди допомагають один одному і чи справді допомога є засобом саморозвитку.

Проблема розуміння, інтерпретації тексту є ключовою в психологічній герменевтиці. Н. Чепелева зазначає: “Будь-який текст несе у собі потенційну множину смислів, яка, у свою чергу, зумовлена контекстуальним багатством вихідного повідомлення, тобто наявністю великої кількості смислових шарів, кожний з яких відсилає реципієнта до відповідного контексту...” [Чепелева 2001, с. 28]. Тексти, написані респондентами, також багатшарові в змістовно-смислового аспекті, що обумовлює можливість кількох варіантів інтерпретації отриманих даних.

О. Славська стверджує, що “інтерпретацію можна розглядати не лише як процедуру герменевтики, але реальну здатність свідомості особистості” [Славская 2002, с. 214]. Отже, інтерпретаційні процеси, які стосуються концепту допомоги іншому, виражають певну тенденцію у свідомості людини. Цікавим є зауваження О. Славської про те, що “...психологічне перетворення особистості в дійсного суб'єкта може здійснитися лише при зустрічно-спрямованому розвитку і її свідомості (у формі вдосконалення інтерпретацій, вироблення власної думки), і її особистісної позиції в міжособистісних взаєминах як такої, що вимагає її визнання” [Славская 2002, с. 229].

Таким чином, становлення суб'єктності особистості включає в себе розвиток свідомості, зокрема інтерпретаційних процесів, та динаміку включеності людини в міжособистісні взаємини. Певні особливості першого аспекту аналізуються в даній роботі. Розвиток особистісної позиції в міжособистісних взаєминах тісно пов'язаний з допомогою іншому як психологічним засобом розвитку особистості.

Н. Чепелева, характеризуючи процеси розуміння та інтерпретації в процесі міжособистісної взаємодії, зазначає: “Включення інтерпретації у комунікативний контекст... перетворює діалог на засіб прояснення особистісних смислів, значень партнерів комунікації... Це потребує від співбесідників усвідомлення і роз'яснення не лише результатів розуміння

висловлювань іншого, а й власних контекстів та тих інтерпретаційних схем, у які ці контексти були включені” [Чепелєва 2001, с. 30].

Допомога іншому передбачає діалогічність взаємодії, причому діалог тут повинен виконувати функцію засобу з’ясування особистісних смислів і значень учасників взаємодії. Партнери комунікації в ситуації необхідності допомоги повинні рефлексувати не лише значення слів співбесідника, але і власну позицію щодо сказаного, і, на найвищому рівні, ті внутрішні контексти та інтерпретаційні схеми, які обумовлюють відповідне сприймання іншої людини. Таким чином, психологічна герменевтика як напрям досліджень розширює можливості осмислення психологічного змісту допомоги іншому.

2.1.1. Результати емпіричного дослідження допомоги методом контент-аналізу

Цілі даного етапу експериментального дослідження: виявлення специфіки представленості у свідомості концепту “допомоги іншому”; з’ясування психологічного змісту уявлень досліджуваних про допомогу іншому; аналіз особливостей розуміння досліджуваними явища допомоги іншому.

З метою виявлення уявлень про концепт допомоги іншому ми провели дослідження, яким було охоплено вибірку з 124 досліджуваних, неоднорідну за статевою та віковою ознаками. Ми попросили досліджуваних написати твір на тему “Допомога іншому”. Інструкція не конкретизувалася, тобто ми не спрямовували респондентів на певні відповіді чи сфери інтерпретації. Дослідження було анонімним. Результати були проаналізовані методом контент-аналізу.

При аналізі творів досліджуваних ми виділили 1153 лінгвістичні одиниці (одиниці змісту), які об’єднуються в 122 категорії або 6 метакатегорії.

Найбільшу частоту появи лінгвістичних одиниць мають такі категорії, як “розуміння, підтримка” (56 одиниць змісту в текстах досліджуваних), “позитивні емоції (радість, задоволення, щастя)” (55 одиниць), “потреба в допомозі” (38), “порада, допомога словом” (33), “матеріальна допомога” (33), “відсутність безкорисливості” (31), “допомога друзям, близьким” (30), “щирість” (30). Тезаурус уявлень про допомогу іншому включає, зокрема, такі маловживані одиниці змісту, як “ведвежа послуга” (1), “толерантність” (1), “допомога прикладом” (1), “почуття жалості” (1), статус “вічного помічника” (2), “відсутність вдячності” (2), “передбачати наслідки допомоги” (2), “плата за допомогу” (3), “благородство” (3), “допомога всупереч бажанню” (3) та інші. Цікаво, що зустрічається 24 вислови про необхідність кваліфіковано надавати психологічну допомогу (значна частина респондентів – студенти спеціальності “практична психологія” денної та заочної форми навчання).

Наявні 4 висловлювання про те, що “допомога іншому – це не дія замість нього”. Це є свідченням прагнення респондентів зрозуміти сутність справжньої допомоги іншому як установки на співробітництво, в якому обидва учасники взаємодії реалізують свій суб’єктний потенціал. У цій логіці дійсна допомога можлива лише з врахуванням “зони найближчого розвитку” індивіда, який потребує допомоги, тобто потрібно розмежовувати, що людина може зробити самостійно, а що – разом з іншою людиною, яка надає допомогу.

Виділені нами категорії охоплюють весь зміст творів досліджуваних, але, зважаючи на їх велику кількість, ми об’єднали для більш систематичного аналізу ці категорії в так звані метакатегорії. Причому межі метакатегорій не є жорсткими, тобто одна категорія могла бути віднесена до однієї або двох метакатегорій відповідно до її смислового навантаження. Ми виділили 6 основних метакатегорій, які відображають поняттєву (концептуальну) представленість допомоги іншому у свідомості людей.

1. Інтерактивний компонент (183 лінгвістичні одиниці).
2. Емоційний компонент (153 лінгвістичні одиниці).
3. Когнітивний компонент (174 лінгвістичні одиниці).
4. Особистісний компонент (311 лінгвістичних одиниць).
5. Поведінковий компонент (196 лінгвістичних одиниць).
6. Організаційний компонент (221 лінгвістична одиниця).

Загальна сума лінгвістичних одиниць, які представлені в різних метакатегоріях, складає 1238, що на 85 лінгвістичних одиниць більше, ніж було виділено при аналізі текстів. Це означає, що 85 одиниць змісту належать одночасно до кількох метакатегорій. Охарактеризуємо наведені нами метакатегорії.

Інтерактивний компонент розуміння респондентами концепту допомоги іншому включає категорії, пов’язані з різними аспектами міжособистісної взаємодії. Сюди входять такі категорії, як “розуміння, підтримка”, “зворотній зв’язок”, “взаємодопомога”, “маніпулятивність тих, хто потребує допомоги”, “відносини”, “взаємодія”, “бути поруч”, “активне слухання”, “безумовне прийняття, емпатія, конгруентність” та деякі інші.

Емоційний компонент характеризує рівень представленості сфери емоцій, почуттів, переживань, емоційних станів в уявленнях респондентів про допомогу іншому. Дана метакатегорія охоплює такі категорії, як “позитивні емоції”, “проблеми, скрута, криза”, “любов”, “співчуття, співпереживання”, “створення емоційної атмосфери”, “байдужість”, “внутрішня напруга, незадоволення”, “вразливість”, “почуття жалості”, “душевний спокій того, хто допомагає”.

Когнітивний компонент представлений категоріями, які можна поділити на дві групи. Перша охоплює уявлення про різноплановість

інтерпретації явища допомоги іншому (категорії “різні способи надання допомоги”, “індивідуальність інтерпретації поняття допомоги іншому” та ін.). Друга група включає в себе систему конструктів, які пояснюють, описують чи оцінюють явище допомоги іншому. Ця група включає такі категорії, як “допомога іншому – обов’язок кожного”, “необхідність допомоги”, “допомагаючи іншим, ми допомагаємо собі”, “стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе”, “допомога іншому не часто зустрічається”, “допомога – це діяльність”, “передбачати наслідки допомоги”, “допомагаючи іншому, ми вчимося” тощо.

Особистісний компонент є найбільш змістовно навантаженим (охоплює 311 лінгвістичних одиниць). Він характеризує уявлення респондентів про особистісний вимір допомоги іншому. У цьому компоненті можна виокремити висловлювання про мотиваційні складові, певне коло рис особистості, пов’язаних із допомогою, та тенденції зростання і самоактуалізації. Зокрема, у цей компонент входять такі категорії: “потреба в допомозі”, “мотивація”, “відсутність безкорисливості”, “особистісне ставлення до іншого”, “допомога як засіб самоствердження”, “допомога як засіб самореалізації”, “готовність до надання допомоги”, “альтруїзм”, “внутрішнє зростання”, “відповідальність”, “відкритість до людей”, “толерантність”, “доброта” та інші.

Поведінковий компонент включає уявлення про процес надання допомоги та характеристики, пов’язані з ним. Сюди входять такі категорії, як: “зворотній зв’язок”, “кваліфіковано надавати психологічну допомогу”, “прохання про допомогу”, “вдячність за допомогу, подяка”, “створення емоційної атмосфери, контакту”, “уміти надати допомогу в потрібний час”, “не нав’язувати свою допомогу”, “відмовитись допомогти” тощо.

Організаційний компонент охоплює уявлення респондентів про різновиди допомоги іншому, зокрема такі, як “матеріальна допомога”, “порада, допомога словом”, “допомога близьким, друзям”, “фізична допомога”, “моральна підтримка”, “психологічна допомога”, “соціальні служби, благодійництво”, “духовна допомога”, “допомога жебракам”, “побутова допомога”, “фінансова допомога”, “технічна допомога”, “творча допомога”.

Виділені нами метакатегорії узагальнено характеризують специфіку розуміння досліджуваними допомоги іншому. Але даний рівень дослідження проблеми видався нам недостатнім, тому ми здійснили додатковий аналіз отриманих даних. Для цього доцільним стало виділення спрямованості інтерпретації терміну допомоги іншому кожним окремим респондентом.

Е. Гуссерль “...виділив особливу активність свідомості – інтенціональність, спрямованість” [цит. за: Славская 2002, с. 7]. Спрямованість інтерпретації допомоги визначалася за змістовою належністю тексту досліджуваного, за провідним мотивом твору, за ідеєю, яку прагнув виразити респондент.

Ми виділили 11 типів інтерпретації допомоги. Кожен твір був віднесений до одного з типів, отже, тексти належать до різних типів спрямованості, зокрема: гуманістична спрямованість – 23%; професійна спрямованість – 18%; етична спрямованість – 16%; теоретична спрямованість – 14%; емоційна спрямованість – 14%; гедоністична спрямованість – 11%; процесуальна спрямованість – 8%; маніпулятивна спрямованість – 8%; альтруїстична спрямованість – 6%; суб'єктна спрямованість – 3%; нігілістична спрямованість – 3%.

Наведемо приклади з текстів досліджуваних, віднесених до різних типів спрямованості інтерпретації концепту допомоги, та коротко охарактеризуємо дані типи.

Гуманістична спрямованість: “Так влаштоване людське серце і свідомість, що не може вона когось залишити у біді”; “У вік гуманності і милосердя допомагати ближньому означає очистити себе, свою душу і отримувати від цього духовне задоволення”. Даний тип спрямованості інтерпретації концепту допомоги іншому знаменується апеляцією до пошуку людської сутності, до ідеалів людяності і гуманності та до можливостей самовдосконалення, саморозвитку.

Професійна спрямованість: “Професія психолога прямо спрямована на те, щоб допомагати іншим людям”; “Ось чому я і обрала професію психолога, соціального педагога: для того, щоб все життя приходити на допомогу людям”. Цей тип спрямованості інтерпретації пов'язує допомогу іншому з виконанням професійних обов'язків, із професійною самореалізацією. Оскільки досліджувані переважно є студентами факультету психології та соціальної роботи, то у творах цього типу спрямованості наявний акцент на професії психолога, соціального педагога. Але досліджувані з медичного університету зазначали “допомагаючий характер” власної майбутньої професії. У цілому існує багато сфер професіоналізації, де момент допомоги іншому є одним із ключових.

Етична спрямованість: “Допомагаючи іншим, ми виробляємо в собі такі моральні якості, як любов, співчуття, лагідність та багато інших”; “Допомогти людині потрібно правильно, тобто не нашкодити”; “Коли мої думки сплутали поняття про добро і зло, я прагнула дотримуватися складових добра у своїх учинках”. Даний тип спрямованості інтерпретації акцентує увагу на моральних вимірах людської взаємодії, етичному виборі суб'єкта, внутрішній моральності особистості.

Теоретична спрямованість: “На мою думку, допомога поділяється на три групи: матеріальну, фізичну і моральну”; “Людина, яка живе в суспільстві, завжди стикається з певними проблемами, які іноді сама не в змозі подолати. Тому вона потребує допомоги інших”. Цей тип спрямованості інтерпретації концепту допомоги іншому характеризується певним

рівнем абстрагування, узагальнення, прагненням до об'єктивного розгляду проблеми, наявністю класифікацій, схем, тенденцією до науковості.

Емоційна спрямованість: “Кожного разу, коли я надаю допомогу людині, я стаю щасливою, я радію, мені весело”; “Допомога іншому – це прояв сердечності, душевної теплоти”. Даний тип спрямованості інтерпретації включає в себе емоції, почуття та індивідуально-психологічні характеристики емоційної сфери людини, пов'язані з наданням чи (рідше) отриманням допомоги. Слід зазначити, що переважна більшість емоцій, про які пишуть досліджувані, має позитивне забарвлення, це емоції радості, щастя, захоплення, піднесення тощо.

Гедоністична спрямованість: “І так приємно, коли в скрутну хвилину тобі хтось допоможе”; “На мою думку, допомога іншому повинна приносити радість людині, яка допомагає. Адже відчуваєш, що ти потрібний, що приносиш користь і радість”; “Наприклад, я після допомоги іншому отримую задоволення, тому що не можу байдуже ставитись до людей, які потребують допомоги і яким я можу допомогти”. Тексти цієї групи дозволяють гіпотетично виділити рівні гедоністичної спрямованості: реципієнтну (задоволення від отримання допомоги), активну (задоволення від діяльності по наданню допомоги), продуктивну (задоволення від усвідомлення результативності власної діяльності, установка на надання допомоги як засіб реалізації сутнісних можливостей індивіда). У цілому гедоністичну спрямованість інтерпретації концепту допомоги іншому досліджуваними можна охарактеризувати як прагнення до задоволення як природної радості буття, що реалізується, зокрема, в допомагаючих відносинах.

Процесуальна спрямованість інтерпретації концепту допомоги іншому є вираженням центрації на процесі надання допомоги як такої, з певними характеристиками даного процесу та описом умов його ефективності. Досліджувані пишуть про це так: “Допомога іншому здійснюється добровільно, коли тебе попросять, або сам бачиш, що людині потрібна твоя допомога (але не нав'язуєш)”; “Допомога іншому – здатність насамперед зрозуміти людину, проявити емпатію, прийняти її такою, якою вона є, з її недоліками, проблемами. Допомогти – значить “почути” людину, якої саме допомоги вона потребує, оскільки частіше всього людина насправді хоче не того, чого просить”.

Маніпулятивна спрямованість інтерпретації концепту допомоги іншому досліджуваними виражається в концепції “взаємної вигоди” (ти – мені, я – тобі), або у висловленні побоювань щодо можливих маніпулятивних дій під час допомоги, щодо ризику бути “використаним” у певних цілях. Про це свідчать такі цитати з текстів респондентів: “Інколи використовують допомогу як спосіб маніпуляції”; “Людина, допомагаючи комусь, чекає допомоги у відповідь”; “Люди, які в будь-яких ситуаціях, що б не сталося,

намагаються тебе виручити, дуже часто прямо чи приховано вимагають від тебе чогось натомість”.

Альтруїстична спрямованість представлена неочікувано порівняльно невеликою кількістю творів (6 текстів з 124). Це може бути пов'язане з тим, що більшість текстів віднесена до гуманістичного типу спрямованості, який є співзвучним альтруїстичним тенденціям. З іншого боку, альтруїзм як мотивація та поведінка для користі іншого без зовнішніх заохочень є малорозповсюдженим, про що свідчить, зокрема, той факт, що в категорії “відсутність безкорисливості” наявна 31 лінгвістична одиниця, тоді як у категорії “безкорисливість” – 26. У цілому альтруїстична спрямованість інтерпретації концепту допомоги іншому є вираженням установки індивіда на безкорисливі допомагаючі дії, не підкріплені зовнішніми мотиваторами (нагородами, заохоченнями тощо). Даний тип спрямованості представлений, наприклад, у такому висловлюванні респондента: “Допомагаючи іншим, ми проявляємо свій альтруїзм, який приховується у нашому егоїзмі, бо допомагаючи іншим, ми допомагаємо собі – допомагаємо проявитися кращому в нас”.

Суб'єктна спрямованість інтерпретації концепту допомоги іншому полягає в сприянні становленню суб'єктності іншого з тим, щоб він мав психологічні засоби для вирішення власної проблеми. У цьому сутність дійсної допомоги – у розкритті суб'єктних можливостей іншого. Але для цього потрібно самому бути суб'єктом. Такі допомагаючі стосунки є розвиваючими стосовно усіх суб'єктів взаємодії. Текстів даного типу спрямованості інтерпретації не так багато – всього 3. Наведемо цитати з цих текстів. “Людині потрібно допомогти вирішити їх [проблеми] самостійно”; “Для мене допомога іншому повністю розкривається у притчі про рибалку: потрібно не годувати весь час голодного рибою, а навчити його ловити рибу”; “Допомога іншій людині в критичній ситуації – це не вирішення за неї її проблем, виконання за неї її завдань, а в ідеалі, це створення емоційної атмосфери, в якій можна було б підібрати відповідні методи вирішення тієї чи іншої проблеми, виконання того чи іншого завдання”.

Нігілістична спрямованість інтерпретації досліджуваними концепту допомоги іншому виражає заперечення значимості, реальності, доцільності допомоги іншій людині. Респонденти пишуть про це так: “Люди в першу чергу думають про себе, свої цілі ставлять понад усе. А допомога іншим – це щось абстрактне, далеке”; “Коли за твою допомогу чуєш: Ви не знаєте, це не Ваше, Вам тут не місце, – це дуже ображає”.

Виділені нами типи спрямованості інтерпретації концепту допомоги іншому відображають ставлення досліджуваних до означеного явища, а також те, як допомога іншому репрезентована у внутрішній картині світу досліджуваних, їх світогляді.

Евристичним у даному контексті видається з'ясування того, яким чином досліджувані інтерпретують концепт допомоги іншому, тобто які види інтерпретаційних схем вони використовують.

Н. Чепелєва виділяє три основні види інтерпретаційних схем: смислові ("що включають передусім особистісні смисли, тобто мотивоване ставлення до значення, форму включення значення в структуру свідомості та особистості" [Чепелєва 2001, с. 29]), культурні (включають наявні в культурі зразки) та когнітивні (пов'язані зі знаннями, уявленнями, досвідом суб'єкта, розвиненістю його пізнавальної сфери) [Чепелєва 2001]. Проаналізувавши твори досліджуваних, ми розподілили дані тексти за видами інтерпретаційних схем, які представлені в них. Смислові схеми використовуються в 46 текстах (37%), культурні схеми – у 56 текстах (45%), когнітивні – у 22 текстах (18%).

Значно менша кількість когнітивних схем обумовлена, як ми вважаємо, тією обставиною, що за своєю сутністю допомога іншому – це особистісний, смисловий, ціннісно-культурний акт, а не актуалізація знань, попереднього досвіду чи операцій мислення. Переважання культурних схем пов'язане з тим, що допомога іншому – це взаємодія, яка передбачає включеність у суспільні відносини і, відповідно, певних зразків культури, які охоплюють різні моделі поведінки, символи, цінності, традиційні ідеї тощо.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити психологічний зміст уявлень досліджуваних про допомогу іншому, зокрема категорії, найбільш тісно пов'язані з розумінням допомоги іншому, типи спрямованості інтерпретації даного концепту та інтерпретаційні схеми, які використовувалися респондентами.

Проблема розуміння концепту допомоги іншому, представленості даного феномену у свідомості людей повинна вивчатися хоча б з огляду на те, що наші уявлення опосередковують нашу діяльність. Виходячи з цього, вивчення уявлень про допомогу є початковою ланкою цілісного дослідження психологічного змісту допомоги іншого як дії, моделі поведінки, засобу саморозвитку тощо.

Розуміння явища допомоги іншому визначально впливає на здійснення допомоги. По-перше, щоб допомогти, потрібно зрозуміти іншу людину у співвідношенні своїх можливостей для конструктивної взаємодії. По-друге, у процесі надання допомоги розуміння іншого за умови усвідомлення останнього, що його розуміють, має терапевтичну функцію. По-третє, те, як люди розуміють допомогу іншому в цілому, є дуже важливим чинником реалізації дії допомоги. Цей третій аспект і виступив головним для даного дослідження. При цьому, концептуальним для нас виступило відоме положення Л. Виготського про те, що "значення розвивається" [Выготский 2000].

Отже, розуміння терміну “допомога”, з одного боку, є наслідком відповідних дій і взаємодій суб’єкта. З другого ж, – воно може визначати формування і реалізацію допомагаючих дій у майбутньому, специфічно продовжуючи самозмінювання в результаті відповідних переживань. Важливим для нас є й те, що усвідомлення і управління допомогою означає серйозні зміни цілісної системи особистості, тобто, власне, саморозвиток. У контексті даного дослідження дуже важливим є порівняння способів, змісту і спрямованості інтерпретації даного поняття з рівнем самоактуалізації індивіда.

У ході дослідження було виявлено 6 основних метакатегорій, які відображають поняттєву (концептуальну) представленість допомоги іншому у свідомості людей, до яких належать: інтерактивний; емоційний; когнітивний; особистісний; поведінковий; організаційний компоненти. Виділені також 11 типів спрямованості інтерпретації концепту допомоги іншому. Тексти досліджуваних були віднесені до трьох видів інтерпретаційних схем, серед яких переважаючими є культурні.

Психологічне дослідження розуміння концепту допомоги іншому дозволило нам виявити основні уявлення про дане явище у свідомості людей, а також тенденції (типи спрямованості) інтерпретації, які варіюють від гуманістичних до нігілістичних.

Порівняльний аналіз висловлювань досліджуваних щодо допомоги іншому з об’єктивними даними, отриманими в результаті діагностики, дозволяє встановити, що група “схильних до надання допомоги” відзначається переважанням гуманістичної спрямованості (33%), етичної спрямованості (17%), суб’єктної спрямованості (15,3%), альтруїстичної спрямованості (8,1%). (Відсоток у цьому випадку визначався ступенем наявності у відповідях певних конструктів). Переважаючими схемами інтерпретації в даному випадку є культурні (37%), і безумовно переважають інтерактивний і особистісний компоненти. Враховуючи те, що схильні до допомоги особистості відзначаються високим рівнем самоактуалізації, можна робити висновки про те, що надання допомоги є не лише засобом саморозвитку, привласненим у взаємодії, але й виступає ключовою ланкою нових форм свідомості й самосвідомості (міжфункціональних психологічних систем).

2.2. Комплексне психологічне дослідження допомоги іншому

Дослідження особливостей допомоги іншому як психологічного засобу розвитку особистості передбачає вивчення особистісних особливостей, які пов’язані з наданням допомоги іншому.

Цілями даної частини експериментального дослідження виступили: вияв міри схильності до надання допомоги іншому; з’ясування особистісних

особливостей, пов'язаних із наданням допомоги іншому; вивчення розвиваючого характеру допомоги іншому.

Експериментальне дослідження включало в себе комплекс методик, серед яких:

- Соціометричне дослідження схильності допомагати (досліджувані обирають, хто з однокласників найбільш охоче допомагав би в трьох запропонованих життєвих ситуаціях). Даний методичний підхід був запропонований О. Насиновською;

- Опитувальник “Мотивація допомоги” (С. Нартова-Бочавер);
- Діагностика особистісної установки “альтруїзм-егоїзм”;
- Діагностика міжособистісних відносин (ДМВ) Л. Собчик (образи Я-реальне та Я-ідеальне);

Першим завданням даного етапу психологічного дослідження було виявлення груп досліджуваних, схильних допомагати та не схильних надавати допомогу (виділення полярних груп за критерієм “схильні допомагати – не схильні допомагати”). Для вирішення даного завдання ми скористалися методикою соціометричного дослідження, зазначивши в запропонованих ситуаціях обставини, в яких проявлялася б схильність допомагати іншим. Метод соціометричного дослідження для вивчення альтруїстичних тенденцій вперше був використаний О. Насиновською [Насиновская 1988]. Дослідження О. Насиновської засвідчили ефективність застосування соціометричного методу при вивченні альтруїзму.

2.2.1. Розподіл досліджуваних на групи з використанням модифікованої соціометричної методики

Соціометричний метод є валідним щодо виявлення досліджуваних, схильних допомагати іншим, з огляду на те, що передбачає вибір досліджуваними серед однокласників осіб, найбільш схильних (найменш схильних) допомагати. Даний вибір ґрунтується на досвіді спілкування та взаємодії з однокласниками і відображає поведінковий аспект схильності допомагати іншим.

О. Бодальов зазначає: “У кожної людини під впливом суспільства, членом якого вона є, формуються загальні морально-естетичні вимоги до інших людей та утворюються більш чи менш конкретні еталони, які втілюють ці вимоги, користуючись якими вона дає оцінку оточуючим її людям” [Бодальов 1982, с. 120]. Порівнюючи свої еталони стосовно допомоги іншому з реальною поведінкою однокласників, досліджувані обирали тих із них, хто, на їх думку, схильний (не схильний) допомагати іншим.

Таким чином, соціометрична методика використовувалася з метою виділення груп, схильних допомагати та не схильних допомагати. У процесі дослідження була виділена також третя група – індіферентні або

амбівалентні досліджувані. Вони мали приблизно однакову кількість позитивних та негативних виборів. Дана група характеризується невизначеністю позиції та нестійкістю поведінкових реакцій у ситуації допомоги.

Досліджуваним пропонувалася така інструкція: “Ми пропонуємо Вам опис трьох життєвих ситуацій. Ваші одногрупники можуть мати чи не мати відповідні цим ситуаціям якості. Ми пропонуємо Вам підібрати з Вашої групи для кожної з ситуацій не менше п’яти осіб, у яких ці якості виражені найбільш яскраво. Прізвища цих осіб потрібно розташувати за ступенем вираженості у них цих якостей. Так, на першому місці повинно стояти прізвище людини, у якої ці якості проявляються особливо сильно. Якщо Вам важко зробити п’ять виборів, можете зменшити кількість. Потім виберіть п’ять одногрупників (чи менше), у яких ці якості мало виражені (у слабкій мірі) та розташуйте їх прізвища в порядку спадання”.

Отже, досліджуваним пропонувалося зробити п’ять позитивних та п’ять негативних виборів у трьох ситуаціях, які стосувалися допомоги іншому. Ситуації розрізнялися між собою за характером діяльності, у межах якої потребувалася допомога. Це дозволило більш повно та різнобічно підійти до виявлення у досліджуваних схильності допомагати.

“Ситуація 1. Уявіть, що Вам потрібно виконати об’ємне наукове дослідження, а Ви не можете зробити цього самостійно. Вам потрібна допомога в плануванні та організації дослідження, зборі даних, їх обробці та представленні. Діяльність Ваших асистентів може бути як інтелектуальною, так і комунікативною, так і суто практичною. Як Ви вважаєте, хто з одногрупників буде допомагати Вам? (Найбільш охоче, найменш охоче (не буде допомагати))”.

Ситуація 1 спрямована на виявлення альтруїстичної поведінки та схильності допомагати в контексті провідної діяльності досліджуваних (студентів різних курсів) – навчально-професійної, яка включає в себе вміння виконувати наукові дослідження.

“Ситуація 2. Уявіть, що Ви захворіли і Вам тривалий час потрібно залишатися вдома на амбулаторному лікуванні. Хто з одногрупників буде постійно приходити до Вас і допомагати, щоб ви не відстали від навчання, а також надавати емоційну підтримку? (Найбільш охоче, найменш охоче (не буде приходити))”.

Ситуація 2 актуалізує систему неформальних взаємин у групі та дозволяє обрати як допомагаючих тих одногрупників, які з певних причин не могли бути обрані в ситуації формального спілкування.

“Ситуація 3. Уявіть, що Вашій групі запропонували взяти участь у благодійній акції (наприклад, допомога дітям-сиротам). Хто погодиться бути волонтером – безкоштовно здійснювати допомогу іншим? (Найбільш охоче, найменш охоче (не погодиться))”.

Ситуація 3 характеризується вираженим просоціальним характером, вона в найбільш загальному вигляді виявляє схильність допомагати іншим як особистісну та поведінкову диспозицію.

У цілому всі три запропоновані досліджуваним ситуації спрямовані на виявлення схильності допомагати іншим.

У результаті опрацювання даних було сформовано три групи досліджуваних: схильні допомагати, не схильні допомагати та індіферентні (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за схильністю допомагати

№	Групи	Відсоток вибірки
1	Група 1. Схильні допомагати	41,6%
2	Група 2. Індіферентні	35,9%
3	Група 3. Не схильні допомагати	22,5%

Досліджувані групи 1 характеризуються схильністю допомагати в різних ситуаціях. Їх поведінка вирізняється просоціальним характером. Можна говорити про наявність альтруїстичних настановлень у цих досліджуваних. Дана група представляє 46% серед трьох виявлених груп. Це дає підстави для оптимізму щодо поширеності схильності допомагати іншим і водночас свідчить про можливість розвитку альтруїстичних тенденцій в цілому в суспільстві.

Загалом схильність допомагати, яку ми визначили за допомогою соціометричного дослідження, виступає соціально-рольовою характеристикою особистості та визначається особливостями сприйняття групою індивіда як альтруїстичного чи ні. Водночас діагностована нами схильність допомагати тісно пов'язана з реальною повсякденною поведінкою досліджуваних і когнітивними та мотиваційними змінними, які її породжують.

Досліджувані групи 1 схильні до здійснення допомагаючої поведінки. Завданням подальшого експериментального дослідження є виявлення психологічних особливостей схильності до допомоги та її зв'язку з розвитком особистості.

Досліджувані групи 2 були названі нами індіферентними. Вони в рівній мірі можуть як демонструвати схильність допомагати, так і поводитися вкрай егоїстично. Ставлення цих досліджуваних до проблеми допомоги іншому можна назвати амбівалентним. Дана група характеризується невизначеністю просоціального соціально-рольового статусу, несформованістю аспекта ідентичності, який визначав би сприймання цих досліджуваних

себе як егоїстичних чи альтруїстичних. Можна припустити наявність у цих досліджуваних внутрішньої напруженості і навіть конфліктності, особливо в ситуаціях, пов'язаних із вирішенням моральних дилем.

Досліджувані групи 2 не демонструють стійкого патерну поведінки в ситуаціях просоціального характеру. Дана група досліджуваних має специфічний психологічний профіль мотиваційних, когнітивних та поведінкових ресурсів та пов'язаних з ними можливостей особистісного розвитку, що детально вивчалось протягом нашого експериментального дослідження.

Досліджувані групи 3 не схильні допомагати іншим. Їх поведінкові прояви свідчать про відсутність просоціальної орієнтації, спрямованості на благо інших людей. Водночас це не може виступати приводом для негативної оцінки цих досліджуваних. По-перше, гуманістична психологія передбачає принцип безоціночного прийняття. По-друге, відсутність схильності допомагати іншим є специфічною рисою цих досліджуваних, яка визначає їх індивідуальний психологічний профіль.

Відсутність схильності допомагати, відповідно до основної тези нашого дослідження, означає меншу кількість можливостей для реалізації потенціалу особистісного розвитку. Досліджувані, неохочі допомагати іншим, як можна припустити, мають психологічні особливості, пов'язані з мотиваційно-афективною сферою, когнітивними ресурсами та поведінковими проявами. Вивчення специфічного психологічного патерну цих особливостей є завданням подальшого експериментального дослідження.

У цілому три виявлені нами групи досліджених були диференційовані за ознакою схильності допомагати іншим на основі даних соціометричного дослідження, тобто аналізу міжособистісних взаємин у групі, що є найбільш валідним при вивченні допомоги іншому як акту взаємодії.

2.2.2. Мотивація допомоги у досліджуваних із різним рівнем схильності допомагати іншим

Важливою психологічною характеристикою процесу надання допомоги іншому є мотивація допомоги. Мотиваційна складова допомагаючої дії є визначальною при з'ясуванні особистісної значимості акту допомоги і відповідного впливу допомоги іншому на розвиток особистості суб'єкта.

Методика дослідження мотивації допомоги була розроблена С. Нартовою-Бочавер [Нартова-Бочавер 1992]. Мотивація допомоги визначається дослідницею як "афективний компонент феномену готовності до допомоги як стану мотиваційно-афективної сфери особистості, який ініціює альтруїстичний вчинок" [Нартова-Бочавер 1992, с. 17].

Ми дослідили три охарактеризовані вище групи досліджуваних за методикою "Мотивація допомоги" С. Нартової-Бочавер [Нартова-Бочавер 1992]. Результати дослідження представлені в таблиці.

Таблиця 2.2

Середні показники рівня мотивації допомоги

		Мотивація допомоги
1	Група 1. Схильні допомагати	45,1
2	Група 2. Індиферентні	44
3	Група 3. Не схильні допомагати	41,3

Найвища мотивація допомоги – у групі “схильних допомагати”. Це означає, що схильність до надання допомоги в цій групі досліджуваних обумовлена морально значущими мотивами. Готовність цих досліджуваних допомагати породжується внутрішніми причинами, а саме: альтруїстичною спрямованістю афективно-мотиваційної сфери.

Високий рівень мотивації допомоги в групі 1 – “схильних допомагати” – свідчить про внутрішню єдність, цілісність, несуперечливість поведінкових проявів та мотиваційних диспозицій досліджуваних. Альтруїстична поведінка досліджуваних даної групи породжується специфічним афективно-мотиваційним станом, пов’язаним із певними моральними установками. Високий рівень мотивації допомоги характеризує досліджуваних даної групи як внутрішньо, особистісно готових до надання допомоги. Можна говорити про наявність у цих досліджуваних бажання допомагати.

Мотиваційний компонент схильності допомагати іншим є внутріособистісним фундаментом просоціальної спрямованості суб’єкта. Порівняно значуща різниця з групою 3 – “не схильних допомагати” – (на 3,8 бали) свідчить про принципово відмінну будову мотиваційно-афективної сфери досліджуваних цих груп, принаймні в контексті допомагаючої поведінки.

Група не схильних допомагати характеризується найнижчою мотивацією допомоги. Беручи до уваги протилежні результати цих полярних груп – схильних та не схильних допомагати, – можна говорити про мотиваційну складову допомоги іншому як інтегральний, іманентно притаманний особистості чинник схильності (готовності) до реалізації альтруїстично спрямованих дій.

Низький рівень мотивації допомоги в групі досліджуваних, не схильних допомагати іншим, виражає специфічний внутрішній стан небажання, неготовності до альтруїстичної поведінки. Єдність зовнішньо вираженого небажання допомагати та внутрішньо притаманної низької мотивації допомоги свідчить про інтегрованість, цілісність, несуперечливість особистості цих досліджуваних, зокрема у сфері просоціальної активності.

Відносно невисокий рівень мотивації допомоги (який не є проявом агресивних тенденцій чи установки на очікування допомоги від інших) пов’язаний з установкою на малозначимість просоціальних дій, з

предиспозицією неприйняття альтруїстично спрямованої активності як значимої для особистісного зростання. Низька мотивація допомоги у не схильних допомагати досліджуваних виражає внутріособистісну обумовленість неготовності до надання допомоги.

Низька мотивація допомоги навіть у ситуації фактичного її надання індивідом обумовлює дефіцит самореалізації у сфері просоціальної, альтруїстично спрямованої активності. Це виступає однією з причин того, що особистісний розвиток не відбувається. Таким чином, можемо конкретизувати нашу основну тезу: допомога іншому, породжена альтруїстичною мотивацією, є психологічним засобом розвитку особистості.

У цілому досліджувані третьої групи (не схильні допомагати) характеризуються порівняно низькою мотивацією допомоги. Однак це не означає, що вони не мають можливості розвинути чи сформувати альтруїстичні диспозиції. У випадку з досліджуваними другої групи стоїть питання про психологічно доцільні умови трансформації егоїстичної орієнтації на альтруїстичний вектор розвитку, що має стати предметом подальших науково-психологічних пошуків.

Здійснивши статистичну обробку даних, ми виявили значущі розбіжності за критерієм U Манна–Уїтні між групою 3 – “не схильних допомагати” – та групою 2 – “індиферентних” ($U=205$, $p<0,031$).

Досліджувані другої групи мають показники мотивації допомоги нижчі, ніж у групі схильних допомагати, але вищі, ніж у групі не схильних допомагати досліджуваних. Дана група в цілому характеризується невизначеністю позиції щодо альтруїстичної активності. Середній, близький до високого рівень мотивації допомоги може свідчити про внутрішню конфліктність досліджуваних цієї групи, яка виражається в наявності мотивації допомагати, але відсутності стійких поведінкових альтруїстичних проявів. Інший варіант внутрішньої конфліктності може полягати в здійсненні допомагаючих дій за відсутності просоціальної мотивації. Можливі різні варіанти пропорційного співвідношення мотиваційних, когнітивних та поведінкових компонентів схильності до надання допомоги іншому. Згідно з порівняно високими балами (близькими до показників першої групи; різниця між показниками груп 1 та 2 – лише 1,1 бала), найбільш поширеною є суперечлива ситуація наявності мотивації, але відсутності стійких поведінкових проявів допомоги іншому, або відсутності когнітивних диспозицій – схильності сприймати ситуацію в концептах альтруїзму, потреби іншого в допомозі тощо.

Група 3 в цілому характеризується нестійкістю, неусталеністю альтруїстичних проявів. Мотиваційно-афективна сфера досліджуваних цієї групи загалом є більш сприятливою для реалізації допомагаючої поведінки, ніж у досліджуваних другої групи. Але в силу певних індивідуально своєрідних

причин, таких, як: наявність конкуруючого мотиву (наприклад, мотиву досягнення), специфічна установка на сприйняття ситуації (когнітивний компонент), сталі патерни поведінки, які виключають альтруїстичні прояви чи соціально-рольові характеристики особистості, що спричинюють невизначеність у сфері просоціальної активності, – мотивація допомоги може не реалізуватися в зовнішньо оформленій та внутрішньо конгруентній діяльності.

2.2.3. Настановлення на альтруїзм чи егоїзм

існо пов'язаним із мотивацією досягнення є настановлення на альтруїзм чи егоїзм. Воно стосується в більшій мірі когнітивного ресурсу готовності до допомоги. Настановлення альтруїзму чи егоїзму визначається схильністю сприймати ситуацію та будувати стратегії поведінки відповідно до орієнтації на себе чи на користь інших людей.

Ми використали в експериментальному дослідженні психологічних особливостей допомоги іншому методу діагностики особистісної установки “альтруїзм-егоїзм” [Фетискин 2002]. Методика, спрямована на вивчення соціально-психологічної установки особистості, сприяє виявленню альтруїзму. Опитувальник включає в себе 20 тверджень, на які потрібно відповісти “так” чи “ні”. Чим набрана сума є більшою за 10, тим більшою мірою у суб'єкта виражений альтруїзм, бажання допомогти людям. І навпаки, чим сума балів менше 10, тим більше у суб'єкта виражена егоїстична тенденція. Результати дослідження трьох основних груп представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні значення шкали альтруїзм-егоїзм

		Шкала альтруїзм-егоїзм
1	Група 1. Схильні допомагати	13,3
2	Група 2. Індиферентні	12,25
3	Група 3. Не схильні допомагати	12,3

Цікавим є той виявлений експериментально факт, що в усіх досліджених нами групах домінує установка альтруїзму, навіть у групі не схильних допомагати індивідів. Це може бути пов'язане із соціальною бажаністю альтруїстичної орієнтації та свідомим вибором досліджуваними моделі альтруїзму навіть за наявності вираженої егоїстичної спрямованості мотиваційно-афективної сфери. Люди схильні вважати себе альтруїстичними, й інколи це спричинює суперечливість їх Я-концепції. Водночас можна говорити про значимі відмінності за шкалою альтруїзму – егоїзму в різних групах. Так, за критерієм U Манна-Уїтні показники групи 1 – “схильних

допомагати” – істотно відрізняються від показників групи 3 – “не схильних допомагати” ($U=421,5$), показники групи 2 істотно відрізняються від даних групи 3 – “індиферентних” ($U=210$).

Найвищі показники особистісної установки альтруїзму, як і слід було б очікувати, – у групі 1 (“схильних допомагати досліджуваних”). Досліджувані даної групи мають найбільш виражену соціально-психологічну установку альтруїзму. Це означає, що вони схильні реагувати (сприймати та діяти) у різних видах просоціально орієнтованих ситуацій як альтруїсти, тобто орієнтуючись на користь інших людей.

Установка альтруїзму в поєднанні з високою мотивацією допомоги характеризує високий рівень схильності до надання допомоги у досліджуваних першої групи. Установка альтруїзму є особистісною диспозицією досліджуваних даної групи, і водночас вона є визначальною щодо певних параметрів соціальної перцепції. Досліджувані даної групи схильні сприймати різні типи міжособистісних взаємин та ситуацій взаємодії як такі, що потребують альтруїстичного реагування.

Сприймання ситуації як такої, що актуалізує необхідність надавати допомогу іншим, є визначальним для характеристики особистісної установи альтруїзму. Сприймання ситуації або стосунків як просоціально орієнтованих є стимулом до діяльності у відповідному напрямку, тому установка альтруїзму є одним з компонентів схильності допомагати. Установка альтруїзму як особистісна диспозиція є однією із змінних, які впливають на процес розвитку особистості, опосередкований допомогою іншому.

Висока мотивація допомоги та високий рівень альтруїзму виражають, на мою думку, конгруентність, внутрішню узгодженість та цілісність досліджуваних, схильних надавати допомогу.

Досліджувані групи 2 – “індиферентні” – мають найнижчий серед діагностованих груп рівень установки альтруїзму. Але водночас слід підкреслити, що це саме альтруїстична, а не егоїстична установка. Статистичний аналіз даних показав, що показники другої групи – “індиферентних” – істотно відрізняються від показників третьої групи (“не схильних допомагати”) за U критерієм Манна-Уїтні ($U=210$, $p<0,05$).

Відносно низький рівень вираженості установки альтруїзму у “індиферентних” досліджуваних може бути пов’язаний з їх резистентністю щодо впливу соціальних очікувань, з одного боку, та відносною несформованістю, неусталеністю Я-концепції, з другого боку. Установка альтруїзму як особистісна диспозиція не є сталою у цих досліджуваних, просоціальна поведінка яких характеризується нестабільністю. Очікувана амбівалентність поведінки досліджуваних другої групи в ситуаціях, які потребують допомагаючого типу взаємин, обумовлює відносну малорозвиненість установки альтруїзму.

Незначний рівень особистісної установки альтруїзму дає досліджуваній другій групі більшу свободу у виборі стратегій поведінки одночасно з можливістю збереження позитивного образу Я, до якого не входить альтруїзм як установка, що зобов'язує обирати певні моделі реагування. Незавершеність процесу самовизначення у сфері життєдіяльності, пов'язаній з допомогою іншому, обумовлює деяку внутрішню напругу. Досягнення більш комфортного внутрішнього стану можливе, зокрема, за умови незначної вираженості установки альтруїзму, що вдалося діагностувати в цьому експериментальному дослідженні.

Досліджувані групи 3 – “не схильні допомагати” – мають меншу вираженість установки альтруїзму. Як уже зазначалося, перша та друга групи досліджуваних є істотно відмінними за параметром установки альтруїзму, що було виявлено при статистичній обробці даних за критерієм U Манна-Уїтні ($U=421,5$, $p<0,1$). Невисокий рівень установки альтруїзму досліджуваних другої групи є свідченням того, що ці індивіди в меншій мірі схильні реагувати (сприймати і діяти) альтруїстично, на користь інших людей, але у них наявна схильність вибору просоціальних стратегій поведінки.

Досліджувані третьої групи не схильні допомагати іншим, хоча їх Я-концепція включає уявлення про себе як про альтруїстичних людей. Установка альтруїзму досліджуваних другої групи може бути обумовлена потребою в позитивному самосприйнятті та розповсюдженістю соціальних очікувань щодо вибору людиною просоціальних стратегій реагування.

У цілому вивчення особистісної установки альтруїзму-егоїзму є важливим компонентом всебічного дослідження психологічних особливостей допомоги іншому як такої, що опосередковує розвиток особистості. Особистісна установка альтруїзму є когнітивною складовою схильності до надання допомоги. Водночас, за умови сталості та певного рівня вираженості, вона може бути названа особистісною диспозицією. Саме цей механізм переходу допомагаючих взаємин через інтеріоризацію у внутрішньоособистісне утворення може бути одним із пояснень того, завдяки чому допомога іншому виступає психологічним засобом розвитку особистості.

2.2.4. Діагностика міжособистісних взаємин у досліджуваних із різним рівнем розвитку схильності допомагати іншим

Важливим аспектом дослідження психологічних особливостей допомоги іншому є вивчення стилю міжособистісних взаємин та структури образу “Я” досліджуваних різних груп. Методика діагностики міжособистісних взаємин (ДМВ) Л. Собчик [Собчик 2000] є модифікованим варіантом інтерперсональної діагностики Т. Лірі. Ми запропонували досліджуваним оцінити себе за параметрами “Я-реальне” та “Я-ідельне”, використавши розроблені Л. Собчик [Собчик 2000] інструкції. Результати дослідження представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Середні значення шкал методики ДМО для різних груп досліджуваних

Шкали	Група 1 Схильні допомагати	Група 2 Індифе- рентні	Група 3 Не схильні допомагати
Я-реальне			
Октант I. "Лідуючий"	5,54	5,70	6,72
Октант II. "Незалежний-домінуючий"	3,32	4,50	4,78
Октант III. "Прямолінійний-агресивний"	4,70	5,30	5,50
Октант IV. "Недовірливий-скептичний"	5,22	6,45	6,00
Октант V. "Покірно-сором'язливий"	6,43	4,70	4,91
Октант VI. "Залежний-слухняний"	4,35	5,00	5,00
Октант VII. "Співпрацюючий-конвенційний"	6,73	6,70	7,00
Октант VIII. "Відповідально-великодушний"	7,05	6,65	6,22
Я-ідеальне			
Октант I. "Лідуючий"	7,59	8,20	7,38
Октант II. "Незалежний-домінуючий"	4,86	5,15	4,72
Октант III. "Прямолінійний-агресивний"	4,08	3,90	3,78
Октант IV. "Недовірливий-скептичний"	1,05	1,70	1,09
Октант V. "Покірно-сором'язливий"	2,84	2,75	2,81
Октант VI. "Залежний-слухняний"	2,70	3,95	2,63
Октант VII. "Співпрацюючий-конвенційний"	7,08	6,35	5,81
Октант VIII. "Відповідально-великодушний"	7,84	6,75	6,47

Статистична обробка даних за допомогою критерія U Манна-Уїтні засвідчила, що показники за методикою ДМО групи 1 – "схильних допомагати" – та групи 2 – "не схильних допомагати" – істотно відрізняються за такими октантами, як I ("Лідерський"), III ("Прямолінійно-агресивний"), VI ("Залежний-слухняний"), VII ("Співпрацюючий-конвенційний") та VIII ("Відповідально-великодушний") образу "Я-реальне", а також за октантами I, II ("Незалежний-домінуючий"), III, V ("Покірно-сором'язливий"), VII та VIII образу "Я-ідеальне". Показники груп 2 ("не схильних допомагати") та 3 ("індиферентних") істотно відрізняються, згідно з критерієм U Манна-Уїтні, за всіма октантами образу "Я-реальне", а також за октантами I, II, III, V, VII та VIII образу "Я-ідеальне". Як бачимо, наявні значимі відмінності за переважною більшістю типів міжособистісної взаємодії, притаманних досліджуваним різним групам.

Переважаючий стиль поведінки схильних допомагати досліджуваних у міжособистісних взаєминах – відповідально-великодушний (VIII октант). Даний варіант міжособистісної поведінки проявляється у вираженій готовності допомагати оточенню та у розвиненому почутті відповідальності. Досліджуваним із даним типом міжособистісної взаємодії притаманні такі особистісні особливості, як виражена потреба відповідати соціальним нормам поведінки, схильність до ідеалізації гармонії міжособистісних взаємин, екзальтація в прояві своїх переконань та виражена емоційна включеність, яка може носити більш поверховий характер, ніж це декларується.

Схильним допомагати досліджуваним притаманний художній тип сприймання та переробки інформації, а також цілісний, образний стиль мислення. Досліджувані з відповідально-великодушним типом міжособистісної взаємодії характеризуються легким вживанням у різні соціальні ролі, гнучкістю в контактах, комунікабельністю, доброзичливістю та жертовністю. Для цих досліджуваних природним є прагнення до діяльності, корисної для всіх людей, прояви милосердя, благодійності. Можна сказати, що ці індивіди мають місіонерський склад особистості.

Схильним допомагати досліджуваним притаманна артистичність, потреба справляти приємне враження, подобатися оточенню. Характерними для досліджуваних даної групи є такі особистісні особливості, як емоційна теплота, м'якість, екстравертованість, нефрустрованість, довірливість, доброзичливість.

Менш вираженими, але все ж істотними стилями міжособистісних взаємин схильних допомагати досліджуваних є покірно-сором'язливий та співпрацюючий-конвенційний стилі взаємодії. Це свідчить про такі особливості досліджуваних, як скромність, сором'язливість, схильність брати на себе чужі обов'язки. Схильні допомагати індивіди прагнуть до тісного співробітництва з референтною групою та до дружельюбних взаємин з оточенням.

Помірне розходження (неповне співпадання) між образами "Я-реальне" та "Я-ідеальне" є необхідною умовою для подальшого зростання особистості, її самовдосконалення. Зростання показників певного октанту в образі "Я-ідеальне" визначає напрямок, за яким самостійно рухається особистість із метою самовдосконалення.

У схильних допомагати досліджуваних в образі "Я-ідеальне" збільшуються показники за I ("Лідерський"), VIII ("Відповідально-великодушний") та VII ("Співпрацюючий-конвенційний") октантами. Схильні допомагати досліджувані хочуть стати більш упевненими в собі, бути гарними організаторами та мати якості, необхідні для керівника. Схильні допомагати досліджувані прагнуть бути більш оптимістичними, активними, екстравертованими. Аналізуючи співвідношення образів "Я-реальне" та "Я-ідеальне",

зокрема співвідношення I та V октантів, можна говорити про те, що досліджувані даної групи вважають себе надмірно пасивними, сором'язливими та нерішучими та хотіли б позбавитися цих якостей, бути більш упевненими в собі.

Аналіз співвідношення IV та VIII октантів в образах “Я-реальне” та “Я-ідеальне” дозволяє констатувати наявність у схильних допомагати досліджуваних міжособистісного конфлікту, який турбує їх. Досліджувані схильні самокритично оцінювати свою роль у ситуації, що склалася, прагнучи в ідеалі бути більш доброзичливими та конгруентними з оточуючими людьми.

Методика ДМВ дозволяє визначити індекси домінантності та доброзичливості (див. табл. 2.5.). Ці індекси, як вважає Л. Собчик [Собчик 2000], є інформативними при узагальненні даних численних досліджень.

Таблиця 2.5

Індекси домінантності та доброзичливості у досліджуваних різних груп

		Я-реальне		Я-ідеальне	
		Вектор домінантності V	Вектор доброзичливості G	Вектор домінантності V	Вектор доброзичливості G
1	Група 1. Схильні допомагати	6,98	5,7	12,49	9,31
2	Група 2. Індиферентні	9,82	3,08	12,21	6,83
3	Група 3. Не схильні допомагати	8,81	3,21	13,48	6,56

В усіх групах як в образі “Я-реальне”, так і в образі “Я-ідеальне” ми спостерігаємо переважання вектору домінантності над вектором доброзичливості. Але в групі схильних допомагати досліджуваних це переважання є досить незначним, і показники індексу доброзичливості наближаються до показників індексу домінантності.

Водночас можна говорити про те, що схильні допомагати досліджувані характеризуються значною вираженістю вектору доброзичливості, який відображає уважне, відповідальне та співчутливе ставлення до оточення. При цьому показники індексу доброзичливості зростають в образі “Я-ідеальне” порівняно з образом “Я-реальне”, що свідчить про прагнення досліджуваних даної групи самовдосконалюватися в напрямку вектору доброзичливості. Це є специфічною особливістю процесу самоактуалізації схильних допомагати досліджуваних та розкриває механізм опосередкованої дії допомоги іншому стосовно особистісного розвитку.

Індиферентні досліджувані мають переважно співпрацюючий-конвенційний, відповідально-великодушний та недовірливо-скептичний стилі міжособистісної взаємодії. Як вважає Л. Собчик, оточуючі люди сприймають індивіда відповідно до його ідеального "Я", а його актуальне ("реальне") "Я" часто являє собою його внутрішні проблеми, у певній мірі усвідомлені та взяті під контроль [Собчик 2000].

Дилема альтруїстичного ставлення до інших є внутрішньою проблемою індиферентних досліджуваних, що підтверджується переважанням відповідально-великодушного стилю міжособистісних відносин. Досліджувані даної групи прагнуть співпрацювати з референтною групою та мати дружелюбні стосунки з оточенням.

Для індиферентних досліджуваних характерною є реалістичність бази суджень і вчинків, скептицизм та неконформність. Досліджуваним притаманні такі особистісні характеристики, як відособленість, замкненість, ригідність установок, критичне ставлення до будь-яких точок зору, крім власної, незадоволеність своєю позицією в мікрогрупі та надчутливість до критичних зауважень на свою адресу.

В образі "Я-ідеальне" у індиферентних досліджуваних спостерігається значне переважання I октанту, який відповідає лідируючому стилю міжособистісних стосунків. Це означає, що в ідеалі досліджувані даної групи прагнуть бути гарними організаторами та керівниками, бути більш упевненими в собі. При цьому характерними також є нетерпимість до критики та переоцінка власних можливостей.

Індиферентні досліджувані хочуть бути більш оптимістичними, активними. Вони мають виражену мотивацію досягнення, тенденцію до домінування та підвищений рівень домагань. Для індиферентних досліджуваних характерним є значне переважання вектору домінантності над вектором доброзичливості як в образі "Я-реальне", так і в образі "Я-ідеальне".

Не схильні допомагати досліджувані мають співпрацюючий-конвенційний, лідируючий та відповідально-великодушний стилі міжособистісної взаємодії. Для досліджуваних даної групи характерним є коливання між вибором індивідуалістичних (лідируючих) чи просоціальних (співпрацюючих-конвенційних, відповідально-великодушних) стратегій поведінки. В образі "Я-ідеальне" у не схильних допомагати досліджуваних переважають лідируючий та відповідально-великодушний типи міжособистісних взаємин. Показники індексів домінантності та доброзичливості наближаються до показників індиферентних досліджуваних.

Таким чином, методика діагностики міжособистісних зв'язків дозволила прослідкувати основні тенденції розвитку типів міжособистісної взаємодії в залежності від наявності чи відсутності схильності допомагати іншим. Для схильних допомагати досліджуваних у найбільшій мірі притаманним є

відповідально-великодушний стиль міжособистісних стосунків, що спостерігається як в образі “Я-реальне”, так і в образі “Я-ідеальне”.

2.2.5. Результати кореляційного аналізу

Статистична обробка даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона засвідчила наявність тісного зв'язку між октантом VIII (відповідально-великодушним стилем міжособистісної взаємодії) в образі “Я-реальне” та цим же октантом в образі “Я-ідеальне” ($r=0,427$, $p<0,01$), а також наявність тісного зв'язку між співпрацюючим-конвенційним та відповідально-великодушним стилями міжособистісних стосунків в образі “Я-реальне” ($r=0,702$, $p<0,01$) та в образі “Я-ідеальне” ($r=0,822$, $p<0,01$).

Отже, стиль міжособистісних зв'язків, зокрема такий, що передбачає схильність до компромісів, конгруентність та відповідальність у контактах з оточенням, є важливою характеристикою схильності допомагати іншим як комплексного утворення, яке включає мотиваційні, когнітивні та поведінкові складові.

Статистична обробка даних, зокрема кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Пірсона, засвідчила наявність зв'язку між різними змінними проведеного експериментального дослідження. Ми враховували лише показники кореляції, які були не нижчими, ніж 0,3.

Мотивація допомоги пов'язана з особистісною установкою альтруїзму на рівні $r=0,373$, $p<0,01$. Особистісна установка альтруїзму пов'язана зі співпрацюючим-конвенційним стилем міжособистісних стосунків в образі “Я-реальне” ($r=0,369$, $p<0,01$), відповідально-великодушним стилем взаємодії в образі “Я-реальне” ($r=0,482$, $p<0,01$) та співпрацюючим-конвенційним стилем відносин в образі “Я-ідеальне” ($r=0,302$, $p<0,01$).

Дослідження психологічних особливостей допомоги іншому дало змогу виявити деякі істотні характеристики даного феномену. У психологічному плані найбільш суттєвою є наявність чи відсутність схильності надавати допомогу як особистісної диспозиції. Схильність надавати допомогу включає в себе мотиваційні, когнітивні та поведінкові складові.

Ми виділили три основні групи досліджуваних – схильних допомагати, не схильних допомагати та індіферентних. Дані групи мають специфічні психологічні особливості, які проявляються в мотивації допомоги, установці альтруїзму, стилі міжособистісних стосунків та в образі Я. Наступним кроком дослідження є з'ясування характеру зв'язку допомоги іншому та процесу самоактуалізації особистості.

2.3. Особливості співвідношення рівня самоактуалізації і орієнтації особистості на допомогу іншому

На думку А. Маслоу, з самоактуалізацією людина набуває єдності, цілісності, інтеграції, стає відкритішою для відчуттів, відрізняється неповторністю, експресією та спонтанністю, більш повно функціонує, має більші творчі здібності і гостріше почуття гумору, здатна покепкувати із себе, упевнюється в існуванні вищих ідеалів краси, радості, чесності, добра, істини та сенсу [Маслоу 2003]. У контексті проблеми, що вирішується, теоретичний аналіз дозволяє припустити, що явище самоактуалізації найбільш споріднене з процесом саморозвитку особистості, якщо його розуміти в межах гуманістичної традиції (і це дає змогу розуміти зв'язок самоактуалізації з допомогою іншому таким чином: рівень самоактуалізації особистості відповідає, фактично, рівневі її саморозвитку). Допмагаюча поведінка (як і поведінка взагалі) є своєрідно-операціоналізованим засобом вираження і, водночас, становлення цілісної особистості як суб'єкта даної поведінки. Таким чином, встановлення зв'язку домагаючої поведінки (як у власне поведінковому, так і в інтраособистісному, психологічному, просторі) може говорити про те, що саме ця поведінка виступає певним аспектом і засобом саморозвитку. Водночас, встановлення зв'язку між рівнем самоактуалізації (саморозвитку) і змістом репрезентації поняття про допомогу відкриє усвідомлюваність даного процесу, переводячи аналіз у площину вищих психічних функцій і міжфункціональних психологічних систем.

У нашому експериментальному дослідженні було використано дві методики вивчення самоактуалізації особистості – методику діагностики ситуативної самоактуалізації особистості [Дубовицкая 2005] та методику САМОАП (“Самоактуалізаційний тест” в адаптації Н. Каліної [Маслоу 1997]).

2.3.1. Ситуативна самоактуалізація особистості та спрямованість на допомогу іншому

Методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості спрямована на діагностику ступеня самоактуалізації, який переживає людина в різних життєвих контекстах (ситуаціях). Відповідно до предмета дослідження, було запропоновано досліджуваним оцінити себе, поряд із загальною шкалою “Який я взагалі (найчастіше)”, за параметрами “Який я, коли домагаю іншим” та “Який я, коли мені домагають”. Як виявилось, запропоновані контексти відкривають широкі можливості інтерпретації та більш глибокого психологічного дослідження допомоги іншому як психологічного засобу розвитку особистості.

Методика являє собою анкету, яка включає 14 пар характеристик особистості, які відображають стан самоактуалізації людини у відповідності з описами самоактуалізованої особистості за А. Маслоу. Методика передбачає, що дослідник може обирати ситуації контексту відповідно до цілей та предмету свого дослідження. Т. Дубовицька [Дубовицькая 2005] здійснила психометричну перевірку методики, яка засвідчила її надійність, точність та валідність.

Запропоновані нами ситуації – “Який я, коли допомагаю іншим” та “Який я, коли мені допомагають” – дозволили виділити дві основні орієнтації: альтруїстичну (спрямовану на допомогу іншим) та реципієнтну (спрямовану на отримання допомоги). Співвідношення цих даних із загальною шкалою самоактуалізації (“Який я взагалі, найчастіше”) дало можливість виділити чотири варіанти самоактуалізаційної спрямованості досліджуваних:

- 1) різнобічна самоактуалізація, альтруїстична орієнтація;
- 2) домінантна самоактуалізація альтруїстичної орієнтації;
- 3) різнобічна самоактуалізація, реципієнтна орієнтація;
- 4) домінантна самоактуалізація реципієнтної орієнтації.

Ми розглядали самоактуалізацію як різнобічну за умови, що бали за шкалою “Який я взагалі (найчастіше)” вищі, ніж за двома іншими шкалами (пов’язаними з ситуацією допомоги іншому). Альтруїстична чи реципієнтна орієнтації визначалися за переважанням балів за шкалами “Який я, коли допомагаю іншим” або “Який я, коли мені допомагають”. Про домінантну самоактуалізацію можна говорити, коли бали за цими шкалами вищі, ніж показники загальної самоактуалізації (“Який я взагалі”).

Більшість досліджуваних (52%) мають домінантну самоактуалізацію альтруїстичної орієнтації. Це означає, що основний спосіб самоактуалізації цих досліджуваних полягає в допомозі іншим. Бали за шкалою “Який я, коли допомагаю іншим” вищі, ніж бали загальної самоактуалізації. Це означає, що ситуація просоціального характеру дає більші можливості для самоактуалізації цих досліджуваних, ніж переважна більшість інших ситуацій.

Домінантна стратегія розкриття особистісних потенцій цих досліджуваних полягає у здійсненні альтруїстичних вчинків. Досліджувані більш схильні віддавати, ніж отримувати, їм більше подобається надавати допомогу, ніж очікувати її від інших. Ця стратегія активного здійснення власних альтруїстичних диспозицій є найоптимальнішим шляхом самоактуалізації та особистісного розвитку.

Різнобічна самоактуалізація з альтруїстичною орієнтацією притаманна 21% досліджуваних. Показники загальної самоактуалізації цих індивідів вищі, ніж показники самоактуалізації в ситуації допомоги іншому, а останні

вищі, ніж бали за шкалою самоактуалізації в ситуації отримання допомоги. Досліджувані можуть самореалізуватися різними способами, і допомога іншому – лише один із них, причому не головний.

Самоактуалізація цих досліджуваних є різноспрямованою, що означає множинність варіантів розвитку особистісних потенцій. Переважання показників самоактуалізації в ситуації допомоги іншому над показниками самоактуалізації в ситуації отримання допомоги є вираженням альтруїстичної орієнтації досліджуваних. Принесення користі іншим дає їм більше задоволення, ніж позиція очікування чогось від оточення.

У цілому число досліджуваних, які мають альтруїстичну орієнтацію, складає 73% всієї вибірки, що дає значні підстави для оптимізму щодо поширеності просоціальних тенденцій у суспільстві. Проблема лише в тому, що вони є лише тенденціями, потенційними можливостями і в силу різних причин часто не реалізуються. Різнобічна самоактуалізація в поєднанні з альтруїстичною орієнтацією свідчить про гармонійний розвиток особистості, яка допомагає іншим, будучи при цьому самодостатньою.

Високі показники загальної самоактуалізації цих досліджуваних та переважання альтруїстичної орієнтації над реципієнтною дозволяють стверджувати, що допомога іншому є одним із шляхів самоактуалізації та опосередковує процес особистісного розвитку.

Різнобічна самоактуалізація в поєднанні з реципієнтною орієнтацією притаманна найменшій кількості досліджуваних – 8% вибірки. Це може бути пов'язане з тим, що реципієнтна орієнтація як вираження пасивної, очікувальної, залежної від оточення позиції індивіда в цілому не сприяє самоактуалізаційним процесам та розвитку особистості. Тому поєднання реципієнтної орієнтації з різнобічною самоактуалізацією можна вважати скоріше винятком, ніж правилом.

Реципієнтна орієнтація як така характеризується прагненням отримувати допомогу від інших, позицією бездіяльності, пасивності та установкою на те, що інші зобов'язані робити добро даному індивіду. Реципієнтна орієнтація виражає стан, коли психологічно найкомфортніше людина почуває себе в ситуації, коли їй допомагають. Такий індивід входить у соціальну роль беззахисної, безпомічної істоти, яка потребує турботи та підтримки від інших. Реципієнтна орієнтація як така притаманна 27% досліджуваних. Вони оцінюють себе як більш самоактуалізованих у ситуації, коли їм допомагають. Лише незначна частина цих досліджуваних має високий рівень загальної самоактуалізації.

Різнобічна самоактуалізація в поєднанні з реципієнтною орієнтацією зустрічається рідко. Це може бути пояснене тим, що реципієнтна орієнтація як очікування допомоги від інших не сприяє розвитку самоактуалізаційних тенденцій та особистісному розвитку в цілому.

Домінантна самоактуалізація реципієнтної орієнтації притаманна 19% досліджуваних. Даний тип самоактуалізації характеризується спрямованістю на отримання допомоги від інших, що виступає основним шляхом особистісного розвитку. Такі індивіди можуть самореалізуватися шляхом взаємодії з іншими, причому інший займає в інтеракції з таким індивідом позицію більш обізнаного, діяльного, успішного та активного суб'єкта.

Цей різновид самоактуалізаційної орієнтації є однобічним, компенсаторним способом самоактуалізації, за якого індивід не здатний взяти відповідальність на себе, зайняти активну, діяльну позицію, проявити творчі здібності, створити свій власний індивідуальний спосіб самоздійснення.

Реципієнтність домінантної самоактуалізації характеризує такий спосіб організації індивідом свого життєвого та психологічного простору, який передбачає, що інші люди прагнуть допомогти цьому індивіду, а він у цій ситуації почуває себе комфортніше та має відчуття самоактуалізації. Але це відчуття може бути хибним, оскільки насправді ситуація пасивності, бездіяльності та безпомічності мало сприяє самоактуалізації особистості. Проте внутрішньо такі індивіди можуть сприймати себе як самоактуалізованих, високорозвинених особистостей. Неминучою є конфліктність, суперечливість Я-концепції через неспівпадання уявлень про себе та ставлення інших людей.

Домінантна самоактуалізація реципієнтної орієнтації є таким способом самоздійснення, коли індивід орієнтується на постійну підтримку зовні, а тому є малопродуктивним у плані особистісного становлення та розвитку індивідуальності.

Реципієнтна та альтруїстична орієнтації – це два протилежні модуси ставлення людини до інших. У той час, як реципієнтна орієнтація передбачає очікування допомоги зовні, альтруїстична орієнтація спрямовує індивіда на надання допомоги тим, хто її потребує. Альтруїстична орієнтація в цілому є сприятливішою для конструктивної самоактуалізації особистості. Це підтверджує тезу про те, що допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості.

2.3.2. Ситуативна самоактуалізація

Три досліджені нами групи – “схильні допомагати”, “не схильні допомагати” та “індиферентні” – мають різні показники ситуативної самоактуалізації, що представлено в таблиці 2.6.

Статистична обробка даних засвідчила, що показники різних груп за окремими шкалами є істотно відмінними, відповідно до критерію U Манна-Уїтні. Так, група 1 (“схильні допомагати”) та група 2 (“не схильні допомагати”) мають істотно відмінні результати за шкалами загальної самоактуалізації (“Який я взагалі, найчастіше”) та самоактуалізації в ситуації

отримання допомоги (“Який я, коли мені допомагають”). Група 2 та група 3 (“індиферентні”) мають істотно відмінні результати за шкалами самоактуалізації в ситуації надання допомоги іншому та самоактуалізації в ситуації отримання допомоги.

Таблиця 2.6

Середні значення шкал методики діагностики ситуативної самоактуалізації в різних групах досліджуваних

№	Шкали	Група 1 Схильні допомагати	Група 2 Індиферентні	Група 3 Не схильні допомагати
1.	Який я взагалі (найчастіше)	48,68	49,75	45
2.	Який я, коли допомагаю іншим	53,57	51,84	49,25
3.	Який я, коли мені допомагають	44,59	47,78	44,85

Цікавим є той факт, що всім трьом дослідженим групам притаманна домінантна самоактуалізація альтруїстичної орієнтації. Це узгоджується з нашими даними про високий ступінь поширеності даного типу самоактуалізації.

Досліджувані групи 1 – “схильні допомагати” – мають найвищі серед усіх груп показники самоактуалізації в ситуації надання допомоги іншим та найнижчі серед усіх груп показники самоактуалізації в ситуації отримання допомоги, тобто альтруїстична орієнтація досліджуваних цієї групи є найбільш яскраво вираженою в порівнянні з даними інших груп.

Високі показники за шкалою загальної самоактуалізації (“Який я взагалі, найчастіше”) свідчать про високий рівень самоактуалізації та самореалізації особистості, який проявляють досліджувані першої групи в життєвому контексті в цілому. Досліджувані, схильні допомагати іншим, найповніше проявляють активність, свої здібності та отримують від цього задоволення. Вони поведуться природньо і невимушено.

Схильні допомагати досліджувані здатні самостійно контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх. У ситуації надання допомоги іншому вони прагнуть успіху, якнайбільшої ефективності допомагаючої взаємодії, і досягають цього. Допомога іншому є для цих досліджуваних захоплюючою, наповненою смыслом діяльністю.

Високі бали за шкалою самоактуалізації в ситуації надання допомоги свідчать про те, що досліджувані даної групи самореалізуються шляхом здійснення альтруїстичних вчинків. Низькі бали за шкалою самоактуалізації

в ситуації отримання допомоги (найнижчі серед усіх груп) свідчать про відсутність реципієнтної орієнтації, установки на очікування допомоги від інших, пасивність та бездіяльність.

Самоактуалізаційні процеси в даній групі досліджуваних можна охарактеризувати як найпродуктивніші та найконструктивніші, орієнтовані на змістовне міжособистісне спілкування та розвиток індивідуальності в контексті неповторного шляху самоздійснення.

Досліджувані другої групи – “індиферентні” – мають найвищі серед усіх груп показники загальної самоактуалізації та самоактуалізації в ситуації отримання допомоги. Показники самоактуалізації в ситуації надання допомоги нижчі, ніж у групі схильних допомагати досліджуваних, але вищі, ніж у групі досліджуваних, не схильних допомагати. Реципієнтна орієнтація досліджуваних другої групи є досить вираженою. Водночас рівень самоактуалізації в ситуації надання допомоги також є досить високим. Це свідчить про амбівалентність стратегій самореалізації, про невизначеність особистісної позиції цих досліджуваних у ситуації міжособистісної взаємодії при виборі альтернативи пасивного очікування допомоги від інших чи активного суб'єктного самоздійснення при наданні допомоги іншим.

Високі показники загальної самоактуалізації свідчать про те, що індиферентні досліджувані реалізують свої здібності і таланти, є активними і діяльними, і це приносить їм задоволення. Досліджувані другої групи прагнуть до успіху і досягають його. Для них не є принциповим дотримання реципієнтної чи альтруїстичної орієнтації у міжособистісній взаємодії. Досліджувані поведуться природньо і невимушено в різних ситуаціях: і там, де потребують допомоги, і там, де самі допомагають іншим. Досліджувані другої групи відповідальні, самостійно контролюють своє життя, приймають важливі рішення та втілюють їх.

Високі показники самоактуалізації в ситуації отримання допомоги (значно вищі, ніж в інших групах) характеризують досліджуваних другої групи як таких, що відчують себе креативними, автономними, спонтанними, життєрадісними та натхненними, коли їм допомагають. Індиферентні досліджувані мають гнучкі способи організації міжособистісної взаємодії, у рівній мірі використовуючи розвиваючий потенціал надання допомоги та її отримання, що забезпечує широкі можливості самоактуалізації та самоздійснення.

Індивідуальний патерн самоактуалізації індиферентних досліджуваних у різних контекстах (взагалі, коли допомагають іншим, коли отримують допомогу) визначає унікальність організації системи міжособистісних відносин та внутрішнього переживання життєвої ситуації в цілому.

Досліджувані третьої групи – “не схильні допомагати” – мають найнижчі серед усіх груп показники загальної самоактуалізації. Рівень самоактуалізації в ситуації надання допомоги іншим у цих досліджуваних також є

найнижчим з-поміж усіх досліджених нами груп. Порівняно високими є лише показники самоактуалізації в ситуації отримання допомоги – вони наближаються до показників загальної самоактуалізації досліджуваних даної групи.

Відносно низькі бали за шкалою загальної самоактуалізації свідчать про низький рівень самоактуалізації та самореалізації особистості, який проявляють не схильні допомагати досліджувані в життєвому контексті в цілому. Досліджувані третьої групи переживають незадоволеність собою, неможливість реалізації наявних здібностей, нездатність досягнення поставлених цілей, залежність від оточення у прийнятті рішень та в своїх діях.

Найнижчі в порівнянні з іншими групами бали за шкалою самоактуалізації в ситуації надання допомоги іншим цілком узгоджуються з відсутністю (або дуже малою вираженістю) схильності допомагати іншим. Показники за шкалою самоактуалізації в ситуації отримання допомоги у досліджуваних даної групи вищі, ніж у групи схильних допомагати. Це свідчить про їх більшу спрямованість на пасивне очікування допомоги від оточення, про реципієнтну орієнтацію цих досліджуваних.

У цілому досліджувані, не схильні допомагати іншим, характеризуються порівняно низьким рівнем самоактуалізації та незначним переважаням альтруїстичної орієнтації над реципієнтною. Не схильні допомагати досліджувані відчувають труднощі у створенні індивідуального способу самоздійснення та розкриття своїх особистісних потенцій. Відсутність схильності допомагати іншим звужує коло можливостей особистісного розвитку досліджуваних даної групи.

Показники ситуативної самоактуалізації різних груп досліджуваних у різних життєвих контекстах дозволили нам поглибити наші уявлення про психологічні особливості допомоги іншому як психологічного засобу розвитку особистості. Зокрема, виділення альтруїстичної та реципієнтної орієнтацій як способів організації міжособистісних відносин видається продуктивною моделлю аналізу допомагаючої взаємодії.

Ситуативна самоактуалізація тісно пов'язана з загальним рівнем самоактуалізації особистості. Так, коефіцієнт кореляції за Пірсоном між загальною ситуативною самоактуалізацією (“Який я взагалі, найчастіше”) та рівнем самоактуалізації, вимірюваним за методикою САМОАЛ, складає 0,561 (значимість на рівні $p < 0,01$).

2.3.3. Профіль самоактуалізації різних досліджуваних груп

Самоактуалізація особистості є комплексним явищем, яке включає в себе декілька компонентів. Методика САМОАЛ пропонує 11 шкал, які описують різні складові самоактуалізації особистості.

Ми користувалися ще однією адаптацією тесту POI, опитувальником САМОАЛ (адаптований Н. Каліною). Опитувальник містить 100 пар твер-

джені і 11 субшкал (орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні).

Результати дослідження трьох груп – “схильних допомагати”, “індиферентних” та “не схильних допомагати” – представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Середні показники самоактуалізаційних характеристик досліджуваних різних груп

№	Шкали	Група 1 Схильні допомагати	Група 2 Індифе- рентні	Група 3 Не схильні допомагати
1.	Орієнтація в часі	7,62	7,08	5,48
2.	Цінності	9,89	9,19	7,60
3.	Погляд на природу людини	7,18	6,14	6,15
4.	Потреба в пізнанні	8,35	7,88	8,03
5.	Креативність	9,14	8,88	7,85
6.	Автономність	6,59	7,19	7,00
7.	Спонтанність	6,32	6,28	6,05
8.	Саморозуміння	7,09	7,13	7,43
9.	Аутосимпатія	6,78	7,47	7,60
10.	Контактність	7,74	6,70	6,53
11.	Гнучкість у спілкуванні	7,66	7,41	7,28
	Самоактуалізація, підсумковий показник	84,38	81,33	76,98

Статистична обробка даних засвідчила, що за критерієм U Манна-Уїтні показники груп “схильних допомагати” та “не схильних допомагати” значуще відрізняються за такими шкалами, як “погляд на природу людини”, “потреба в пізнанні”, “креативність”, “автономність”, “спонтанність”, “саморозуміння”, “аутосимпатія”, “гнучкість у спілкуванні” та загальним прагненням до самоактуалізації. Показники груп 2 (“індиферентних”) та 3 (“не схильних допомагати”) істотно відрізняються, згідно з критерієм U Манна-Уїтні, за тими ж шкалами, до того ж за шкалою контактності.

Вивчення самоактуалізаційних характеристик досліджуваних показало, що схильним допомагати досліджуваним притаманне значне переважання показників за такими шкалами, як орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, креативність та контактність. Дані самоактуалізаційні характеристики є найбільш значущими змінними, пов'язаними з допомогою іншому як психологічним засобом особистісного розвитку.

Як бачимо, методика САМОАЛ дозволила виявити значущі відмінності між трьома досліджуваними групами. Проведемо якісний аналіз цих відмінностей.

Група 1 – “схильні допомагати” – має високі результати за шкалою орієнтації в часі (найвищі серед усіх досліджуваних груп). Це означає, що досліджувані даної групи у великій мірі живуть теперішнім, не відкладаючи своє життя на “потім” і не намагаючись знайти притулок у минулому. Схильні допомагати досліджувані добре розуміють екзистенційну цінність життя “тут і тепер”, здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з радощами минулого і не знецінюючи передбаченням майбутніх успіхів.

Орієнтація на цінність теперішнього моменту є одним із фундаментальних переживань, які забезпечують ефективну мобілізацію всіх сил людини для конструктивної допомоги іншому. Водночас, перебуваючи в ситуації “тут і тепер”, досліджувані можуть адекватно усвідомлювати різні аспекти допомагаючої взаємодії, отримувати зворотній зв'язок і завдяки цьому особистісно розвиватися.

Високі показники за шкалою орієнтації в часі у схильних допомагати досліджуваних характеризують процес надання допомоги як орієнтований на теперішній момент. Для ефективної допомоги іншому потрібно розуміти його теперішні потреби та труднощі. Здатність адекватно реагувати на специфічні стимули ситуації, яка відбувається зараз, є характерною рисою схильних допомагати досліджуваних, що підтверджується даними методики САМОАЛ.

Високі результати за шкалою орієнтації в часі у досліджуваних першої групи свідчать також про адекватний рівень прагнення до досягнень та впевненість у собі, що також є позитивними факторами продуктивності надання допомоги іншому.

Досліджувані другої групи – “індиферентні” – мають порівняно високий рівень орієнтації в часі. Це означає, що вони орієнтовані на переживання цінності теперішнього моменту, не занурюючись у спогади чи фантазії. Індиферентні досліджувані здатні жити “тут і тепер”, мають адекватний рівень домагань та впевнені в собі. Але все це не є стимулом для їх сталої просоціальної поведінки.

Невизначеність особистісної позиції досліджуваних другої групи щодо альтруїстичних вчинків породжується особливостями мотиваційної сфери, установок та образу Я. Самоактуалізаційна характеристика орієнтації в часі не виступає чинником вибору просоціальних моделей поведінки. Вона є фактором, який супроводжує альтруїстичну спрямованість особистості, і, напевне, значною мірою породжується нею.

Досліджувані третьої групи – “не схильні допомагати” – мають низькі результати за шкалою орієнтації в часі (найнижчі серед досліджених груп). Це характеризує їх як людей, невротично заглиблених у минулі переживання. Така центрованість на власному досвіді не дозволяє досліджуваним другої групи адекватно усвідомлювати переживання інших людей, що унеможлиблює конструктивне надання допомоги іншим.

Низькі показники за шкалою орієнтації в часі свідчать також про завищене прагнення до досягнень та невпевненість у собі досліджуваних, не схильних допомагати іншим. Завищене прагнення до досягнень не схильних допомагати досліджуваних обумовлює вибір конкуруючих стратегій взаємодії, у той час як конструктивна допомога іншому можлива за умови вибору стратегії співпраці.

Схильні допомагати досліджувані мають високі бали за шкалою цінностей – найвищі серед усіх досліджених груп. Крім того, бали за даною шкалою є найвищими з-поміж усіх інших шкал даної методики, що свідчить про яскраву вираженість та високу значущість даної самоактуалізаційної характеристики.

Схильні допомагати досліджувані, відповідно до показників даної шкали, поділяють цінності самоактуалізованої особистості, зокрема такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Надання переваги цим цінностям свідчить про прагнення до гармонійного буття та здорових відносин із людьми, а також відсутність бажання маніпулювати ними у своїх інтересах. Одним із аспектів здорових відносин із людьми є допомога іншому, до якої схильні досліджувані першої групи. Відсутність бажання маніпулювати людьми є передумовою конструктивності надання допомоги іншому та її розвивального характеру.

Деякі з цінностей самоактуалізованої особистості, які поділяють схильні допомагати досліджувані, – добро, досконалість, справедливість, цілісність тощо – тісно пов'язані з наданням допомоги іншому. Вибір стратегії поведінки значною мірою пов'язаний із ціннісною сферою особистості, і тому можна стверджувати, що цінності самоактуалізованої особистості обумовлюють вибір моделі допомагаючої поведінки. Таким чином, схильність допомагати іншим обумовлена не тільки мотиваційними чинниками та особистісними установками, але й цінностями індивіда.

Індиферентні досліджувані мають високі показники за шкалою цінностей. Невизначеність їх позиції стосовно просоціальної активності може бути обумовлена деякою егоцентричністю, спрямованістю досліджуваних даної групи на особисте самовдосконалення, на реалізацію цінностей, які вони поділяють, у контексті власного становлення, деякою мірою ігноруючи значущість взаємодії з іншими. Водночас прагнення досліджуваних до

гармонійних та здорових відносин з людьми обумовлює в деяких випадках вибір альтруїстичних моделей поведінки.

Невизначеність позиції щодо допомоги іншому проявляється у двох основних тенденціях: з одного боку – у прагненні до власного самовдосконалення, егоцентричного розвитку, а з другого – у бажанні конструктивно взаємодіяти з людьми. Можна припустити, що за умови формування просоціальної позиції та схильності допомагати у цих досліджуваних збільшаться показники різних самоактуалізаційних характеристик, зокрема шкали цінностей.

Не схильні допомагати досліджувані мають порівняно низькі показники за шкалою цінностей (значно нижчі, ніж в інших групах). Це підтверджує наше припущення про наявність тісного зв'язку між схильністю надавати допомогу та ціннісною сферою особистості.

Схильні допомагати досліджувані мають високі показники за шкалою погляду на природу людини (найвищі серед усіх досліджених нами груп). Це означає, що вони мають позитивний погляд на природу людини, вірять в людей та в могутність людських можливостей. Все це є підставою для щирих та гармонійних міжособистісних взаємин, природньої симпатії та довіри до людей, чесності, неупередженості та доброзичливості, характерних для схильних допомагати досліджуваних.

Позитивний погляд на природу людини стимулює прагнення до конструктивних взаємин з іншими, зокрема до надання допомоги в ситуаціях, де це потрібно. Довіра до людей та доброзичливість є особистісними диспозиціями, які мають велике значення у процесі взаємодії. Суб'єкт, який прагне надати допомогу і водночас демонструє довіру та доброзичливе ставлення до іншого, створює умови для комфортної та гармонійної взаємодії, що забезпечуватиме ефективність наданої допомоги.

Така самоактуалізаційна характеристика, як позитивний погляд на природу людини, є важливою складовою схильності допомагати іншим і водночас забезпечує психологічну комфортність та ефективність процесу надання допомоги.

Досліджувані третьої групи (не схильні допомагати) та другої групи (індиферентні) мають майже однакові показники за шкалою погляду на природу людини. Дані показники є порівняно низькими, тому погляд на природу людини досліджуваних даних груп може бути охарактеризований скоріше як негативний, ніж позитивний. Це означає, що для досліджуваних другої та третьої груп характерні відсутність віри в людей, деяка антипатичність до інших, упередженість та недоброзичливість. Такі особистісні характеристики створюють передумови для дискомфорту в спілкуванні з людьми, тому допомога іншому як аспект взаємодії не є для досліджуваних цих груп психологічно комфортною. Але в той час, як досліджувані другої

групи надають перевагу униканню допомагаючих стосунків, досліджувані третьої групи можуть обирати модель допомагаючої поведінки в силу інших психологічних особливостей (специфіки мотивації, установок, образу Я).

Погляд на природу людини – позитивний чи негативний – значною мірою впливає на специфіку міжособистісної взаємодії та обумовлює певні процесуальні характеристики допомоги іншому, такі як психологічна комфортність, позитивний зворотний зв'язок, ефективність та інші.

Схильні допомагати досліджувані мають високий рівень потреби в пізнанні (найвищий серед усіх досліджених груп). Висока потреба в пізнанні характеризує відкритість особистості до нових вражень. Високі показники за даною шкалою свідчать про здатність до буттєвого пізнання, тобто безкорисливе прагнення до нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний безпосередньо із задоволенням якихось потреб. На думку А. Маслоу [Маслоу 1997], таке пізнання є більш точним та ефективним, оскільки його процес не викривлюється бажаннями та потягами, людина при цьому не схильна засуджувати, оцінювати чи порівнювати. Людина просто бачить те, що є, і цінує це.

Схильні допомагати досліджувані мають високий рівень потреби в пізнанні у великій мірі завдяки своїй активній життєвій позиції, яка змушує їх досліджувати, експериментувати, дізнаватися про щось нове, мислити. З іншого боку, потреба в пізнанні входить до когнітивного компоненту схильності допомагати іншим. Високий рівень розвитку потреби в пізнанні стимулює більш інтенсивний розвиток пізнавальних процесів, що позитивно впливає на формування та розвиток схильності допомагати іншим. Таким чином, висока потреба в пізнанні та схильність допомагати іншим є взаємопов'язаними параметрами: розвиток одного з них призводить до розвитку іншого, і навпаки.

Досліджувані другої групи (індиферентні) мають порівняно високі показники потреби в пізнанні, але вони є найнижчими серед усіх досліджених груп. Це може бути обумовлене деякою апатичністю їх особистісної позиції. Потенційно індиферентні досліджувані здатні до буттєвого пізнання, до відкриття нового, але актуалізація цієї потенції залежить від ряду чинників, зокрема мотиваційних, а також від рівня прояву особистісної активності.

Індиферентні досліджувані мають високий рівень розвитку когнітивної сфери та потреби в пізнанні, але часто не актуалізують свої можливості. Деяка апатичність досліджуваних даної групи до об'єктів пізнання обумовлює їх індиферентність при сприйнятті ситуації, коли інший потребує допомоги. Це обумовлює невизначеність поведінкових стратегій досліджуваних даної групи, які в рівній мірі можуть як надати допомогу, так і відмовити в її наданні.

Для досліджуваних третьої групи (не схильних допомагати) характерним є порівняно високий рівень розвитку потреби в пізнанні (нижчий, ніж у схильних допомагати досліджуваних). Когнітивна сфера досліджуваних даної групи має приблизно такі ж характеристики, як і у досліджуваних першої групи. Але нижчий рівень розвитку потреби в пізнанні, ніж у схильних допомагати індивідів, обумовлюється, на мою думку, меншою активністю досліджуваних, не схильних допомагати іншим. Це дозволяє припустити, що мотиваційний компонент готовності до надання допомоги є більш психологічно значущим, ніж когнітивний компонент.

Високий рівень потреби в пізнанні – важлива характеристика особистості, яка самоактуалізується. Потреба в пізнанні входить до когнітивного компоненту готовності до надання допомоги. Виходячи з того, що досліджувані всіх груп мають високий рівень потреби в пізнанні, можна говорити про те, що потреба в пізнанні не є визначальним фактором щодо схильності допомагати іншим. Дана самоактуалізаційна характеристика входить до комплексу психологічних особливостей допомоги іншому як засобу особистісного розвитку, але визначальними є скоріше мотиваційні компоненти, цінності, настановлення альтруїзму та інші.

Схильні допомагати досліджувані мають високий рівень креативності (найвищий серед досліджених груп). Досліджувані даної групи прагнуть до творчості, яка є обов'язковим атрибутом самоактуалізації. Схильні допомагати досліджувані мають творче ставлення до життя. Творчий процес починається з усвідомлення проблемної ситуації. Допомога іншому породжується усвідомленням проблемної ситуації іншої людини. Креативність та допомога іншому тісно пов'язані. Креативність стимулює пошук різноманітних способів допомоги іншому, різних шляхів вирішення проблемної ситуації.

Творче ставлення до ситуації взаємодії з іншою людиною створює умови для ефективності допомагаючої дії та особистісного розвитку обох учасників інтеракції. Креативність – важлива характеристика процесу самоактуалізації, і водночас творчий підхід є необхідною умовою успішного вирішення проблемної ситуації та надання допомоги іншому. При цьому креативність потрібна у двох основних аспектах: задля вирішення проблеми та з метою побудови відносин із людиною, яка потребує допомоги, таким чином, щоб орієнтувати іншого на самодопомогу та сприяти його особистісному розвитку.

Індиферентні досліджувані мають порівняно високі показники креативності. Вони прагнуть до творчості, але часто це прагнення не стосується ситуацій соціальної взаємодії. Креативність є необхідною умовою успішної допомоги іншому, але вона не виступає достатньою умовою для надання допомоги. Креативність – важлива складова самоактуалізації, але вона не

виступає мотивуючою силою в ситуаціях міжособистісної взаємодії, зокрема, коли є потреба надати допомогу.

Не схильні допомагати досліджувані мають найнижчі серед усіх груп показники креативності. Досліджувані даної групи в незначній мірі характеризуються творчим ставленням до життя. Низький рівень розвитку здатності ефективно вирішувати проблемні ситуації породжує у індивідів даної групи побоювання щодо того, що вони не зможуть допомогти іншому. Щоб зменшити такий тип тривоги, досліджувані даної групи уникають ситуацій надання допомоги. Це слугує ілюстрацією тісного зв'язку допомоги іншому та самоактуалізаційних характеристик, зокрема креативності.

Креативність як особистісна властивість та характеристика процесу самоактуалізації тісно пов'язана з допомогою іншому як психологічним засобом розвитку особистості. Творчий підхід дозволяє знайти ефективний шлях вирішення проблемної ситуації. Креативність дозволяє побудувати ситуацію міжособистісної взаємодії так, що допомога буде успішною та сприятиме розвитку обох суб'єктів інтеракції.

Досліджувані першої групи (схильні допомагати іншим) мають найнижчі серед усіх груп показники за шкалою автономності. Незважаючи на це, не можна говорити про низький рівень автономності, оскільки результати досліджуваних тяжіють скоріше до середніх або вищих, ніж середні, значень. Нижчі, ніж в інших групах, показники за шкалами автономності, саморозуміння та аутосимпатії показують, що схильні допомагати індивіди – не досконалі особистості, а лише знаходяться в процесі самореалізації, рухаються по шляху самоздійснення.

Нижчі, ніж в інших групах, показники автономності можуть бути пов'язані з орієнтованістю схильних допомагати індивідів на соціальну інтеграцію, єдність з іншими, на відміну від незалежності, автономності, індивідуалізму.

Найвищі бали за шкалою автономності мають досліджувані другої групи (індиферентні). Це говорить про їх автономність, незалежність та свободу, що водночас не означає відчуження та самотність. Будучи вільними та незалежними, індиферентні досліджувані можуть вибирати – надавати допомогу іншим чи ні.

Не схильні допомагати досліджувані мають дещо нижчі показники за шкалою автономності, ніж індиферентні досліджувані. Це означає, що вони мають свободу вибирати між наданням та ненаданням допомоги, але в переважній більшості ситуацій цей вибір здійснюється на користь відсутності допомагаючої поведінки.

Досліджувані, схильні допомагати, мають найвищі серед усіх груп показники за шкалою спонтанності. Спонтанність – це якість, яка породжується впевненістю в собі та довірою до навколишнього світу, характерними

для самоактуалізованих людей. Високі показники за шкалою спонтанності свідчать про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не виступає мрією чи прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль.

Природність та спонтанність поведінки індивідів під час надання допомоги свідчать про те, що просоціальна активність співвідноситься з їх внутрішніми установками та особистісними диспозиціями. Це означає, що схильні допомагати досліджувані є особистісно цілісними, інтегрованими. Їх допомагаюча поведінка є вираженням внутрішньої сутності, їх альтруїстичної спрямованості, орієнтації на конструктивну взаємодію з іншими.

Досліджувані другої групи (індиферентні) мають дещо нижчі, ніж схильні допомагати досліджувані, показники за шкалою спонтанності. Їх поведінка може бути спонтанною, природною, вільною, але не обов'язково вона стосуватиметься контексту соціальної взаємодії та допомоги іншому.

Не схильні допомагати досліджувані мають найнижчі серед усіх груп показники за шкалою спонтанності. Можливо, низький рівень спонтанності цих досліджуваних частково обумовлений відсутністю довіри до навколишнього світу, що змушує цих індивідів також уникати ситуацій надання допомоги іншим.

Спонтанність може бути важливою характеристикою допомагаючої поведінки, але сама по собі вона не виступає мотиватором альтруїстичних дій.

Схильні допомагати досліджувані мають найнижчі серед усіх груп показники за шкалою саморозуміння. Порівняно нижчий рівень саморозуміння досліджуваних даної групи компенсують у ситуаціях надання допомоги, адже, пізнаючи інших, вони мають змогу краще пізнати себе. Високі показники за шкалою саморозуміння свідчать про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У принципі, показники схильних допомагати досліджуваних можна назвати високими. У той же час цих індивідів відрізняє чутливість до бажань і потреб інших людей.

Індиферентні досліджувані мають порівняно високий рівень саморозуміння. Вони здатні достатньо розрізняти власні бажання, потреби і стани, але водночас можна говорити про те, що ці досліджувані не можуть самовизначитися щодо власних стратегій поведінки в ситуаціях, де потрібно надати допомогу. Їх поведінкові моделі в таких ситуаціях характеризуються нестійкістю, мінливістю.

Не схильні допомагати досліджувані мають найвищі серед усіх груп показники за шкалою саморозуміння. Це свідчить про їх сензитивність щодо власних внутрішніх станів, бажань та потреб. Такі люди є вільними від психологічного захисту, який відділяє особистість від її власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами.

Схильні допомагати досліджувані мають найнижчі серед усіх груп показники за шкалою аутосимпатії. Але водночас ці показники є достатньо високими для того, щоб говорити про позитивну Я-концепцію досліджуваних даної групи, яка є джерелом стійкої адекватної самооцінки. Нижчі, ніж в інших групах, показники за шкалою аутосимпатії свідчать про деяку незадоволеність досліджуваних даної групи собою, яка спонукає їх шукати самовдосконалення, допомагаючи іншим.

Не схильні допомагати досліджувані мають найвищі серед усіх груп бали за шкалою аутосимпатії. Це є однією з ознак психічного здоров'я та цілісності особистості. Високий рівень аутосимпатії є ознакою позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки. Водночас це не спонукає досліджуваних даної групи до альтруїстичних вчинків.

Досліджувані другої групи (індиферентні) мають показники аутосимпатії дещо нижчі, ніж у не схильних допомагати досліджуваних. Індиферентні досліджувані мають адекватну самооцінку та позитивну Я-концепцію, що, однак, не впливає на їх невизначеність щодо ситуацій, де потрібно надати допомогу.

Схильні допомагати досліджувані мають значно вищі, ніж в інших групах, показники за шкалою контактності. Це є ознакою високого рівня комунікабельності особистості, її здатності до встановлення міцних та доброзичливих стосунків з оточенням. Схильні допомагати досліджувані мають загальну схильність до взаємно корисних та приємних контактів з іншими людьми.

Контактність є найважливішою самоактуалізаційною характеристикою, яка впливає на допомагаючу поведінку. Схильність встановлювати доброзичливі, взаємно корисні контакти є основою для схильності надавати допомогу іншому.

Високий рівень контактності схильних допомагати досліджуваних є внутрішньо узгодженим та відповідним до альтруїстичних особистісних диспозицій цих індивідів. Контактність означає, що взаємодія з іншими людьми є психологічно комфортною для схильних допомагати досліджуваних. Високий рівень контактності є одним із чинників формування індивідуального стилю взаємодії з іншими людьми, значне місце в якому належить альтруїстичним проявам.

Контактність як схильність до взаємно корисної міжособистісної взаємодії передбачає як один із своїх аспектів схильність до конструктивної побудови відносин в ситуації, коли один із учасників інтеракції знаходиться в скрутному становищі. Контактність є водночас умовою допомоги іншому та характеристикою процесу самоактуалізації особистості. Лінія контактності в міжособистісних відносинах дозволяє глибше зрозуміти психологічну природу допомоги іншому як психологічного засобу розвитку особистості.

Індиферентні досліджувані мають показники контактності нижчі, ніж у першій групі, але вищі, ніж у третій групі досліджуваних. Все ж ці показники можна назвати швидше низькими, ніж високими. Порівняно низький рівень контактності у досліджуваних другої групи обумовлює відсутність стійких просоціальних поведінкових моделей індиферентних досліджуваних у ситуаціях, де потрібно надати допомогу іншим.

Не схильні допомагати досліджувані мають найнижчі серед досліджених груп показники за шкалою контактності. Взаємодія з іншими людьми не виступає для них джерелом психологічного благополуччя. Контактність як психологічна умова допомоги іншому має низьку вираженість у досліджуваних даної групи, і це може бути поясненням відсутності у них схильності до надання допомоги.

Таким чином, контактність – це самоактуалізаційна характеристика, яка є визначальною щодо схильності надавати допомогу іншим. Високий рівень контактності є сприятливим для формування альтруїстичної особистісної диспозиції. Контактність забезпечує психологічну комфортність процесу допомагаючої взаємодії та є умовою особистісного розвитку.

Схильні допомагати досліджувані мають найвищі серед усіх груп показники за шкалою гнучкості в спілкуванні. Це свідчить про відсутність соціальних стереотипів та здатність до адекватного самовираження у спілкуванні. Схильні допомагати досліджувані мають здатність до саморозкриття та аутентичної взаємодії з оточенням. Досліджувані цієї групи орієнтовані на особистісне спілкування і не схильні використовувати брехню чи маніпуляції.

Схильні допомагати досліджувані гнучкі, упевнені у своїй привабливості, у тому, що вони цікаві співбесідникові і спілкування з ними може приносити задоволення. Високий рівень гнучкості в спілкуванні забезпечує ефективність допомоги, яка надається.

Гнучкість у спілкуванні як самоактуалізаційна характеристика створює більш сприятливі умови для самоздійснення особистості у сфері допомоги іншому. Водночас має місце і зворотний рух: схильні допомагати індивіди розвивають свою гнучкість у спілкуванні, будуючи конструктивні відносини з іншими.

Не схильні допомагати досліджувані мають найнижчі показники за шкалою гнучкості в спілкуванні. Відносно низький рівень гнучкості в спілкуванні може бути однією з причин уникання досліджуваними даної групи ситуацій надання допомоги. З іншого боку, відсутність поведінкових моделей допомагаючої взаємодії не сприяє розвитку гнучкості в спілкуванні у досліджуваних другої групи.

Індиферентні досліджувані мають показники за шкалою гнучкості в спілкуванні нижчі, ніж у першої групи, але вищі, ніж у третій групі досліджу-

ваних. Відсутність самоідентифікації у сфері просоціальної активності досліджуваних другої групи є домінантним фактором нестійкості поведінкових моделей допомагаючої взаємодії. Гнучкість у спілкуванні не впливає на цей процес, хоча інколи демонстровані альтруїстичні стратегії поведінки обумовлюють вищий рівень гнучкості в спілкуванні, ніж у не схильних допомагати досліджуваних.

У цілому рівень самоактуалізації у схильних допомагати досліджуваних значно вищий, ніж в інших групах. Оскільки самоактуалізація в нашому розумінні є еквівалентною до особистісного розвитку, можна говорити про те, що основна гіпотеза нашого дослідження підтвердилася, тобто допомогу іншому можна розглядати у якості психологічного засобу розвитку особистості.

Не схильні допомагати досліджувані мають найнижчі показники загальної самоактуалізації. Це означає, що відсутність схильності допомагати іншим не сприяє особистісному розвитку.

Індиферентні досліджувані мають рівень самоактуалізації вищий, ніж у не схильних допомагати, але нижчий, ніж у схильних допомагати досліджуваних. Можна припустити, що за умови константного вибору альтруїстичних стратегій поведінки даними досліджуваними їх рівень самоактуалізації зростає.

Методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості дозволила виділити чотири типи самоактуалізаційної спрямованості за параметрами різнобічності чи домінантності процесу самоактуалізації та альтруїстичної чи реципієнтної орієнтації досліджуваних.

Методика САМОАЛ засвідчила, що загальний рівень самоактуалізації схильних допомагати досліджуваних значно вищий, ніж в інших групах. Це підтверджує правильність нашого припущення про те, що допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості.

Загальна самоактуалізація (за методикою ситуативної самоактуалізації) корелює з самоактуалізацією в ситуації надання допомоги ($r=0,342$, $p<0,01$), креативністю ($r=0,457$, $p<0,01$) та прагненням до самоактуалізації за методикою САМОАЛ ($r=0,561$, $p<0,01$). Самоактуалізація в ситуації надання допомоги корелює з прагненням до самоактуалізації за методикою САМОАЛ ($r=0,316$, $p<0,01$). Самоактуалізація в ситуації отримання допомоги також корелює з прагненням до самоактуалізації ($r=0,321$, $p<0,01$). Креативність пов'язана з прагненням до самоактуалізації на рівні $r=0,689$, $p<0,01$.

У цілому проведене експериментальне дослідження засвідчило наявність тісного взаємозв'язку між допомагаючою поведінкою, самоактуалізацією особистості та психологічними корелятами допомоги іншому.

Вивчення самоактуалізаційних характеристик досліджуваних показало, що схильним допомагати досліджуваним притаманне значне переважання показників за такими шкалами, як орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, креативність та контактність. Дані самоактуалізаційні характеристики є найбільш значущими змінними, пов'язаними з допомогою іншому як психологічним засобом особистісного розвитку.

* * *

У студентському віці є можливість говорити про стабільність окремих психологічних рис особистості і поведінкових патернів, пов'язаних із наданням допомоги іншому (схильність до допомоги, альтруїстичні настанови, мотиваційні складові допомагаючої поведінки, креативність, контактність тощо).

Досліджувані зі значним ступенем розвитку вказаних особливостей одночасно відзначаються високими показниками самоактуалізації як суттєвого аспекту саморозвитку особистості. Це дозволяє розглядати допомогу іншому як ефективний напрям і, водночас, психологічний засіб саморозвитку особистості.

За критерієм сформованості схильності до допомагаючих дій, у процесі роботи виділено три групи досліджуваних: схильних допомагати, індиферентних та не схильних допомагати. Дані групи мають специфічні психологічні особливості, які знаходять свій прояв у рівні мотивації допомоги, настановленні альтруїзму, стилі міжособистісних відносин та образі "Я". Схильність надавати допомогу включає в себе мотиваційні, когнітивні та поведінкові складові. Схильним допомагати притаманне значне переважання показників за такими шкалами, як: орієнтація в часі, цінності (добра, істини, краси, справедливості), позитивний погляд на природу людини, креативність та контактність.

Рівень самоактуалізації у схильних допомагати досліджуваних значно вищий, ніж в інших групах. Отже, основна гіпотеза даного дослідження підтвердилася, тобто допомогу іншому можна розглядати у якості психологічного засобу розвитку особистості.

Дослідження особливостей репрезентації уявлень про поведінку засвідчує, що в осіб, схильних до надання допомоги, вони є більш адекватними, узагальненими і виваженими. Останнє, у свою чергу, засвідчує наявність у свідомості людини складних міжфункціональних систем, в яких "допомагаючий аспект" виступає центральною ланкою.

У ході дослідження було виявлено 6 основних метакатегорій, які відображають поняттєву (концептуальну) представленість допомоги іншому у свідомості досліджуваних, до яких належать такі компоненти: інтерактивний; емоційний; когнітивний; особистісний; поведінковий; організаційний. Виділено також 11 типів інтерпретації концепту допомоги іншому, таких

спрямованостей, як: гуманістична, професійна, етична, теоретична, емоційна, гедоністична, процесуальна, маніпулятивна, альтруїстична, суб'єктивна, нігілістична.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження виявило основні психологічні особливості допомоги іншому та її зв'язок з самоактуалізацією та особистісним розвитком.

РОЗДІЛ 3

ДОПОМОГА ІНШОМУ ЯК УМОВА Й ЗАСІБ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

3.1. Визначення поняття допомоги іншому

Здійснений теоретичний аналіз основних підходів до досліджуваної проблеми дозволяє встановити суттєві риси допомоги іншому.

Допомога – це аспект міжособистісної взаємодії, який включає в себе елементи соціальних когніцій (соціального пізнання), комунікативних зв'язків та спільно-розподіленої діяльності. На мою думку, допомога як акт взаємодії передбачає сприяння розкриттю потенціалу розвитку одного чи кількох із суб'єктів відносин.

Здійснений теоретичний аналіз дозволив сформулювати робоче визначення поняття допомоги іншому.

Допомога іншому – це взаємодія з іншим, що здійснюється з метою: 1) полегшення його страждань; 2) сприяння його розвитку, розкриттю потенціалу його здібностей.

Допомога проявляється в діяльності (діадній або груповій). У випадку індивідуальної діяльності мова йде про самодопомогу.

Допомога іншому – це дія щодо конструктивної побудови стосунків, яка сприяє розкриттю суб'єктності партнерів інтеракції. Будучи такою, ця дія виступає психологічним засобом розвитку особистості.

“Допомогти” одначає сприяти тому, що інший буде в змозі, а також – додати до активності іншого власну активність. Допомагаючи, індивід сприяє вивільненню можливостей іншого, здатності іншого оволодіти ситуацією.

Психологічні словники зазвичай не дають визначення поняття допомоги. Сучасний тлумачний психологічний словник подає визначення допомоги психологічної: “Допомога психологічна – сфера практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей” [Шапар 2005, с. 109].

Багато дослідників оперують терміном “допомога”, не розкриваючи його ([Баєнська, Ліблінг 2004; Ромек, Конторович, Крукович 2005; Мамайчук, Ільїна 2004; Львовчкіна 2004; Ліщинська 2006 та інші]).

С. Петрушин дає таке визначення допомоги: “Допомога – це активізація внутрішніх ресурсів людини для того, щоб вона сама могла впоратися зі своєю проблемою” [Петрушин 2006, с. 11].

Г. Абрамова вважає концепт допомоги ненауковим і натомість оперує терміном “психологічна допомога” в таких його конкретизаціях, як психодіагностика, психологічна корекція, психологічне консультування, психотерапія [Абрамова 1998].

На мою думку, дослідження допомоги як особливого різновиду взаємодії між людьми є виправданим, особливо з огляду на кілька вказаних причин:

1. Соціальна бажаність виокремлення та вивчення альтруїстично спрямованих актів взаємодії, що виражаються у формі допомоги іншому.

2. Багатоманітність різновидів допомоги відповідно до мотивації допомагаючого суб'єкта (допомога за примусом, за вільним волевиявленням, із жалості, формальна, особистісна тощо).

3. Взаємодія як взаємна діяльність суб'єктів є об'єктом нашого інтересу і виступає конститууючою щодо допомоги іншому як діяльності (точніше, спільно-розподіленої діяльності, де мета “зсувається” з предмета на суб'єкта – іншу людину).

4. Дана взаємодія за визначених умов носить розвивальний характер. Головна з цих умов – сприяння входженню іншого в стан суб'єктності.

Слід розрізнити поняття допомоги іншому, альтруїстичної та просоціальної поведінки. Альтруїстичною в психології називають поведінку, спрямовану на благо іншої людини чи соціального об'єднання та не пов'язану з якимись зовнішніми заохоченнями.

Просоціальна поведінка є більш загальним поняттям, яке охоплює форми поведінки, здійснювані в інтересах того чи іншого “соціального об'єкта” (іншої людини, групи, організації тощо), на відміну від поведінки, спрямованої на досягнення особистих цілей.

Альтруїстична поведінка досліджувалася такими психологами, як В. Абраменкова, Л. Божович [Божович 1968], Я. Неверович [Неверович 1976], Я. Рейковський, Є. Субботський та ін.

Якщо при використанні понять просоціальної та допомагаючої поведінки дослідники можуть абстрагуватися від їх мотиваційної основи, фіксуючи лише зовнішні сторони (процесуальні та результативні аспекти), то поняття альтруїстичної поведінки невіддільне від внутрішньої мотивації цієї форми активності, адже альтруїстичними є лише безкорисливі допомагаючі дії, за які суб'єкт не отримує ніяких зовнішніх нагород і заохочень.

Таким чином, альтруїстична поведінка є вужчим поняттям, ніж допомога іншому. Допомога іншому може здійснюватися поза межами альтруїзму. Наприклад, це акти допомоги, які реалізуються як шаблонно-стереотипні прояви (культурні звички, правила етикету), допомога в рамках норми взаємності (послуга за послугою) тощо.

3.2. Психологічні характеристики допомоги іншому

Проблемами **мотивації** допомагаючої поведінки займалися Ж. Аронфілд, Л. Божович [Божович 1968], Б. Додонов, А. Запорожець, Е. Карилівський, Я. Неверович [Неверович 1976], Я. Рейковський, В. Субботський, Г. Гекхаузен [Хекхаузен 2003; Хекхаузен 2001], Ш. Шварц та ін.

Серед внутрішніх мотиваційних механізмів власне альтруїстичного характеру дослідники розрізняють два головні мотиви – мотив морального обов'язку і мотив співчуття.

Існують два основні підходи до розуміння мотиваційної природи альтруїстичної поведінки: особистісно-нормативний (з точки зору моральних норм та переконань особистості) та емоційний (з точки зору аналізу ролі альтруїстичних емоцій: емпатії, співпереживання, співчуття, симпатії в реалізації допомоги іншому). Стосовно емоційних механізмів слід розрізняти ситуативний вплив альтруїстичних емоційних переживань на поведінку допомоги та стійке емоційне ставлення до ситуацій, коли інший потребує допомоги, що виступає як специфічний, сформований на емоційній основі мотив (співчуття, співпереживання).

Проблема допомоги в працях практичного спрямування представлена працями з психологічної допомоги, психотерапії та ін. Серед останніх розробок цього наукового напрямку слід відзначити роботи таких зарубіжних авторів, як А. Бандура [Bandura 2002], Д. Кларк [Clarke 2003], А. Комбс, Д. Авіла, В. Перкі [Combs 1972], Донг Юл Лі, Чил Гі Канг, Лі Юн Лі, Санг Гі Парк [Dong Yul Lee 2005], Д. Ліндон, Л. Ліндон [Lindon 2000], Е. Мідовз [Meadows 1999], Г. Оттінген [Oettingen 2002], С. Роффей [Roffey 2006], Дж. Тіндалл, С. Салмон-Вайт [Tindall 1990], К. Валш-Бюрке [Walsh-Burke 2006].

Дане дослідження має на меті виявлення психологічних особливостей допомоги іншому та її опосередковуючого впливу на розвиток особистості. Тому предметом аналізу є суб'єкт-суб'єктна взаємодія, у ході якої один індивід сприяє оптимізації життєвої ситуації іншого індивіда, що призводить до особистісного розвитку одного чи обох учасників інтеракції. Індивід, який надає допомогу, сприяє входженню іншої людини в стан суб'єктності, що забезпечує ефективність допомоги іншому та є психологічним чинником розвитку особистості.

Природа особистості соціальна. Допомагаючи іншому, людина вивільняє розвиваючий потенціал свого ставлення та своєї дії. Підґрунтям для цього є внутрішній досвід особистості, її аутентичне переживання. Тоді допомога усвідомлюється як особистісна дія, в якій суб'єкт будує розвиваючі стосунки.

С. Максименко пропонує таке визначення поняття: “Особистість – це форма існування психіки людини, що становить собою цілісну систему, яка здатна до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ” [Максименко 2005б, с. 18]. Унікальність цілісної структури особистості обумовлена, на думку дослідника, зокрема, “постійним саморуком, саморозвитком особистості, у процесі якого весь час змінюється індивідуальний візерунок особистісних проявів, набуваючи все більше своєрідної і завершеної форми» [Максименко 2005а, с. 133]. Разом із цим, як вважає автор, “особистість завжди залишається незавершеною, відкритою до нових змін” [Максименко 2005а, с. 133].

“Наукові дані засвідчують, – пише С. Максименко, – що, вивчаючи становлення людини, ми маємо справу з явищем проектування (самопроектування!) вищих психічних функцій в унікальному просторі соціальної ситуації розвитку” [Максименко 2006, с. 23]. У даному процесі визначальною є цілісність трьох змінних: 1) власне генезису, що йде за об’єктивними законами; 2) своєрідної активності особистості; 3) системи соціально-педагогічних умов функціонування і розвитку особистості. Актом розвитку в даному підході виступає створення засобу [Максименко 2006].

М. Папуча вважає, що “створити засіб можна лише завдяки високому рівню інтелектуальної активності, творчої уяви” [Папуча 2000, с. 190]. Можна гіпотетично припустити, що саме цей фактор – високий рівень інтелектуальної активності, творчої уяви – є вирішальним стосовно розвиваючих можливостей дії допомоги іншому. Створюючи засоби допомоги іншому, особистість паралельно отримує засоби інтраіндивідуального, внутріособистісного розвитку.

О. Смірнова висунула припущення про те, що суб’єкт-об’єктна парадигма, за якої одна людина виступає як предмет дії (оцінки, пізнання чи впливу) іншої людини, є неадекватною відносно реальності людських відносин [Смірнова 1999; Смірнова 2001]. Більш адекватним даній реальності є уявлення про діалогічність свідомості.

Допомога іншому передбачає суб’єкт-суб’єктні відносини, а не функціональні. Розуміння та врахування позиції, стану суб’єкта, якому допомагає індивід, визначає міру його втручання. Центральним моментом є визначення зони найближчого розвитку: того, що інший може зробити сам, і того, у чому він потребує допомоги.

З. Кісарчук зазначає, що “процес суб’єкт-суб’єктної взаємодії найбільш повно розкривається в мовленнєвих характеристиках діалогу” [Кісарчук 1985, с. 36]. Отже, суб’єкт-суб’єктний характер зв’язків у ситуації допомоги іншому пов’язаний з діалогічністю процесу взаємодії.

Однією з головних умов допомоги іншому як взаємодії є діалогічність. “Повноцінним спілкування може бути лише в тому випадку, якщо люди

вступили в діалог” [Головаха, Панина 1989, с. 57]. Т. Флоренська [Флоренська 2001] вказує на два джерела діалогічності: “домінанта на співбесіднику” (за А. Ухтомським) та “позазнаходження” (за М. Бахтінім).

Допомога іншому можлива за умови взаєморозуміння, лише тоді вона матиме розвиваючий характер.

На думку вітчизняних дослідників, “розумінню іншої людини поряд з підвищенням свого рівня культури сприяє повноцінний індивідуальний життєвий досвід, який дозволяє усвідомити, відчути відносність не лише стереотипів, але й особистісних еталонів” [Головаха, Панина 1989, с. 56]. Такої ж позиції притримується К. Роджерс, розвиваючи уявлення про феноменальне поле досвіду особистості, а також психологи екзистенційного напрямку з концептом аутентичності переживань і досвіду людини.

Допомагаюча дія має такі основні **характеристики**: *інструментальність, діалогічність, інтенціональність та осмисленість*.

Психологічно принципово важливим є врахування характеру цілей суб'єкта при його взаємодії з іншою людиною. Це слугує індикатором ступеню просоціальності (альтруїстичної спрямованості) поведінки суб'єкта, що опосередковано впливає на характер та інтенсивність особистісного розвитку.

Д. Майєрс зазначає: “Альтруїстична особистість турбується та допомагає, навіть коли ніяка вигода не пропонується чи очікується у відповідь” [Myers 1994, p. 321].

Ю. Л. Донг, Г. К. Чал, Ю. Л. Джі та Г. П. Санг [Dong Yul Lee, Chul Hee Kang, Jee Yun Lee, Sung Hee Park 2005] провели експериментальне дослідження “взірцевих альтруїстів”. Дослідження полягало в інтерв'юванні та подальшому контент-аналізі отриманої інформації з метою виявлення психологічних характеристик “взірцевих альтруїстів”. Досліджуваними були обрані учасники телевізійної програми, яка описувала їх альтруїстичні вчинки, зокрема допомогу людям з особливими потребами (функціонально неспроможним).

“Взірцеві альтруїсти” мають виражене відчуття цілісності, високу самооцінку та високий рівень автономії. При здійсненні альтруїстичної поведінки досліджувані були наполегливі, добровільні, добре саморегульовані, не зважали на те, що можуть подумати про них інші люди. Вони також демонстрували високий рівень емпатії до тих, кому надавали допомогу.

Багато з досліджуваних зазначили, що у них були труднощі в дитинстві (наприклад, страждали від голоду). Батьки “взірцевих альтруїстів” були для них життєвими моделями поведінки. Альтруїстична поведінка цих досліджуваних інтегрується в Я-концепцію. Це виражається не тільки в міжособистісних стосунках, але також у їх політичних поглядах. “Взірцеві альтруїсти” демонстрували інтерналізовану соціальну відповідальність,

високорозвинені моральні принципи та самоконтроль [Dong Yul Lee, Chul Hee Kang, Jee Yun Lee, Sung Hee Park 2005].

Відображення своєї позиції у світі, яке є стимулом для розвитку, конструктивної самозміни та перетворення, дає можливість будувати допомагаючі стосунки. Допомагаючі стосунки та допомога як дія – взаємопов'язані модуси психологічної природи допомоги іншому. Допомагаючі зв'язки плідно аналізуються в рамках гуманістичної психології, особливо в концепції К. Роджерса.

Людська взаємодія включає альтруїстично породжені моменти спільної діяльності, і, як можна припустити, саме з них і виростають професійні техніки допомоги психолога людям, які цього потребують.

Життєдіяльність особистості передбачає включеність її в різноманітні форми діяльності та спілкування, деякі з них породжені особливою мотивацією – прагненням допомогти людині, яка потрапила в складну ситуацію. Діяльність допомоги – специфічна і може мати особливі наслідки для обох суб'єктів взаємодії. Це залежить і від їх готовності до надання і отримання допомоги, і від певних особистісних характеристик, найголовнішою з яких є суб'єктність.

В. Панок зазначає, що до професійно важливих рис особистості спеціаліста-психолога “можна віднести, так званий, психологічний світогляд як певний тип життєвої філософії особистості, побудовану на ньому структуру цінностей, спрямованість особистості, розвинуті механізми соціальної перцепції, розвинуті навички професійного спілкування, вміння керувати процесом взаємодії з іншими, навички саморегуляції, розвинуту професійну інтуїцію, специфічну Я-концепцію, альтруїстичні настанови та ін.” [Основи практичної психології 2003, с. 14].

Альтруїстичні настанови як професійно важливі риси особистості психолога передбачають його здатність до надання допомоги іншому, його чутливість до потреби іншого в допомозі. У цілому співвідношення альтруїзму та допомоги іншому є багатозначним. З одного боку, альтруїзм можна розглядати як особистісну якість, як дещо внутрішнє, а допомогу іншому як зовнішнє вираження альтруїстичних настановлень. З другого, допомога не обов'язково породжується альтруїстичною мотивацією, і в цьому сенсі її можна розглядати як ширше явище. Загалом альтруїзм та допомогу іншому слід розглядати як взаємопов'язані, але не тотожні феномени, які належать до різних площин психологічної реальності.

Н. Пезешкіан, пояснюючи підґрунтя диференційного аналізу (авторської оригінальної методики психотерапії), виділяє три основні шляхи усунення конфліктних потенціалів у розвитку актуальних здібностей людини:

- 1) профілактика в процесі виховання;
- 2) самодопомога;

3) психотерапія.

Н. Пезешкіан зазначає: “Завдяки самопомозі пацієнт з об’єкта, який відчуває зовнішній вплив, перетворюється на активного партнера” [Пезешкіан 2004, с. 16]. Отже, самопомога розуміється як чинник розкриття суб’єктності пацієнта. Самопомога в даній концепції розглядається як метод превентивної медицини та психогігієни, а також як важливий елемент психотерапевтичних процедур. Дуже тісним є зв’язок самопомоги та процесу виховання – самопомога є чинником оздоровлення виховних відносин та розвитку їх конструктивного потенціалу.

Н. Пезешкіан виділяє п’ять сходинок самопомоги, яка ґрунтується на диференційному аналізі: спостереження, дистанціювання, інвентаризація, ситуативне схвалення, вербалізація та розширення цілі. Дуже цінним є підкреслення ролі допомоги (самопомоги) у процесі вирішення конфліктів та – у більш широкому сенсі – у процесі психологічно здорового функціонування та розвитку.

Як стверджує Р. Нельсон-Джоунс, “консультування можна розглядати як особливий різновид взаємин допомоги, як певний репертуар можливих впливів, як психологічний процес” [Нельсон-Джоунс 2002, с. 12]. Отже, консультування виступає різновидом взаємин допомоги, але, напевне, не будь-яких проявів допомоги, а тих, які відповідають головним психологічним умовам. Ці умови об’єднуються за принципом сприяння входженню людини в стан суб’єктності і включають, на думку багатьох психотерапевтів, такі характеристики, як:

- емпатичне розуміння;
- поважне ставлення до потенційної здатності клієнта самому будувати своє життя;
- конгруентність, щирість, аутентичність стосунків [Нельсон-Джоунс 2002].

Отже, допомога іншому охоплює широкий спектр актів взаємодії між людьми, і одним з різновидів цієї взаємодії є психологічна допомога.

Оскільки певні особистісні якості є засобом надання допомоги (інструментом психотерапії), то допомога є актом, який розвиває особистість, принаймні в певних її характеристиках.

Відповівши на запитання “Як реалізується допомога іншому?”, ми зможемо глибше зрозуміти суть і механізми процесу надання психологічної допомоги, яка є різновидом допомоги іншому.

Основним у цьому дослідженні є припущення про те, що психологічно допомога особистості являє собою особливу систему колективно-розподілених дій, яка ґрунтується на специфічній міжфункціональній психологічній системі, що включає в себе основні змістовні одиниці зрілої особистості. Реалізація дії допомоги являє собою акт саморозвитку особистості,

оскільки має необхідними складовими (і умовами) *рефлексію, опредметнення, активність, креативність*.

Т. Титаренко зазначає: “Розвиток особистості у своєму результативному виразі є її постійним якісним перетворенням, пов’язаним із підвищенням рівня внутрішньої організації, структурованості, зростанням здатності самореалізовуватися у складних життєвих стосунках” [Титаренко 2003, с. 107]. Допомога іншому переструктурує внутрішній світ індивіда, який надає допомогу. Це підвищує рівень внутрішньої організації, структурованості, що є свідченням розвитку особистості. Отже, допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості.

Іноді потреба в допомозі може бути не усвідомлена, так же як і готовність допомагати. Іноді допомоги потребує окрема частина нашого “Я”, нашої особистості. Тоді потрібна інтеграція безсвідомого і свідомого, інтеграція особистості, щоб готовність до допомоги (у обох суб’єктів) була представлена на рівні свідомості і пронизувала всі складові частини особистості людини. Це – перший крок до розвитку стану суб’єктності.

Цікавим видається аналіз зв’язку акцентуації характеру і схильності до надання допомоги. Наприклад, сензитивний тип є альтруїстичним (внаслідок своєї надмірної чутливості). Індуктивний метод припускає, що через індивідуальні особливості ми можемо пізнати загальне, закономірність, механізм.. Можливо, через допомогу іншому може сформуватися “продуктивний характер” (за Е. Фроммом).

Допомога іншому – це особлива діяльність співпереживання, рефлексивного вислуховування, емпатичної кооперації між двома індивідами, один з яких знаходиться в скрутному становищі і потребує допомоги. Причому потреба в допомозі може бути інколи і не усвідомлена, і тоді потрібна робота з інтеграції особистості до рівня усвідомлення власних потреб та станів. Індивід, який допомагає, є більш гармонійною, зрілою, самоактуалізованою особистістю. У результаті їх взаємодії особистість, що потребувала допомоги, стає більш благополучною, допомагаючий суб’єкт стає більш зрілим, відповідальним, повноцінно функціонуючим, і середовище їх життєдіяльності стає більш відкритим та сприятливим для розвитку.

Для того, щоб був досягнутий подібний ефект, на мою думку, потрібно дотримуватися однієї психологічно доцільної умови. Для конструктивності та ефективності допомагаючої дії потрібно сприяти входженню людини, якій допомагають, у стан суб’єктності. Для цього і допомагаючий індивід повинен бути суб’єктом.

Суб’єктність – це особлива властивість індивіда, яка дозволяє йому самостійно приймати рішення, бути відповідальним, бути творцем власної життєвої ситуації, мати мужність змінюватись і перетворювати навколишню дійсність.

Суб'єктність може існувати як властивість і як стан особистості. Як властивість вона притаманна зрілій особистості, як стан може виникати у різних людей у різних ситуаціях. Стан суб'єктності присутній у будь-якій ситуації ефективного надання психологічної допомоги, адже психолог вирішує питання про продуктивність роботи, зокрема і з огляду на здатність клієнта самостійно вирішувати власні проблеми, у ширшому розумінні – стати суб'єктом, бути творцем власної життєвої ситуації. Для того, щоб досягти цього, психолог повинен бути суб'єктом і стимулювати виникнення станів суб'єктності в іншій людині.

Суб'єктом життя, на думку Л. Анциферової, є людина, особистість, яка має пізнавати себе та внутрішній світ оточуючих людей. Для такої особистості “мудрість – це не тільки знання, але й суб'єктивне ставлення до них, наповнене переживаннями, пристрастями, почуттями та емоціями” [Анциферова 2005, с. 13]. Мудрість визначається Л. Анциферовою як вершинне та таке, що зростає, утворення інтегрованої особистості. Допомога іншому є одним із чинників, який сприяє розгортанню та розвитку мудрості людини.

Л. Анциферова стверджує, що “розвиток особистості – це передусім її соціальний розвиток” [Анциферова 2005, с. 70]. При цьому наголошується на єдності соціального та психічного розвитку особистості при домінуванні соціального розвитку. Зазначається, яким чином відбувається розвиток: “особистість розвивається через включення в системи суспільних зв'язків” [Анциферова 2005, с. 70]. Чим більше особистість у процесі розвитку оволодіває все більш досконалими способами перетворення навколишнього світу, тим більше вона виступає не лише як суб'єкт власної поведінки, але й як суб'єкт свого внутрішнього світу, свого психічного життя. Основною характеристикою суб'єкта Л. Анциферова називає переживання людиною себе як суверенного джерела активності, здатного у визначених межах здійснювати перетворення навколишнього світу та самого себе [Анциферова 2005].

С. Максименко, розглядаючи особистість у її генетичному розгортанні та розвитку, пропонує основною властивістю особистості вважати її цілісність: “Особистість живе, розвивається, функціонує та формується тільки як цілісність” [Максименко 2006, с. 12]. Цілісність особистості пов'язана з її суб'єктністю.

Цілісність – одна з характеристик особистості, яка забезпечує повну самовіддачу при наданні допомоги іншому та забезпечує ефективність сприяння виведенню особистості в стан суб'єктності.

Психологічний зміст допомоги іншому полягає у сприянні виведенню цього іншого в стан суб'єктності, що передбачає певні особливості обох суб'єктів взаємодії. Це такі особистісні **характеристики**, як *активність*,

рефлексивність, емпатичність та креативність, а також відповідний рівень мотивації.

Факт актуалізації стану суб'єктності підтверджує тезу про конструктивний характер дії допомоги та її зв'язок із процесом самореалізації, самоздійснення особистості.

Д. Ельконін зазначає: “Суть справи полягає в тому, що як тільки дітям показаний основний спосіб дій, можна давати додому завдання, які не закріплюють і повторюють пропрацьоване на уроці, а спрямовані на засвоєння нового, ще не пройденого матеріалу, тобто на самонавчання” [Ельконін 1989, с. 14]. Допомога має спрямовувати іншого на активізацію, на його самодопомогу. “Домашнім завданням” для іншого в цьому випадку є засвоєння нових для нього способів дії, способів оволодіння проблемою.

Допомога іншому як дія опосередковується моделлю психічної діяльності (у розумінні Д. Ельконіна) і цим самим слугує розвитку особистості. Модель психічної діяльності, за Д. Ельконіним, – це опосередковуюча ланка, це дія в моделі, в образі, в копії, тобто моделювання дійсності і дія в цій моделі з дальшим віднесенням дії до матеріальної дійсності [Ельконін 1989].

При розгляді питання про психологічну природу допомоги іншому не можна не зважати на те, що вона є діяльністю, а отже, має всі атрибутивні характеристики діяльності. Але слід розрізняти діяльність допомоги іншому та спільно-розподілену діяльність. Якщо остання спрямована на об'єкт, то допомога іншому – на іншу людину, суб'єкта взаємодії.

Що ж являє собою діяльнісний акт допомоги іншому? “Діяльність виражає конкретне ставлення людини до дійсності, в якому реально виявляються властивості особистості, які мають більш комплексний, конкретний характер, ніж функції й аналітично виокремлені процеси”, – писав С. Рубінштейн [Рубінштейн 1958, с. 135]. Будучи вираженням ставлення людини до дійсності, діяльність допомоги іншому втілює особистісні тенденції альтруїстичної спрямованості, соціальної (не індивідуалістичної) орієнтації, значимості спільної праці та спілкування.

С. Рубінштейн зазначає: “Внутрішні умови, складаючись та змінюючись у процесі розвитку, самі обумовлюють те специфічне коло зовнішніх впливів, яким може піддаватися це явище” [Рубінштейн 2003, с. 275]. Зовнішні впливи діють опосередковано через внутрішні умови, у той час як внутрішні умови, змінюючись у процесі розвитку, обумовлюють специфічне коло зовнішніх впливів. Закони зовнішнього обумовленого розвитку особистості – це внутрішні закони. С. Рубінштейн пише: “У силу того, що зовнішні причини діють через внутрішні умови, зовнішня обумовленість розвитку особистості закономірно поєднується зі “спонтанністю” її розвитку” [Рубінштейн 2003, с. 275].

Особистість формується у взаємодії людини з навколишнім світом, у цьому процесі задіяні як зовнішні впливи, так і внутрішні умови. В індивідуальній історії розвитку людини складаються індивідуальні особливості особистості. Допомога іншому здійснюється в єдності внутрішніх умов (наприклад, бажання допомогти) та зовнішніх впливів та призводить до розвитку особистості.

А. Бандура зазначає: “Ефективна дія задля соціальної зміни вимагає злиття різноманітних егоїстичних інтересів для підтримки спільних основних цінностей та цілей” [Bandura 2002, р. 37]. Однією з ефективних дій, яка об’єднує індивідуальні цінності в спільні цілі, є допомога іншому.

М. Єрусалем та В. Міттаг зазначають: “У цьому контексті самоефективність розуміється не як полезалежне чи ситуаційно-залежне пізнання, але як загальне особистісне відчуття впевненості у власних можливостях опанувати різні типи вимог оточення” [Jerusalem, Mittag 2002, с. 177]. Такого відчуття впевненості у своїх можливостях опанувати проблемними ситуаціями бракує людині, яка потребує допомоги. З цієї точки зору адекватна допомога іншому може бути здійснена як підвищення самоефективності людини, яка потребує допомоги.

Допомагаюча дія є **креативною**, оскільки передбачає три основні моменти. По-перше, це вільна дія. По-друге, ця дія передбачає добудовування в уяві ситуації, яка буде внаслідок надання допомоги. По-третє, це момент цілепокладання, який є показником креативності.

О. Бодальов зазначає: “Здатність за допомогою уяви осягати стан іншої людини формується у людини поступово, і розвинена вона у різних людей неоднаково” [Бодалев 1982, с. 137]. Допомога іншому з необхідністю передбачає достатню розвиненість здатності розуміти стан іншої людини та відповідний рівень розвитку уяви, необхідний для цього.

Найбільш суттєвим, на мій погляд, є те, що допомога іншому може отримати статус психологічного засобу розвитку особистості. Попередній аналіз генези особистості засвідчує, що для надання допомоги необхідно вже бути особистістю, суб’єктом. Тому допомога – засіб саморозвитку, а не формування особистості. Можна передбачити гіпотетично існування специфічної *особистісної готовності до допомоги* (як до її надання, так і до отримання), яка включає комплекс інтрапсихічних функцій.

Д. Майєрс узагальнив результати численних досліджень та визначив обставини, які підсилюють схильність допомагати іншим:

- попереднє спостереження моделі допомагаючої поведінки;
- наявність часу;
- інша людина потребує і заслуговує на допомогу;
- інша людина є подібною до суб’єкта надання допомоги;
- перебування в невеликому місті чи сільській місцевості;

- наявність інших людей поряд [Myers 1994].

Р. Харріс, аналізуючи соціально-психологічні змінні, які впливають на ефективність соціальної реклами, приходять до такого висновку: "... хоча люди найчастіше прагнуть принести добро та користь людям, що їх оточують, та керуються альтруїстичними мотивами, насправді їх переконує звернення до егоїстичних мотивувань" [Харріс 2003, с. 384].

Слід розрізняти внутрішню, притаманну індивіду систему мотивів та прагнень, та зовнішні впливи, які стимулюють просоціальну поведінку. Соціально-психологічна обумовленість допомоги іншому, зокрема вплив засобів масової комунікації на вибір альтруїстичних стратегій поведінки, – це окрема психологічна проблема, яку в рамках даного дослідження можливо лише окреслити в загальних рисах.

У процес допомоги задіюється вся особистість, і від рівня її розвитку залежатиме ефективність допомоги.

Суб'єкт, який надає допомогу, є тим єдиним "інструментом", яким він може скористатися в процесі своєї допомагаючої діяльності, – на цьому неодноразово наголошують Д. Бюдженталь [Бюдженталь 2001], Р. Мей [Мей 2001б]. Через це дуже важливою є увага до внутрішнього світу людини, яка надає допомогу, виявлення ресурсів, які забезпечують розвивальний характер допомоги іншому.

О. Корабліна, досліджуючи суб'єкта допомагаючої діяльності, приходять до висновку, що здійснення допомагаючої діяльності вимагає виконання, умовно кажучи, як чоловічих, так і жіночих функцій. Чоловічі функції в допомагаючій діяльності проявляються як волюві, дисциплінуючі (як сила та час), а жіночі – як такі, що виявляють любов та турботу (як теплота та простір) [Корабліна 2000].

Феноменологічна модель суб'єкта допомагаючої діяльності, як вважає О. Корабліна, включає в себе чотири основні складові: універсальне існування (загальні проблеми людського існування, духовні цінності та смисли), індивідуальне існування (індивідуальні потреби, мотиви, ставлення, здібності, знання, досвід), об'єктивне існування (особливості, пов'язані з приналежністю до чоловічої чи жіночої статі) та суб'єктивне існування (суб'єктивні переживання, почуття, творчі інстинкти) [Корабліна 2000]. За допомогою контент-аналізу О. Корабліна з'ясувала, що поняття "допомога" асоціювалося у опитаних зі словами: підтримка, турбота, співпереживання, розуміння, прийняття, уміння вислухати [Корабліна 2000].

Допомога іншому – це складний процес, до якого залучаються різні особистісні підструктури. Особистість опредмечує свої смисли у взаємодії. Інтерпсихічне стає інтрапсихічним, особистісні смисли збагачуються новим змістом, дія допомоги інтеріоризується і стає засобом розвитку особистості. Особистісний розвиток призводить до стану, коли допомога іншому стає

потребою людини, і це є підґрунтям самореалізації як конструктивного здійснення можливостей та здібностей людини протягом життя.

Міра особистісної включеності, задіяності в процес надання допомоги визначає те, наскільки суттєвими будуть зміни в особистості. Те, наскільки людина включається в допомогу, у свою чергу, визначається певними особистісними структурами. Отже, типологія допомагаючих дій ймовірно корелює з типологіями особистості (ми маємо на увазі передусім теорії Е. Фромма, Д. Шпрангера, О. Лазурського).

Результатом допомоги може бути саморозвиток суб'єкта, розвиток його самоефективності, усвідомлена самодостатність та самореалізація, але може бути і фрустрація. Що саме відбудеться, пов'язане з обома суб'єктами взаємодії, їх стосунками та розвивальним ефектом допомагаючої дії.

Основна особливість допомагаючої дії полягає в тому, що вона повинна сприяти входженню обох учасників у стан суб'єктності. Коли ми маємо справу з явищем самодопомоги, то це означає, що людина сама себе вводить у стан суб'єктності. Крім того, допомога пов'язана з тим, що "інший" для людини набуває особистісного смислу.

Міра переживання свого і чужого, обумовлена психологічним простором особистості, на думку С. Нартової-Бочавер [Нартова-Бочавер 2003], визначає здатність особистості до діалогу, а отже, і до допомагаючих відносин у різних сферах життєдіяльності. Психологічний простір особистості визначається дослідницею як суб'єктивно значущий фрагмент буття, тобто суттєвий, такий, що визначає актуальну діяльність і стратегію життя людини. "Психологічний простір може по-різному взаємодіяти з просторами інших близьких людей, бути частиною простору людини, яка домінує в діаді, частково перетинатися з ним чи мати кілька точок дотику" [Нартова-Бочавер 1992, с. 33–34].

Допомога іншому як акт взаємодії передбачає певне співвіднесення психологічних просторів обох особистостей – суб'єктів інтеракції. У випадку особистісної незрілості суб'єкта близькі для нього люди залишаються поза психологічним простором і не включаються у зони відповідальності та контролю. Це обумовлює неможливість надання даним суб'єктом дійсної допомоги, яка передбачає відповідальність та суб'єктне ставлення до іншого.

Допомога іншому як засіб розвитку особистості передбачає такі основні моменти:

- вплив на іншого – усвідомлення цього впливу – зміна себе;
- спрямованість на розвиток, самореалізацію, самоефективність і самодостатність допомагаючого суб'єкта.

Еріх Фромм пише: "Притаманне людині прагнення до єднання з іншими має коріння в специфічних умовах існування роду людського та є

однією з найсильніших мотивацій поведінки людини” [Фромм 2004, с. 126]. Вирішуючи дилему володіння й буття, Е. Фромм розглядає прагнення віддавати, ділитися з іншими, жертвувати собою, яке, на його думку, придушиться через домінування в суспільстві ринкового соціального характеру. Тенденція бути (віддавати, жертвувати собою) є специфічно людською потребою, викликаною бажанням подолати самотність через єднання з іншими.

І. Зімня зазначає: “Будь-яке явище, об’єкт, стан може бути зрозумілим (пізнаним) тільки у зв’язку і по ставленню до інших, адже все у світі взаємопов’язане та взаємообумовлене. Взаємодія, передбачаючи дію один на одного як мінімум двох об’єктів, у той же час означає, що кожен із них також перебуває у взаємній дії з іншими” [Зімня, 2001, с. 305]. Допомога іншому є частковим випадком людської взаємодії, і тому доцільним є розгляд *особистісних, ситуаційних та діяльнісних* змінних цього явища.

Форми та способи організації докільця людиною витікають із можливостей осмислення, переживання та перетворення людиною ситуації, в якій вона живе. Досвід людини в галузі безпосередньої взаємодії з навколишнім середовищем визначає її індивідуальні особистісні особливості, які є детермінуючими у виборі способів, форм, стратегій та цілей взаємодії та діяльності у мікро-, мезо- та макросередовищі [Льовочкіна 2004]. Допомога іншому здійснюється в певному середовищі, яке в даному випадку виступає засобом існування індивіда [Льовочкіна 2004, с. 36]. Визначення екопсихологічних змінних процесу допомоги іншому включає, по-перше, окреслення меж відкритості, благополуччя та конструктивності середовища життєдіяльності учасників взаємодії та, по-друге, вияв інтраособистісних характеристик, які актуалізуються в даному процесі.

С. Рубінштейн [Рубінштейн 2003] підкреслював, що особистість визначається своїм ставленням до довкілля, а її зростання – це визначення ставлення. Міра сформованості, визначеності цих ставлень – це міра зрілості особистості, яка не є однозначно притаманною певному віку (вікові зміни особистості не є чинниками виникнення певних ставлень).

Ставлення особистості не просто визначають коло занять людини, професію, сім’ю, вони впливають на все її життя, на її самоздійснення, рівень самореалізації та стосунки зі світом і втілюються у духовних (душевних, психічних, особистісних) утвореннях. Допомога іншому є об’єктивуванням ставлення людини до людини; об’єктивація ставлення призводить до нових психічних утворень, а саме в цьому і полягає сутність розвитку особистості.

Ставлення до іншої людини, до навколишнього середовища та усвідомлення себе в системі інтеріндивідуальних зв’язків визначає стратегію поведінки та діяльності, зокрема альтруїстично мотивованої діяльності – допомоги іншому.

М. Папуча зазначає, що “опосередковуюча дія спрямована завжди не на зовнішній об’єкт, але на самого себе, і саме тому вона завжди є актом саморозвитку” [Папуча 2000, с. 190]. Спрямованість на самого себе, на суб’єкта є однією із суттєвих психологічних характеристик дії допомоги іншому.

Допомога іншому тісно пов’язана з моральними цінностями. Дія допомоги за певних умов може розглядатися як учинок, будучи при цьому актом здійснення духовного розвитку особистості.

Р. Берон та Д. Бірн [Baron, Byrne 1991] зазначають, що на допомогу впливають моделювання (спостереження за прикладом допомагаючої поведінки), емоційний стан потенційного суб’єкта надання допомоги та атрибуції щодо того, чому людина потребує допомоги.

3.3. Допомога іншому у світлі культурно-історичної психології

Психологічне розуміння ґенези взаємин допомоги стає можливим завдяки поняттю зони найближчого розвитку, яке було впроваджене та розвинене Л. Виготським.

Феномен зони найближчого розвитку відображає поступ допомагаючих взаємин від одного мікроетапу в онтогенезі до іншого. Спочатку дитина потребує допомоги дорослого в усьому; поступово вона стає в змозі сама виконувати певні дії. Різниця між зоною актуального розвитку та зоною найближчого розвитку показує, наскільки інтенсивно та продуктивно дитина рухається у своєму рості, а дорослий – у своїй виховній (у даному випадку в допомагаючій) компетентності.

Коли дорослий допомагає дитині, то, сприяючи становленню особистості, він сам розвивається. Психологічним засобом цього розвитку є допомагаюча дія.

Л. Виготський зазначає: “Зараз для дитини ці процеси [внутрішні процеси розвитку. – М. Н.] можливі лише у сфері взаємостосунків з оточенням та співпраці з товаришами, але, подовжуючи внутрішній хід розвитку, вони стають внутрішнім набутком самої дитини” [Виготський 1999, с. 334]. Так може бути пояснений процес розвитку особистості, який починається на перехресті особистісних взаємин та підіймається до самоактуалізації як опредметнення свого “Я”.

У допомагаючому типі взаємин істотним є те, що обидва учасники взаємодії активні та суб’єктні, і при цьому детермінантою ефективності є зв’язок із зоною найближчого розвитку (ЗНР) як того, кому допомагають, так і суб’єкта надання допомоги.

Л. Обухова та І. Корепанова зазначають: “Допомога дорослого спрямована на розширення можливостей дитини, на створення умов, які

забезпечують виділення та усвідомлення зв'язку мети дії та засобу її досягнення. Тим самим у ЗНР дитина виявляється здатною зробити сама те, що без допомоги дорослого їй недоступне" [Обухова, Корепанова 2005, с. 24]. Допомагаюча дія сприяє становленню суб'єктності індивіда. Підтвердженням цьому є випадок, коли дитина може перейти до самостійного виконання дії після етапу спільної з дорослим діяльності.

Л. Виготський вказує "зона найближчого розвитку допоможе нам визначити завтрашній день дитини, динамічний стан її розвитку, який враховує не тільки вже досягнуте, але й те, що знаходиться у процесі дозрівання" [Виготський 1999, с. 331]. Через визначення зони найближчого розвитку людини може проектувати необхідну допомогу іншому. У свою чергу, допомога як дія також сприяє зміні зони найближчого розвитку суб'єкта надання допомоги. Це дозволяє говорити про її опосередковувачий характер стосовно розвитку особистості.

Розглядаючи проблему в тезаурусі культурно-історичної теорії [Виготський 2000], зазначимо, що надання допомоги пов'язане із "зоною найближчого розвитку" особистості. Причому зв'язок тут подвійний: з одного боку, важливу роль має зона найближчого розвитку того, кому надається допомога, і той, хто допомагає, повинен чітко розрізняти, де іншому потрібне керівництво, а де він може діяти самостійно. З іншого боку, це зона найближчого розвитку того, хто надає допомогу, адже, допомагаючи іншому, тим самим людина розширює свої можливості, розвивається, збільшує зону свого актуального розвитку, щоб мати все більші можливості для зростання.

Зона найближчого розвитку, за Л. Виготським, визначається різницею між тим, на що дитина здатна самостійно, та тим, на що вона стає здатною за допомогою іншого – дорослого, батьків, учителя.

Дійсна допомога іншому має охопити цей момент сприяння тому, чим дитина/доросла людина не здатна оволодіти самостійно. Якщо робити замість суб'єкта, який потребує допомоги, те, що він може робити сам, то втрачається розвивальний аспект допомагаючої взаємодії для обох суб'єктів інтеракції. Для того, хто прагне допомогти в такий спосіб, це може бути невротично нав'язливе намагання зробити щось "за" іншого. У суб'єкта отримання допомоги відсутня потреба в дійсній помочі, а наявна, найбільш імовірно, суто маніпулятивна позиція.

Людина створює чи використовує певні засоби власного розвитку. Л. Виготський вважав, що засобами оволодіння власною поведінкою, а, відповідно, і засобами особистісного розвитку, є знаки. "Знак спершу виступає в поведінці дитини як засіб соціального зв'язку, як функція інтерпсихічна, стаючи потім засобом оволодіння власною поведінкою, він лише переносить соціальне ставлення до суб'єкта всередину особистості"

[Виготський 2000, с. 866]. Отже, знак переносить соціальне ставлення до іншої людини всередину особистості. Коли індивід допомагає іншому, то дане соціальне ставлення за допомогою певного знаку переноситься всередину особистості і виступає засобом її розвитку.

Процес допомоги опосередкований знаками (згідно з культурно-історичною концепцією Л. Виготського [Виготський 1999]). Є знаки, які свідчать про потребу в допомозі, є знаки, які виступають засобом надання допомоги, є знаки, які свідчать про ефективність допомоги.

Л. Виготський, підсумовуючи дослідження розвитку вищих психічних функцій, наголошує, що “за змістом процес культурного розвитку може бути охарактеризований як розвиток особистості та світогляду дитини” [Виготський 2000, с. 315]. Іншими словами, розвиток особистості включений у контекст процесу культурного розвитку та становлення вищих психічних функцій. Дія допомоги, виникаючи в просторі інтерперсональної взаємодії, опосередковано сприяє розвитку інтрапсихічних функцій.

Згідно з культурно-історичною теорією Л. Виготського, спілкування з людьми, що оточують, є основним психологічним засобом розвитку в онтогенезі. При цьому спілкування слід розуміти як засіб осмислення та переосмислення світу, як засіб суб'єктного ставлення до оточення. Допомога іншому за своїм психологічним змістом є комунікативним актом.

Допомога іншому є засобом осмислення, переосмислення та перетворення стосунків індивіда з іншими людьми, що є складовою частиною процесу розвитку особистості.

Проблема опосередкування та психологічних засобів розвитку є ключовою в культурно-історичній теорії. А. Кричевець [Кричевець 2005], аналізуючи позицію культурно-історичної теорії щодо розвитку та його внутрішніх умов, наголошує, що для Л. Виготського визначальним є інтерпсихічне буття, тобто розподілене між дитиною, яка розвивається, і дорослим, який її виховує, допомагає в її становленні. Л. Виготський говорить про те, що дитина від народження включена в спільне психічне поле, яке постійно перетікає, вращується, стає її внутрішнім, інтрапсихічним станом закріплених суспільним буттям значень і функцій [Виготський 2000, с. 145]. А. Кричевець робить висновок: “З такого розуміння психічного розвитку дитини впливає важливість оцінювання не тільки наявного стану функцій, які вже стали інтрапсихічними, але й тих, які готові до вращування, хоча поки що знаходяться в розподіленому стані” [Кричевець 2005, с. 6].

Функції, які знаходяться в розподіленому стані, на мою думку, можуть бути інтеріоризовані (вращені) завдяки опосередковуючому характеру дії допомоги. Дорослий, взаємодіючи з дитиною, створює умови, в яких інтерпсихічне стає інтрапсихічним. Таким чином дорослий допомагає дитині створити (засвоїти) психологічні засоби оволодіння власною поведінкою та психікою.

За даними О. Смірної, В. Утробіної [Смирнова, Утробина 1999], до шести років у багатьох дітей виникає безпосереднє та безкорисливе бажання допомогти однолітку. Дослідження особливостей допомоги іншому на ранніх етапах онтогенезу може розкрити суттєві психологічні механізми та закономірності допомагаючої дії та допомагаючих стосунків.

Вивчення психологічних особливостей діяльності допомоги в онтогенезі дозволить глибше зрозуміти сутність розвитку та саморозвитку особистості людини. У дослідженні даної проблеми ми виходимо з того, що розвиток особистості – це неперервний процес, який здійснюється за певними лініями. Розвиток особистості має такі характеристики, як безперервність та цілісність. Як зауважує М. Папуча, "...в особистості нічого не розвивається окремо; розвивається лише вся особистість за окремими лініями, і цей рух призводить до набуття специфічно-своєрідної форми особистості" [Папуча 2005, с. 313].

Можна передбачити, що одним із психологічних засобів цього розвитку є допомога іншому. Адже, щоб здійснити даний акт, потрібно попередньо провести велику внутрішню роботу, аналізуючи власні можливості та потреби іншої людини. Причому часто це – симультанний акт, коли рішення про допомогу приймається за лічені секунди.

Розвиваючий потенціал допомагаючої дії пов'язаний з розширенням зони актуального розвитку суб'єктів взаємодії – того, кому допомагають, і того, хто допомагає.

3.4. Класифікація рівнів допомоги іншому

Науково-психологічне дослідження допомоги іншому повинно відповідати двом основним умовам:

- 1) мати опору на реальність психічного функціонування людини в соціумі, у системі міжособистісних відносин (бути пов'язаним з емпіричними даними та можливостями здійснення евристичних та практичних висновків);
- 2) оперувати науково обґрунтованим апаратом понять, принципів, теоретичних побудов, логічно чітких та з опорою на філософсько-методологічний підхід (це дає можливість розвитку науково-психологічних знань та – що є специфічним для психологічної науки – прогресу самопізнання людства).

Ці умови дають широкі можливості творчого наукового пошуку, одним із варіантів якого є запропонована нами **класифікація** рівнів надання допомоги.

Нами були виділені три основні рівні надання допомоги.

Перший рівень – **реципієнтний**. Даний рівень передбачає, що люди потребують найнеобхіднішого, наприклад, після стихійних лих, військових конфліктів, катастроф та ін.

Реципієнтний рівень припускає надання двох основних видів допомоги:

- 1) матеріальна підтримка;
- 2) психологічна допомога, стабілізація емоційного стану, заспокоєння.

Другий рівень – **предметний**. Люди потребують допомоги при розв'язанні завдань, виконанні діяльності тощо. Даний рівень передбачає надання таких основних видів допомоги:

- 1) технічна (дати алгоритм-засіб у вигляді матеріального носія чи віртуально);
- 2) навчальна (навчити вирішувати конкретні проблеми з врахуванням індивідуальних особливостей людини та ситуації).

Третій рівень – **суб'єктний**. Даний рівень пов'язаний з потребою в екзистенційній підтримці, кризою міжособистісних стосунків, пошуком смислу тощо. На даному рівні можливі такі види допомоги:

- 1) діалог (спілкування), співпраця (діяльність);
- 2) професійна психологічна допомога (психотерапія).

Наведена класифікація рівнів надання допомоги є одним із варіантів психологічного вивчення явища допомоги іншому. Подальша розробка даної проблематики пов'язана з дослідженням особистісних змінних допомагаючих стосунків та вивченням допомоги іншому як дії в просторі експериментально-психологічного пізнання.

Таким чином, допомога іншому може вивчатися психологічною наукою у двох основних аспектах: діяльнісному та особистісному. Психологічні умови допомоги іншому концентруються навколо головного принципу – сприяння входженню в стан суб'єктності. Розвиваючий потенціал допомоги іншому може бути проаналізований з позицій культурно-історичної психології (зокрема, у зв'язку з зоною найближчого розвитку) та особистісноцентрованої концепції психотерапії К. Роджерса. Допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості.

ПІСЛЯМОВА

Допомога іншому – складне явище, в якому з психологічної перспективи можна виділити мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Існує давньосхідня притча про те, що не треба годувати голодну людину, треба навчити її ловити рибу. Саме така конотація має бути у дійсної допомоги іншому, яка не просто сприяє задоволенню потреб іншої людини, але навчає зростанню компетентності, само ефективності, зрілості. Лише в такому контексті допомога буде засобом розвитку особистості, причому розвиватимуться обидва суб'єкти інтеракції – як той, хто допомагає, так і той, кому допомагають.

У науковій психології здебільшого звертаються до аналізу явища психологічної допомоги, у той час як допомога в ширшому сенсі рідко ставала предметом конкретних або теоретичних досліджень.

Житейська допомога співвідноситься з професійною психологічною допомогою не зовсім так, як житейська психологія з науковою психологією. Розглянемо ці розрізнення більш детально.

Ю. Гіппенрейтер [Гиппенрейтер 2000] описує п'ять відмінностей житейської психології від наукової.

По-перше, житейські психологічні знання конкретні, пов'язані з певними ситуаціями, а наукові – мають тенденцію до узагальнення, до використання наукових понять. На мою думку, психологічна допомога теж користується певними науковими поняттями, схемами, алгоритмами, уявленнями про невроз та здоров'я особистості тощо, але в той же час вона завжди конкретна, прив'язана до конкретного випадку, до роботи з клієнтом. Житейська допомога не рефлексується як окремий вид діяльності суб'єктом надання допомоги, тобто немає певних концепцій та теоретичних уявлень, але це не означає, що людина не прагнучиме у своєму бажанні допомогти спертися на науковий фундамент, використати відомі їй наукові поняття, підлаштовуючи узагальнені знання під конкретний випадок взаємодії.

По-друге, житейські психологічні знання інтуїтивні, а наукові – усвідомлені та раціональні. І знову ж таки стосовно житейської та психологічної допомоги особистості це розрізнення не буде діяти, оскільки в обох випадках дійсно ефективна допомога іншому буде поєднувати в собі моменти раціональних рішень, усвідомлених висновків та інтуїтивних озарінь.

По-третє, можливості та способи передачі знань значно обмежені у житейській психології у порівнянні з науковою. Якщо говорити про передачу уявлень про більш ефективне, продуктивне надання допомоги іншому, то дійсно у сфері практичної психології та професійної психологічної допомоги

значно більш налагоджена система передачі знань, тоді як у житейської допомоги немає системи як такої та відповідної системи передачі знань. З іншого боку, житейська допомога може бути більш “жива”, вчасна та безпосередня, ніж попередні домовленості з психологом та зустрічі в час, коли кризові переживання можуть бути не особливо актуальними.

По-четверте, житейська психологія користується спостереженням та роздумами в якості методу пізнання, а у науковій психології є експеримент. На мою думку, житейська допомога зазвичай використовує “інтуїтивні” методики, а у психологічній допомозі є розгалужена система професійних методів, прийомів та технік, яким навчають, які описують у підручниках та посібниках. У цьому суттєва перевага психологічної допомоги особистості.

По-п'яте, наукова психологія володіє різноманітним та унікальним фактичним матеріалом, недоступним в усьому обсязі жодному носієві житейської психології. Професійна психологічна допомога має у своєму розпорядженні сотні описаних психологами та психотерапевтами клінічних випадків, десятки узагальнень та концепцій. Житейська допомога, якщо її суб'єкт – не психолог і не психотерапевт, не спирається на таку солідну базу, і тут уже все залежить від ерудиції, начитаності людини, яка допомагає, та її можливих уподобань у сфері науково-популярної психологічної літератури; але все це не може порівнюватися з об'ємом та якістю аналізу матеріалу науково-практичної психології.

У сучасній психологічній науці визнається, що однією із ключових ознак особистості є цілісність. Людина може допомогти іншому як цілісна особистість, здійснивши акт співпереживання і рефлексивної співпраці. Допомога іншому – це взаємодія з іншою людиною, що здійснюється з метою: 1) полегшення її страждань; 2) сприяння її розвитку, розкриттю потенціалу здібностей.

Допомога іншому – це дія з конструктивної побудови стосунків, яка сприяє розвитку суб'єктності партнерів взаємодії.

Цілісність особистості і суб'єктність людини взаємопов'язані. Тільки реалізуючи себе як цілісну особистість, людина може бути суб'єктною. На мою думку, суб'єктність можна розглядати як характеристику і як певний напружено-творчий психічний стан особистості. Допомога іншому передбачає наявність саме цього стану суб'єктності, завдяки якому людина включається в творчу діяльність полегшення страждань і взаємного духовного збагачення, саморозвитку, самореалізації.

* * *

Побажання, критичні зауваження та враження від монографії можна надсилати на адресу mashan@list.ru (кацапська пошта, ай-яй-яй;)

Загальні принципи розбудови психотренінгової програми

Було виявлено експериментально, що схильні допомагати досліджувані мають вищий, ніж в інших групах, рівень мотивації допомоги, більш виражене особистісне настановлення альтруїзму. Для них характерним є відповідально-великодушний стиль міжособистісних зв'язків та домінуюча самоактуалізація альтруїстичної орієнтації. Схильні допомагати індивіди мають вищі, ніж в інших групах, показники за шкалами орієнтації в часі, цінностей, позитивного погляду на природу людини, креативності, спонтанності, контактності, гнучкості у спілкуванні та загального прагнення до самоактуалізації.

Ґрунтуючись на виявлених експериментально даних та з урахуванням досягнень різних напрямків сучасної практичної психології ми створили та апробували програму психологічного тренінгу допомагаючих стосунків.

Дослідження допомоги у якості психологічного засобу розвитку вимагає адекватного методу, який міг би охопити і діяльнісний аспект, і особистісний аспект. Допомога іншому є деякою необхідністю, яка стає психологічним засобом саморозвитку.

Розвиток особистості – духовний, інтелектуальний, естетичний та емоційно-вольовий – може бути опосередкований допомогою іншому.

Головними орієнтирами в процесі розробки розвивальної програми виступили соціально-когнітивна теорія А. Бандури [Bandura 2002], концепція допомагаючих стосунків К. Роджерса [Роджерс 1994] та методичні підходи щодо розвитку допомагаючих стосунків, запропоновані Д. Тіндалл [Tindall 1990], Н. Васильєвим [Васильев 2005], О. Середюю [Середа 2006] та ін.

Найбільш адекватною для пояснення специфіки формування та розвитку допомагаючих стосунків є концепція самоефективності, запропонована А. Бандурою [Bandura 2002].

Самоефективність – це вміння людей усвідомлювати свої здібності будувати поведінку, відповідну специфічним завданням чи ситуації. Те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення чи звуження можливостей вибору діяльності, а також зусилля, які треба докласти для подолання перешкод.

Оцінка людиною власної ефективності впливає на форми поведінки, мотивацію, побудову поведінки та виникнення емоцій. Висока самоефективність, пов'язана з очікуваннями успіху, зазвичай приводить до доброго результату і таким чином сприяє самоповазі. Розвиток самоефективності може відбуватися 4 шляхами.

1) Здатність вибудувати поведінку. Джерелом ефективності є минулий досвід успіхів і невдач у спробі досягти бажаних результатів. Успішний особистий досвід породжує високі очікування.

2) Опосередкований досвід. Спостереження за іншими людьми, які успішно впоралися із завданням, може дати надію на самоефективність.

3) Вербальне переконання. Ефективність може бути досягнена через переконання людини в тому, що вона має здібності, необхідні для досягнення мети.

4) Емоційний підйом. Люди з більшою ймовірністю досягають успіху, якщо вони не напружені та емоційно стабільні [Хьелл 2005].

Формування та розвиток самоефективності можуть відбуватися будь-яким із чотирьох шляхів (або за умови їх поєднання). Ці шляхи розвитку самоефективності тісно пов'язані з процесом надання допомоги іншому.

Розвиток здатності будувати поведінку та набуття досвіду успішного виконання певної діяльності можуть бути досягнені в процесі міжособистісної взаємодії, коли один із індивідів допомагає іншому здійснювати певні дії. Допомога може полягати у прикладі для іншого, у моделюванні взірця поведінки, який стимулював би розвиток самоефективності індивіда.

Вербальне переконання є прикладом безпосередньої допомагаючої взаємодії, коли один індивід сприяє розкриттю суб'єктності іншого, переконуючи його в тому, що він має здібності для досягнення мети.

Емоційний підйом та стан оптимального емоційного збудження можуть бути досягнені завдяки допомозі іншої людини. Вплив на емоції найбільш успішно здійснюється в рамках психотерапії. Водночас психотерапевтичний ефект може виникнути не лише внаслідок взаємодії з професійним психотерапевтом, але також у результаті повсякденних контактів.

У цілому можна говорити про те, що успішність допомоги визначається передусім її здатністю збільшувати усвідомлену самоефективність іншої людини.

Суб'єкт надання допомоги повинен неодноразово змодельювати дію чи ситуацію (виконати складну дію, якій хоче навчитися інша людина, або взаємодіяти з об'єктом, який викликає тривогу, демонструючи відсутність негативних наслідків цієї взаємодії).

Другим кроком є виконання завдань разом із людиною, якій надається допомога. Третій крок – введення допоміжних засобів, які б полегшили виконання дії.

Четвертий крок полягає в тому, що суб'єкт надання допомоги поступово зменшує підтримку іншого при виконанні дії.

Дана модель, яку ми використовували для наших цілей, передбачає покрокове стимулювання "входження" іншої людини в ситуацію допомоги, що є необхідною психологічною умовою допомоги іншому та водночас аспектом розвитку особистості.

А. Бандура зазначає: “усвідомлена самоефективність стосується переконань у здатності організувати та виконувати дії, потрібні для управління майбутніми ситуаціями” [Bandura 2002, р. 2]. Підвищення самоефективності іншої людини мобілізує її здатність до самодопомоги.

Зв'язок самоефективності з процесом допомоги іншому та з особистісним розвитком людини можна вважати найбільш ймовірним і завдяки отриманим у цій роботі емпіричним фактам.

А. Бандура переконаний, що “особистісна зміна виникає всередині системи соціальних впливів” [Bandura 2002, р. 31].

“Сильні переконання самоефективності ведуть до більшого опору труднощам, зменшують страх невдачі, покращують сфокусоване на проблемі аналітичне мислення та збільшують сподівання” [Oettingen 2002, р. 169], – зазначає Г. Отінген. Підвищення самоефективності є психологічним механізмом конструктивної допомоги іншому та сприяє особистісному розвитку обох учасників взаємодії.

М. Єрусалем та В. Міттаг зазначають: “люди з високим почуттям усвідомленої ефективності довіряють власним здібностям щодо опанування різних видів вимог оточення” [Jerusalem 2002, р. 178]. Це означає, що люди з високим почуттям усвідомленої ефективності з більшою ймовірністю допомагатимуть іншим, будучи переконані у власних здібностях щодо ефективного розв'язання ситуації, де потребується допомога.

Високий рівень самоефективності суб'єктів надання допомоги стимулюватиме розвиток самоефективності індивідів, які потребують допомоги. Водночас суб'єкти надання допомоги матимуть можливість проявити та розвинути власну самоефективність.

Таким чином, концепція самоефективності А. Бандури дозволяє створити умови для дії психологічних механізмів допомоги іншому та опосередкованого нею розвитку особистості. Тому розроблений нами тренінг допомагаючих взаємин передбачає розвиток власне самоефективності. На мою думку, розвинена самоефективність є підґрунтям успішності наданої допомоги та її розвивального ефекту для обох особистостей.

Психологічна обґрунтованість формування схильності допомагати іншим підтверджується даними експериментального дослідження, аналізом практично-психологічних напрямів роботи, зокрема концепції самоефективності.

Ми змоделювали та апробували шлях формування схильності допомагати іншим людям засобами тренінгу.

О. Фонарьов [Фонарев 2004] виділяє три модуси життєдіяльності, які є етапами становлення особистості професіонала: модус володіння, модус соціальних досягнень та модус слугування. Здійснення єдності, спільного буття та діяльності з іншими людьми, на відміну від протиставлення себе

іншим, можливе при переході до модусу слугування. Цей перехід можливий за допомогою поглибленої рефлексії та зміни ставлення до іншої людини. Головним тут, на думку О. Фонарьова [Фонарев 2004], є суб'єкт-суб'єктне спілкування.

Допомога іншому здійснюється через суб'єкт-суб'єктне спілкування, що є однією з ознак певного рівня розвитку особистості, зокрема в професійній сфері. Це дозволяє зробити припущення, що в професіях системи "людина – людина" допомога іншому, здійснювана через суб'єкт-суб'єктне спілкування, є засобом професіоналізації та особистісного розвитку індивіда.

Узагальнення теоретичних та емпіричних даних дало змогу виокремити такі загальні принципи тренінгу допомагаючих взаємин:

1. Опора на особистий досвід учасників.
2. Рефлексія міжособистісних взаємин, які складаються в групі.
3. Моделювання та обговорення ситуацій, пов'язаних із допомогою іншому.
4. Диференційований вплив на мотиваційні, когнітивні та поведінкові складові схильності допомагати іншим.
5. Орієнтація на розвиток усвідомленої самоефективності учасників тренінгу.
6. Створення умов для розкриття потенціалу суб'єктності учасників.
7. Настава на апробацію допомагаючих моделей поведінки в реальному житті.
8. Рефлексія та зворотній зв'язок щодо альтруїстичних диспозицій учасників тренінгу.
9. Розвиток емпатичних здібностей.
10. Сприяння професіоналізації студентів, стимулювання відповідальної позиції в процесі міжособистісної взаємодії, зокрема в ситуаціях, де потрібно надати допомогу.

Одним із завдань тренінгу допомагаючих взаємин є моделювання ситуацій допомоги іншому з їх подальшим обговоренням. Це забезпечує включення моделей допомоги іншому в особистий досвід учасників, що може виступити стимулом підвищення рівня альтруїстичності поведінкових проявів.

Спочатку людина здійснює один альтруїстичний вчинок, після чого починає в більшій мірі сприймати себе як альтруїстичну особистість. Це стимулює її до здійснення нових актів допомоги іншому. Так формується схильність допомагати, яка водночас забезпечує особистісний розвиток людини. Тренінг допомагаючих взаємин враховує цю психологічну закономірність та заохочує учасників до апробації моделей допомагаючої поведінки під час тренінгу та в реальному житті.

Формування схильності допомагати іншим передбачає дотримання кількох основних умов у процесі побудови міжособистісних стосунків, а саме:

- прийняття особистості іншої людини в усій її унікальності, складності, суперечливості та повноті;
- усвідомлення та прийняття відмінностей між партнерами;
- прийняття відповідальності за процес протікання та розвиток стосунків обома учасниками взаємодії;
- наявність установки на активне слухання та емпатичне розуміння;
- конгруентність у вираженні власних почуттів кожним з учасників спілкування [Середа 2006].

На думку багатьох дослідників, “метою процесу допомоги є вироблення більш ефективних та задовільних взаємин між суб’єктом отримання допомоги та світом, в якому він живе” [Combs 1972, p. 210]. Тренінг допомагаючих стосунків спрямований на активізацію та закріплення моделей ефективної допомагаючої взаємодії, яка б досягала даної мети.

Успішне досягнення цілей тренінгової роботи обумовлюється, зокрема, внутрішньогруповою атмосферою емпатичної підтримки, взаєморозуміння, довіри та співробітництва, яка складається у тренінговій групі.

Як зазначають А. Комбс, Д. Авіла та В. Перкі, процес допомоги співвідноситься з трьома аспектами процесу навчання [Combs 1972]. По-перше, повинні бути створені умови для взаємодії. Повинна встановитися атмосфера, яка робить можливим дослідження, експериментування.

По-друге, суб’єкти отримання допомоги повинні вступити в діалог з якимось новим досвідом. Це може відбуватися у формі взаємодії з суб’єктом надання допомоги, зіткнення з якимось аспектом зовнішнього світу, набуття нової інформації через читання, розмови чи інші форми спілкування. Це інформаційна фаза процесу навчання.

По-третє, суб’єкт отримання допомоги повинен відкрити особистий сенс цієї нової інформації чи досвіду для себе.

Дані психологічні особливості допомоги іншому враховувалися під час складання програми та проведення тренінгу допомагаючих взаємин. Учасники тренінгу знайомилися з даною моделлю аналізу процесу допомагаючої взаємодії, співвідносили її зі своїм особистим досвідом, зокрема тим, який вони набували протягом тренінгу. Цим самим забезпечувалася більша рефлексивність учасників при засвоєнні патернів допомагаючої взаємодії та вища ефективність під час реалізації альтруїстичних дій як на тренінгових заняттях, так і в реальному житті.

Психологічний тренінг допомагаючих взаємин ґрунтується на виявлених експериментально даних щодо особливостей допомоги іншому та її впливу на особистісний розвиток. Теоретичним підґрунтям розробки тре-

нінгу допомагаючих взаємин виступила передусім концепція самоефективності А. Бандури.

Тренінг допомагаючих взаємин є цілісною та логічно послідовною системою, що ґрунтується на описаних вище загальних принципах та враховує психологічні умови успішної допомоги іншому.

Програма тренінгу допомагаючих взаємин

Мета тренінгу – формування схильності допомагати іншим та сприяння більшій ефективності допомагаючої взаємодії.

Очікувані результати від проведення тренінгу допомагаючих взаємин полягають у такому:

- підвищення мотивації допомоги;
- розвиток альтруїстичних настановлень;
- усвідомлення досвіду конструктивних міжособистісних стосунків;
- набуття ефективних поведінкових моделей допомоги іншому;
- підвищення прагнення до самоактуалізації, зокрема самореалізації в ситуаціях надання допомоги.

Методика організації занять тренінгу допомагаючих взаємин передбачає кілька основних моментів. Кожне тренінгове заняття починається з ритуалу початку та закінчується ритуалом завершення. Такі повторювані моменти полегшують входження та вихід із специфічної психологічної атмосфери тренінгового заняття. Це забезпечує більший психологічний комфорт для учасників тренінгу, що сприяє більшій ефективності тренінгової роботи.

На кожному занятті присутні елементи рефлексії та зворотнього зв'язку. Зазвичай тренінгова вправа завершується обговоренням, але інколи доцільним є використання прийому незавершеної дії, коли емоційно та інформаційно насичений захід не обговорюється, але його рефлексивний аналіз переноситься на наступне заняття з метою розвитку творчо-пошукової активності учасників тренінгу та підвищення їх мотивації.

В кінці кожного заняття учасникам пропонується виконати домашнє завдання, що закріплює новий набутий ними досвід або слугує містком для нових здобутків, які матимуть місце на наступних заняттях.

У програмі тренінгу використані як вже розроблені фахівцями тренінгові вправи (М. Бадалова [Бадалова 2004], Н. Васильєв [Васильєв 2005], О. Євтіхов [Євтіхов 2005], М. Кіпніс [Кипнис 2004], О. Серєда [Серєда 2006], Н. Хрящєва [Психогимнастика в тренінге 2004], С. Щєколдіна [Щєколдіна 2004], Д. Тіндалл, Д. Салмон-Вайт [Tindall 1990], К. Валш-Бурке [Walsh-Burke 2006] та ін.), так і авторські вправи та прийоми (вправа “Допоможи, запитавши”, “Концепт допомоги”, “Метафора іншого”, “Як я допомагаю іншим”, “Три зустрічі”, “Інконгруентні емоції”, “Допомога у самовираженні”, “Стратегія будівництва відносин”).

Тренінг допомагаючих взаємин складається з 10 тренінгових занять.

Тренінгове заняття 1

Мета заняття: ознайомлення учасників з можливостями тренінгових занять та специфікою тренінгу допомагаючих взаємин.

Завдання:

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Створення атмосфери доброзичливості, довіри та відкритості.
3. Спільне формулювання правил роботи групи.
4. Рефлексія особистих переживань під час надання та отримання допомоги.

Вправа “Знайомство”. Кожен по черзі називає своє ім'я, одну свою позитивну і одну негативну рису, а також те, що він любить робити найбільше. Потім по колу кожен робить певний жест привітання, а група його повторює. Потрібно намагатися, щоб жести (міміка, рухи) не повторювалися.

Методичний коментар. Дуже важливим є знання учасниками імен один одного. Це забезпечує більшу психологічну комфортність взаємодії та відкритість у спілкуванні. Тому доцільним є проведення кількох вправ, протягом яких учасники групи в цікавій та емоційно насиченій формі запам'ятають імена один одного.

Вправа “Мереживо імен”. Усі учасники по черзі називають свої імена. Потім усі закривають очі, і кожен по черзі називає імена своїх сусідів справа і зліва. Після цього потрібно створити асоціацію до свого імені. Це може бути будь-який образ, предмет, казковий герой, тварина тощо. Кожен по колу називає своє ім'я і асоціацію до нього. Тепер потрібно створити історію, пов'язуючи асоціації між собою. Називаючи асоціацію, потрібно сказати ім'я її “власника”, при цьому імена не обов'язково мають вплітатися в мереживо розповіді. Отже, перший учасник говорить речення зі своєю асоціацією імені та асоціацією імені сусіда, сусід повторює це речення і продовжує складати історію.

Вправа “Перевтілення”. Учасники розбиваються на пари. Протягом 5 хвилин кожен розповідає іншому про себе. Ще 2 хвилини інший може задавати запитання. Потім учасники міняються ролями. Після цього кожна пара по черзі робить презентацію. Для цього один із діади “перевтілюється” у свого партнера. Він розповідає “про себе”, а потім група задає йому запитання (не менше трьох). Він повинен відповісти на ці запитання, яскраво уявивши, як би це зробила людина, яку він представляє.

Правила роботи групи. Група створює перелік основних правил функціонування та взаємодії, яких потрібно дотримуватися протягом роботи в групі.

Методичний коментар. У психологічній літературі пропонуються різні варіанти формулювання правил роботи групи. Зазвичай кількість пра-

вил коливається від 5 до 12. Проте принципово важливою є самостійна творча активність учасників тренінгу щодо формулювання правил взаємодії. Тренер повинен взяти на себе фасилітуючі функції та за необхідності доповнити запропонований учасниками перелік правил. Ефективним є записування пропонування учасниками правил на ватмані, який може залишатися у тренінговій кімнаті протягом наступних занять. Учасники можуть також поставити особисті підписи під складеним переліком правил роботи групи, що сприятиме більшій рефлексивності та відповідальності учасників тренінгу.

Вправа “Нитки”. Ведучий бере в руки моток ниток і починає словами: “Всі ми у своєму житті інколи допомагаємо іншим. Згадайте такі ситуації з Вашого особистого досвіду. Передаючи цей моток ниток, ми будемо розповідати, які переживання, почуття, враження ми відчуваємо, надаючи іншому допомогу. Які наші особистісні риси пов’язані з цим? Що нам подобається чи не подобається? Передаючи моток, будемо залишати частину нитки у себе”. Коли у всієї групи в руках опинилися частини нитки, ведучий може сказати: “Існує щось, що об’єднує нас. Зокрема, це наша здатність до взаєморозуміння та взаємопідтримки, наша здатність допомагати іншим. Тепер ми будемо здійснювати зворотній процес: ми будемо змотувати нитки, і при цьому кожен, у кого опиниться моток ниток, скаже, що він (вона) відчуває, коли потребує допомоги, і якої саме допомоги зазвичай очікує. Можна використати інформацію, яку ми одержали, “розплутуючи” нитки. Будь ласка, будьте уважні до того, що говорять присутні”. Коли нитки будуть змотані, ведучий просить учасників розповісти про відчуття протягом цієї вправи і робить коротке резюме стосовно того, що відбувалося в групі.

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання, побажання тощо. Говорять про новий досвід, який здобули протягом тренінгу, згадують важливі, цікаві, значущі для них моменти.

Домашнє завдання. Дати розгорнену письмову відповідь на запитання: “Що я очікую від тренінгових занять?”

Завершення заняття. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з проведеного тренінгового заняття допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 2

Мета заняття: усвідомлення специфіки допомоги іншому як різновиду міжособистісної взаємодії.

Завдання:

1. Усвідомлення важливості допомагаючих взаємин у житті людей.

2. Актуалізація поведінкових моделей допомагаючої взаємодії.
3. Виявлення ролі інтуїції в процесі міжособистісного спілкування.
4. Розвиток сензитивності до особистісних особливостей інших людей.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Кольорова гама мого настрою”. Ведучий просить учасників тренінгу назвати три кольори, які відповідають їх внутрішньому стану, настрою в даний момент.

Метафорична історія “Пророк та довгі ложки”.

Один чоловік прийшов якось до пророка Еліаса. Його дуже хвилювало, що таке пекло та рай, тому що він хотів жити праведно. “Де пекло і де рай?” – з цим запитанням людина звернулася до пророка, але Еліас не відповів. Він узяв чоловіка за руку та повів темними провулками у палац.

Через залізні ворота вони увійшли у велику залу. Там було дуже багато людей, багатих та бідних, у лахмітті та в одязі, прикрашеному дорогоцінними каменями. Посеред зали стояв на вогні великий казан, у ньому кипів суп, який на Сході називається “аш”. Від супу йшов приємний запах по всій залі. Навколо казана купчилися люди з впалими щокми. Кожний намагався отримати свою порцію супу.

Супутник пророка Еліаса здивувався, коли побачив у них у руках по великій ложці, величиною з нього самого. Лише на самому кінці ложки була дерев'яна ручка. Решта ложки, вміст якої міг би нагодувати будь-яку людину, була залізною та нестерпно гарячою від супу.

Голодні люди жадібно тикали своїми ложками в казані. Кожен хотів отримати свою долю, але нікому це не вдавалося. Вони ледь-ледь витягали важкі ложки з супу, але оскільки ті були надто довгими, то й найсильніші не могли відправити їх до рота. Надто нетерплячі обпалювали руки та лице та, охоплені жадібністю, обливали супом плечі сусідів. Вони сварилися та кидалися один на одного, билися тими ж ложками, якими могли втамувати голод. Пророк Еліас узяв свого супутника за руку і сказав: “Ось це – пекло!”

Вони пішли із зали і незабаром уже не чули пекельного галасу. Після довгих блукань темними коридорами вони увійшли в другу залу. Тут також було багато людей. Посеред зали стояв казан із супом, який кипів. У кожного в руці було по такій же величезній ложці, які Еліас та його супутник уже бачили в пеклі. Але люди були нагодованими, у залі було чути лише тихі задоволені голоси та звуки ложок, які опускалися у казан. Люди підходили парами. Один опускав ложку та годував іншого. Якщо для когось ложка була надто важкою, то одразу ж інша пара допомагала своїми

ложками, так що кожен міг спокійно їсти. Як тільки наїдався один, його місце займав інший. Пророк Еліас сказав своєму супутнику: “А ось це – рай!” [Пезешкиан 2004, с. 219–221].

Учасникам тренінгу пропонується обговорити історію, висловити свої враження. Учасників просять подумати, яким чином можна інтерпретувати історію, що можна взяти з неї для сьогоденного життя. Тренер повинен виступити фасилітатором творчого процесу осмислення та обговорення історії.

Методичні рекомендації. За необхідності можна прочитати історію вдруге, через кілька хвилин після її обговорення. Під час обговорення потрібно підвести учасників до усвідомлення важливості допомагаючих стосунків, їх відмінності від антагоністичних взаємин та впливу допомоги на життя людей у цілому. В кінці обговорення доцільно попросити учасників записати для себе висновок, який вони зробили в результаті прослуховування та обговорення метафоричної історії.

Вправа “Допоможи, запитавши”. Інколи людям важко говорити про власні позитивні якості. Допоможіть розкритися Вашому сусідові зліва, запитавши його про його “сильні” сторони, позитивні якості, уподобання, інтереси тощо. Ваші запитання можуть стосуватися як зовнішніх, так і внутрішніх характеристик людини. Наприклад: “Тобі легко завжди бути в такому гарному настрої?”; “Тобі подобається спілкуватися з людьми?”; “Чи багато часу ти витрачаєш, щоб мати такий гарний вигляд?”; “Тобі приємно надавати допомогу іншим?”. Той, кого запитали, повинен подякувати за запитання і дати якомога більш розгорнену та щирю відповідь.

Методичний коментар. Іноді учасникам важко сформулювати запитання в заданому тренером ракурсі. Тоді тренер пропонує виконати завдання поетапно: спочатку визначити для себе позитивну якість іншої людини, потім подумати про ситуацію, контекст, особисті переживання, які супроводжують вираження цієї якості. Після цього потрібно сформулювати запитання, при відповіді на яке людина розкриє в собі цю позитивну властивість.

Вправа “Хто це?”. Для виконання даної вправи потрібен доброволець. Він виходить із кімнати. Усі інші домовляються, хто з присутніх буде “прихованим героєм”. Доброволець повинен вгадати, хто це, за асоціаціями, які будуть називати учасники тренінгу. Він може запитувати: “Яка це пора року?”, “Яка це квітка?”, “Яка це страва?” тощо. Коли він вгадає, то “герой” стає наступним добровольцем, і гра повторюється.

Методичний коментар. Після завершення вправи доцільно обговорити її. “Приховані герої” та добровольці розповідають про свої відчуття та переживання під час виконання вправи. Варто обговорити, що допомагало ефективно виконати завдання, а що заважало. Тренер робить резюме

щодо виконання даної вправи та наголошує на ролі інтуїції в міжособистісному спілкуванні, а також важливості розвитку сензитивності до особистісних особливостей інших людей.

Рефлексія заняття. Учасники тренінгу висловлюють свої враження, емоції, переживання, побажання тощо. Говорять про новий досвід, який здобули протягом тренінгу, зазначають, що сподобалося, що не сподобалося.

Домашнє завдання. Подумайте і опишіть ситуацію, коли Ви допомогли кому-небудь.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 3

Мета заняття: сприяти усвідомленню власної ідентичності учасників та їх внутрігрупової єдності.

Завдання:

1. Сприяння усвідомленню різних аспектів власної ідентичності.
2. Розвиток внутрігрупової єдності групи.
3. Сприяння процесу самовизначення учасників засобами схожості та контрасту.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Чим ми схожі” [Технологія тренінгу 2005, с. 65]. Учасники сидять на стільцях за колом. Тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи його подібність до себе за якоюсь більш чи менш узагальненою ознакою (наприклад, “Інна, вийди, будь ласка, до мене, тому що ми обидві оптимістки”, “Надя, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас однаково гарний настрій” тощо). Означений учасник виходить у центр кола й у свою чергу запрошує вийти наступного учасника, схожість з яким називає. Вправа триває, поки всі члени групи не опиняться разом у центрі кола. Вправа актуалізує відчуття спільності, подібності, єднання. Дана вправа спрямована на розвиток внутрігрупової єдності групи.

Вправа “Схоже і відмінне”. Тренер пропонує учасникам обрати собі в пару людину з групи, з якою найменше спілкуєтесь, яку найменше знаєте. Протягом 5-7 хвилин кожна пара повинна скласти перелік 5 рис, особливостей, якостей, за якими вони схожі, і 3 риси чи особливості, за якими члени цієї діади відмінні. Результати обговорюються в загальному колі. Після цього учасники діляться своїми переживаннями та новим досвідом.

Методичний коментар. Зазвичай учасникам важче знайти відмінності, ніж те, що об'єднує. Тому кількість відмінних рис, які пропонується знайти, менша за кількість схожих якостей.

Вправа “Два кола”. Тренер обирає з групи одну людину, якій пропонується вийти в центр кола. Всі інші стають навколо на певній відстані. Центральний учасник повинен обрати з групи тих, до кого відчуває найбільшу довіру, у кому вбачає “споріднену душу”. Ці люди формують внутрішнє коло і стають близько від центрального учасника. Кожен з них повинен сказати, чим він схожий з центральним учасником (“ми з тобою схожі, тому що...”). Потім внутрішнє коло міняється місцями з зовнішнім. Учасники з теперішнього ближчого кола стають спинами до центру. Центральний учасник повинен зробити так, щоб вони розвернулися обличчям до нього. Для цього він каже, що його з ними (з кожним окремо) об'єднує: “ми з тобою схожі, бо...”. Кожен учасник сам визначає, хоче він повернутися обличчям у центр чи ні. По закінченню вправи (коли всі обернуться обличчям до центрального учасника) тренер стимулює рефлексію учасників щодо їх переживань, вражень, труднощів та нового досвіду.

Методичні рекомендації. Бажано в якості центрального обрати найменш активного учасника групової роботи. Потрібно бути дуже уважним та обережним щодо емоційних переживань учасників, які виникають при виконанні вправи. При потребі необхідно надати психологічну підтримку, наприклад, у ситуації, коли частину учасників не обрали до внутрішнього кола або коли центральний учасник не може переконати іншого повернутися обличчям до нього. Бажано обговорити ці аспекти наприкінці вправи.

Домашнє завдання. Тренер просить учасників письмово відповісти на запитання: “який я, коли допомагаю іншим?”.

Завершення заняття. Учасникам тренінгу пропонується подумати і протягом 5 хвилин письмово відповісти на запитання: “Що корисного я взяв для себе з тренінгового заняття?” Потім учасники озвучують свої думки в колі.

Тренінгове заняття 4

Мета: розвиток комунікативної кооперації.

Завдання:

1. Усвідомлення різних психологічних особливостей допомагаючої взаємодії.
2. Формування настанови на більш глибоке пізнання інших людей як передумови ефективності допомагаючих стосунків.
3. Рефлексія переживання фізичних та просторових аспектів взаємодії.
4. Дослідження умов комфортності міжособистісної взаємодії.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Концепт допомоги”. Цілі вправи: виявлення уявлень учасників тренінгу про допомогу; поглиблення рефлексії щодо допомоги іншому; розвиток креативності.

Інструкція для учасників: “Слово “ДОПОМОГА” напишіть вертикально і до кожної букви цього слова придумайте своє слово, яке було б пов’язане певним чином із допомогою іншому”.

Через 3–5 хвилин тренер просить учасників зачитати написані ними слова. Проводиться аналіз того, які асоціації виникали найчастіше. Особлива увага звертається на найбільш оригінальні слова, тренер просить авторів цих слів пояснити, з чим саме для них пов’язані ці асоціації, описати характер даного асоціативного зв’язку. Підводиться підсумок щодо репрезентованості концепту допомоги у свідомості учасників тренінгу, щодо типових та особливих асоціацій, які викликає допомога іншому.

Методичні рекомендації. Бажано попросити учасників записати для себе слова, придумані іншими учасниками, щоб кожен мав повну картину віднайдених асоціативних зв’язків. Це полегшує процес аналізу та обговорення.

Метафорична історія “Простягни йому свою руку”.

У болоті північної Персії тонула людина. Вона вся вже опинилася в болоті, і тільки голова ще виглядала. Нещасний кричав на все горло, прохаючи про допомогу. Незабаром цілий натовп зібрався на місці події. Знайшовся хоробрий чоловік, який захотів врятувати людину, яка тонула. “Простягни мені руку! – кричав він їй. – Я витягну тебе з болота”. Але людина, яка тонула, прохала про допомогу і нічого не робила для того, щоб той міг їй допомогти. “Дай же мені свою руку!” – все повторював їй чоловік. У відповідь лунали лише жалібні крики про допомогу. Тоді з натовпу вийшов ще один чоловік і сказав: “Ти ж бачиш, що людина ніяк не може дати тобі руку. Простягни йому свою, тоді зможеш її врятувати” [Пезешкиан 2004, с. 217–218].

Учасників заохочують до обговорення даної метафоричної історії: про що вона говорить, які висновки можна зробити, які ідеї виникають щодо даної проблематики.

Методичний коментар. При обговоренні даної метафоричної історії доцільним є обговорити різні поведінкові моделі при наданні допомоги іншому. Слід проаналізувати різні варіанти співвідношення ініціативи, активності та особистісних ресурсів у ситуації надання чи отримання допомоги.

Вправа “Особистий багаж”. Цілі вправи: актуалізація та поглиблення уявлень про особистісні особливості інших учасників тренінгу;

настанова на більш глибоке пізнання інших людей; розвиток уважного та рефлексивного ставлення до індивідуальності іншого; розвиток прогностичних здібностей.

Інструкція для учасників: “Уявіть, що перед деякими членами нашої групи стоїть важке завдання. Можливо, це далека подорож. Може, це складна відповідальна робота. Можливо, це якесь життєве випробування. Щоб допомогти цій людині, ми зберемо для неї особистий багаж, в який покладемо певні особистісні якості – і ті, які у людини вже є, і ті, які можуть знадобитися”.

Група обирає почесного секретаря, який записуватиме якості, які будуть називати учасники. Список якостей – “особистий багаж” – вручається людині, яку характеризувала група, по завершенню обговорення. Важлива умова для того, щоб записати ту або іншу якість у список: усі члени групи повинні погодитися з важливістю даної (наявної чи бажаної) особистісної характеристики для людини.

Доброволець сідає чи встає перед іншими учасниками. Спільно формулюється завдання чи ситуація, що чекає на цю людину, і група починає складати особистий багаж. По завершенню можна зібрати підписи учасників групи під складеним списком для підкреслення особистісної значущості, створення атмосфери відповідальності та поваги. У вправі беруть участь 3–4 добровольці.

Методичні рекомендації. Слід стежити за дотриманням умов занесення особистісної якості до списку – згоди всіх присутніх. При виникненні пауз, труднощів у визначенні групою особистісної якості, яка може знадобитися людині, тренер може задати загальне проблемне поле, в якому розмірковуватиме група: “Подумайте про вольові якості цієї людини”; “Зверніть увагу на комунікативні здібності цієї людини” тощо. По завершенню складання особистого багажу слід попросити людину дати зворотній зв'язок про свої відчуття, про те, що було для неї новим чи несподіваним, приємним чи надихаючим тощо під час виконання даної вправи.

Вправа “Поговоримо”. Для виконання вправи учасники об'єднуються в пари. Кожна пара повинна зайняти зручне для неї місце так, щоб нікому не заважати. Інструкція для учасників: “Вам дається 8 хвилин для розмови. За моєю вказівкою в ході бесіди ми будемо міняти положення не припиняючи розмови. Зараз давайте повернемося один до одного спиною і почнемо розмову”.

Учасники 2 хвилини розмовляють, сидячи спиною один до одного, 2 хвилини – один сидячи, інший стоячи, та навпаки (обличчям один до одного), 2 хвилини – сидячи обличчям один до одного.

При обговоренні вправи тренер може запитати про те, у якому положенні ведення розмови було найбільш важким, складним, а в

якому найбільш комфортним. Учасники достатньо аргументовано висловлюють ідеї про найбільшу комфортність рівного положення (наприклад, обидва сидять). Це дозволяє висловити думку про важливість для ефективного встановлення контакту рівності позицій учасників, відсутності між ними бар'єрів, про знаходження очей на одному рівні [Психогимнастика в тренінге 2004, с. 51–52].

Методичний коментар. Тренер може запропонувати групі об'єднатися в пари за бажанням або ж сам утворити пари. Якщо в групі непарна кількість учасників, тренер може сам взяти участь у вправі. Учасники можуть самі обрати тему для розмови, або ж тренер пропонує теми для обговорення, пов'язані з контекстом групи чи нейтральні. Бажано запропонувати учасникам поговорити про те, який випадок надання допомоги іншому їм запам'ятався найбільше. Під час обговорення вправи тренер підкреслює, що ефективна допомога іншому можлива за умови комфортності взаємодії, яка досягається рівністю позицій, відсутності бар'єрів спілкування тощо.

Домашнє завдання. Напишіть 5–10 асоціацій до слова “співпраця”.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 5

Мета заняття: розвиток потенціалу суб'єктності в міжособистісній взаємодії.

Завдання:

1. Усвідомлення власних особистісних ресурсів.
2. Апробація способів сприяння входженню в стан суб'єктності.
3. Створення метафоричного настрою в групі як засобу розкриття суб'єктності.
4. Аналіз ролі суб'єктності в процесі надання допомоги іншому.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Позитивна якість”. Учасники групи сидять по колу. У тренера в руках м'яч. Інструкція для учасників: “Зараз ми будемо, кидаючи один одному цей м'яч, називати позитивну якість, достоїнство тієї людини, якій ви кидаєте м'яч. Будьте уважні. Давайте зробимо так, щоб всі брали участь у цій роботі” [Психогимнастика в тренінге 2004, с. 246].

Методичний коментар. Дана вправа спрямована на особистісну підтримку учасників тренінгу. Вона також сприяє усвідомленню власних особистісних ресурсів та потенціалу суб'єктності людини, якій кидають м'яч. Особливу увагу тренеру слід звернути на те, щоб участь у цій вправі взяли всі учасники, можливо навіть кілька разів.

Метафорична історія “Людина на одній нозі”.

Людина тривалий час стоїть на одній нозі. Через деякий час м'язи перенапруженої ноги починає зводити судома. Людина ледь утримує рівновагу. Уже болить не тільки нога, але й усе тіло. Біль стає нестерпним, людина просить допомоги. Оточення намагається різними способами допомогти йому. Один масажує хвору ногу. Інший береться за потилицю, яку звела судома, і також масажує її за всіма правилами. Третій бачить, що чоловік ось-ось упаде, і пропонує йому свою руку для опори. Ті, хто стоять навколо, радять опиратися на руки, щоб було легше стояти. А один старий мудрець пропонує подумати про те, що людина, яка стоїть на одній нозі, може вважати себе досить щасливою у порівнянні з тими, у кого взагалі немає ніг. Знаходиться порадижник, який пропонує нашому герою уявити себе пружиною, і чим сильніше він на цьому зосередиться, тим швидше закінчаться його страждання. Якийсь серйозний, розсудливий старий доброзичливо говорить: “Час лікує”. Нарешті, знаходиться ще один, підходить до бідолаги і питає: “Чому ти стоїш на одній нозі? Випростай іншу ногу та стань на неї. У тебе ж є друга нога” [Пезешкиан 2004, с. 24–25].

Учасників заохочують до обговорення даної метафоричної історії: чим сподобалася, про що вона говорить, які висновки можна зробити, які ідеї виникають щодо даної проблематики.

Методичні рекомендації. Під час обговорення метафоричної історії слід звертати увагу, щоб усі учасники висловилися. Якщо через деякий час ідеї щодо інтерпретації притчі закінчаться, але учасники не в повній мірі використали її пізнавальний та повчальний зміст, можна зачитати історію ще раз. Важливим є усвідомлення учасниками таких моментів:

- при допомозі важливо об'єктивно та в повній мірі оцінювати ресурси іншої людини;
- дійсна допомога звертається до сутності проблеми, а не до її симптомів;
- допомога сприяє входженню іншої людини в стан суб'єктності (самостійно стати на дві ноги);
- психологічні труднощі можуть бути обумовлені “стоянням на одній нозі”; подолання цих труднощів можливе через усвідомлення своїх потенційних можливостей (“є інша нога”).

Вправа “Метафора іншого”. Тренер пропонує учасникам зосередитись на своїх партнерах зліва, після чого пропонує виконати таку

інструкцію: “Подумайте і вирішіть для себе, з яким образом архітектурної споруди (будівлі) у Вас асоціюється Ваш сусід зліва? Необхідно детально описати асоціацію, яка виникла, та пояснити, що стало причиною її появи”. На другому етапі виконання вправи сусіду зліва необхідно сказати, що, на його думку, в його зовнішності, поведінці, світогляді є такого, що могло б викликати саме ту асоціацію, яка була названа. Після того, як усі учасники висловляться, тренер заохочує відрефлексувати та обговорити свої відчуття та переживання.

Методичний коментар. Дана вправа поєднує в собі як внутрішньо-подієві, інтерактивні моменти, так і зворотній зв'язок у самому процесі її виконання. Тренеру слід заохочувати всіх учасників бути уважними до того, про що говорить у даний момент одна з пар. Під час обговорення вправи можна запитати учасників про те, що нового вони дізналися про себе, чим корисна була для них ця вправа.

Вправа “П'ять добрих слів”. Учасники діляться на підгрупи по п'ять осіб, розташовуються на стільцях за колами, отримують вільний доступ до приладдя для письма та малювання. Тренер пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з “пальців” отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника “долоні” (наприклад, “ти дуже добрий”, “з тобою легко спілкуватися”, “ти завжди допомагаєш іншим” тощо). Вправа триває, доки заповнена записами “долоня” не повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, тренер збирає малюнки і зачитує те, що на них написано, а учасники повинні здогадатися, кому записи призначаються. Наприкінці вправи тренер повертає власникам їхні “долоні”. Можна провести усне обговорення або письмово відповісти кожному учаснику на запитання: “Які почуття виникали, коли Ви читали записи на своїй паперовій долоні? Чи всі Ваші чесноти, які написали інші, Вам відомі?” [Технологія тренінгу 2005, с. 62].

Методичний коментар. Дана вправа стимулює усвідомлення власних особистісних ресурсів учасників тренінгу, створює атмосферу доброзичливості, покращує настрій учасників та спрямовує їх на самовдосконалення.

Домашнє завдання: Напишіть три афоризми, метафори, прислів'я про допомогу іншому. Можна придумати власну метафору!

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, чому Ви навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 6

Мета заняття: усвідомлення та аналіз поведінкових моделей, які актуалізуються в ситуації допомоги.

Завдання:

1. Усвідомлення наявного особистого досвіду надання допомоги іншим.

2. Інтеграція уявлень про поняття допомоги.

3. Аналіз власних поведінкових моделей у ситуації, пов'язаній зі взаємодією з іншими людьми.

4. Актуалізація моделей поведінки в ситуації прохання про допомогу.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Метафорична історія “Причина для вдячності”.

“Мені потрібні гроші, чи не можеш ти мені позичити сто туманів?” (грошова одиниця в Ірані), – спитав один чоловік свого друга. “У мене є гроші, але я їх тобі не дам. Будь вдячний мені за це!” Чоловік сказав роздратовано: “Те, що у тебе є гроші, але ти не хочеш їх мені дати, я ще можу зрозуміти. Але те, що я тобі за це повинен бути вдячним, це не просто незрозуміло, це нахабство”. “Любий друже, ти попросив у мене грошей. Я міг би сказати: “Прийди завтра”. Завтра я б сказав: “Дуже шкода, але сьогодні я їх тобі ще не можу дати, прийди післязавтра”. Якби ти знову прийшов до мене, я б сказав: “Прийди в кінці тижня”. І так би я водив тебе за ніс до другого прищестя чи принаймні доти, поки хтось інший не дав би тобі грошей. Але ти б його не знайшов, оскільки тільки те й робив би, що ходив би до мене та розраховував би на мої гроші. Замість цього я чесно тобі кажу, що не дам грошей. Тепер ти можеш шукати щастя де-небудь в іншому місці. Так що будь мені вдячний!” [Пезешкиан 2004, с. 142].

Учасників заохочують до обговорення даної метафоричної історії: чим сподобалася, про що вона говорить, які висновки можна зробити, які ідеї виникають щодо даної проблематики.

Методичний коментар. При обговоренні цієї метафоричної історії слід звернути увагу на різні реакції людей на прохання про допомогу. Реакції можуть бути конструктивними чи деструктивними, причому не обов'язково позитивна відповідь є конструктивною моделлю поведінки.

Доцільним є попросити учасників пригадати ситуації з власного досвіду, коли вони відмовляли чи погоджувалися з проханням про допомогу, і як далі розвивалися події. Слід підкреслити важливість об'єктивної оцінки власних можливостей в ситуації, де потрібно надати допомогу. При проханні про допомогу найбільш доцільним є реагувати у відповідності зі своїми особистісними ресурсами та потребами іншої людини.

Вправа “Як я допомагаю іншим” [Tindall 1990, p. 62]. Тренер просить учасників подумати про те, як вони допомагали комусь за останній тиждень. Учасників заохочують подумати про специфічну поведінку, яка входить до допомагаючих взаємин. Тренер просить учасників поділитися з усією групою, що вони роблять, щоб допомогти іншим. Потрібно записати ці види поведінки на дошці.

На другому етапі виконання вправи учасників просять об'єднатися в мікрогрупи по 3 особи. Один із них повинен слухати, другий – розповідати, а третій – записувати інформацію. Кожен повинен поговорити про своє визначення допомоги, включаючи її сутнісні характеристики та дії для допомоги іншим. Учасникам пропонують зробити групове визначення допомоги. Тренер просить учасників поділитися груповими визначеннями. Після ознайомлення з груповим визначенням кожної групи учасників заохочують до написання їх особистого визначення допомоги.

Вправа “Мені необхідна допомога!..” [Кипнис 2004, с. 110–112]. Група розбивається на підгрупи в 3–5 осіб. На дошці записані ролі: друг, начальник, партнер, підлеглий, сусід, дальній знайомий, колега по роботі.

Ведучий просить кожен підгрупу замислитися над тим, як одна і та ж інформація трансформується в різних ситуаціях, із різними людьми та в залежності від форми висловлювання.

“Дуже важливим є використання реакцій, адекватних тій ситуації, місцю, в якому ми опинилися, та людям, з якими ми спілкуємося. Давайте перевіримо, як кожен із перерахованих на дошці людей може відреагувати на Ваше прохання про допомогу.

У кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності буде йти мова, якої допомоги ви потребуєте. Кожен спробує уявити собі, як буде розвиватися сцена-діалог із кожним із героїв, указаних у нашому списку”.

Наступний етап полягає в тому, що у групі програються всі варіанти діалогу з усіма героями. Кожен з учасників може взяти участь в імпровізованій сцені-діалозі, представивши товаришам своє бачення ситуації та розігравши з партнером свій варіант розвитку сцени.

Останній етап – обговорення. Щоб зробити його ефективним та конкретним, кожній групі видається список запитань:

- Наскільки варіанти, які були підготовлені Вами, вписуються в загальне уявлення групи про те, як може розвиватися ситуація?
- Чи вважаєте ви свої пропозиції оптимальними після того, як познайомилися з думкою інших учасників команди?
- Що в реакціях та пропозиціях інших членів групи Вам видалося неприйнятним? Що було для Вас неочікуваним? З чим Ви готові безперечно погодитися?

Усі групи запрошуються об'єднатися у форум. Учасникам пропонують самостійно визначити, що було для них головним у проведеній вправі, у чому їй користь та навчальний потенціал. Потрібно заохочувати висловлюватися учасникам перед загальним форумом. У кінці тренер підводить підсумок виступів.

Вправа “Прохання” [Евтихов 2005, с. 197–198]. Багато що залежить від того, якими словами, з якою інтонацією та в яких обставинах ви представите своє прохання. Саме від цього залежить успішність дії. Ця вправа спрямована на те, щоб максимально підвищити ймовірність виконання прохання.

Вправа виконується в парах. Завдання одного учасника: попросити іншого виконати якийсь його прохання. Для початку можна попросити щось не дуже значиме на деякий час, наприклад, авторучку. Чи попросити про якусь більш істотну допомогу. Учаснику потрібно проявити всю свою майстерність, оригінальність та винахідливість. При цьому краще поспробувати використати різні прийоми, наприклад: починати прохання з компліменту, сказати про деякі досягнення того, до кого ви звертаєтеся, про його авторитет та значимість, спробувати висловити одразу ж за проханням вдячність за допомогу та ін.

Завдання другого учасника: уважно вислухати прохання, оцінити, наскільки ефективно діяв партнер, і в кінці погодитися або не погодитися виконувати прохання.

Методичний коментар. Багато що залежить від того, в якій саме формі висловлюється прохання та як при цьому враховуються особистісні особливості партнера. У процесі обговорення потрібно дати кожному учаснику можливість висловитися та оцінити успішність дій партнера. При цьому можна виділити стратегії найбільш успішного прохання про допомогу.

Домашнє завдання. Спостерігаючи за людьми у транспорті, у крамниці, на вулиці, подумайте про те, яким чином ви могли б попросити у них допомоги. Спробуйте створити максимально конкретний образ ситуації взаємодії.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 7

Мета заняття: усвідомлення характеру стосунків з іншими людьми.

Завдання:

1. Аналіз умов комфортності та конструктивності міжособистісних взаємин.
2. Усвідомлення особливостей власних позитивних проявів стосовно інших людей як основи допомагаючих взаємин.
3. Виявлення особистісних установок щодо допомоги іншим.
4. Розвиток здатності до конструктивної побудови міжособистісних взаємин.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Оптимальна дистанція” [Технологія тренінгу 2005, с. 87]. Тренер розміщує учасників колом та пропонує поділитися на пари. Тренер повідомляє завдання: спілкуючись у парах, постійно змінюючи партнерів, знайти з кожним оптимальну відстань. Через 1–2 хвилини тренер надає сигнал припинити рух, зберігаючи оптимальні дистанції. Вправа повторюється кілька разів.

Методичний коментар. При обговоренні даної вправи доцільним є звернути увагу учасників на ступінь комфортності спілкування, який може змінюватися при зміні дистанції між партнерами. Міжособистісні взаємини включають у себе просторові аспекти, і для усвідомлення характеру взаємин з іншими людьми важливим є аналіз оптимальної відстані взаємодії.

Вправа “Мої добрі прояви” [Васильєв 2005, с. 228–229]. Група обирає тимчасового ведучого, який буде виконувати цю роль тільки в процесі виконання даної вправи.

Спочатку учасники індивідуально виконують завдання в письмовій формі. Вони описують свій репертуар добрих проявів по відношенню до конкретної близької людини. Інструкція для учасників: “Оберіть будь-яку близьку, дорогу Вам людину (не з числа присутніх), до якої ви ставитеся по-доброму та з якою ви регулярно бачитеся. Візьміть аркуш паперу та перерахуйте свої добрі прояви до неї за останній тиждень. Якщо протягом останнього тижня ви не бачилися, перерахуйте свої добрі прояви за той період, коли ви бачилися востаннє. Підписувати аркуші не треба. Ми потім будемо обговорювати написане, але ніхто не дізнається, що це писали саме ви”.

Склавши перелік своїх добрих проявів, учасники здають аркуші тимчасовому ведучому та розташовуються на стільцях, утворюючи коло.

Ведучий зачитує інструкцію для аналізу ситуацій: “Зараз я буду по чергово зачитувати прояви добрих стосунків. Уявіть, що кожний з них

звернений до Вас. Ваше завдання – встановити, чи було б Вам зрозуміло, що це прояв доброго ставлення. Не намагайтеся вгадати, кому належить висловлювання. Зверніть увагу лише на його зрозумілість або незрозумілість. Людина, якій належить самозвіт, теж бере участь в обговоренні, але не видає свого авторства”.

Ведучий перемішує аркуші, бере перший самозвіт та зачитує перший прояв. При цьому він намагається тримати аркуш так, щоб учасники не бачили почерк. Учасники висловлюють свою думку щодо зрозумілості для партнера даного прояву.

Ведучий зачитує другий прояв, який оцінюється учасниками за тією ж схемою. Аналіз продовжується, поки не будуть обговорені всі самозвіти.

Інструкція для ведучого: “Слідкуйте за тим, щоб дотримувалася анонімність самозвітів. Читайте висловлювання чітко та голосно. Під час аналізу не поспішайте висловлювати свою думку, нехай краще це зроблять учасники. Слідкуйте за коректністю висловлювань учасників обговорення: припиняйте спроби оцінок “добре – погано” та некоректні зауваження. Пам’ятайте, що завданням є виявлення зрозумілості різних форм добрих проявів.

Методичні рекомендації. Для більшої конкретності та ефективності обговорення даної вправи слід запропонувати учасникам відповіді на низку запитань. Отже, кожен учасник ділиться отриманим досвідом, відповідаючи на такі запитання:

- Що Ви зрозуміли про свої позитивні стосунки з людьми? Які труднощі ви відчували, коли описували свої добрі прояви? Що Ви дізналися нового про себе?

- Що Ви зрозуміли про свій репертуар добрих проявів? Чи задоволені Ви їх зрозумілістю та кількістю?

- Чи були б Ви задоволені, якби дорога Вам людина проявляла до Вас своє добре ставлення таким способом, як ви описали у своєму самозвіті? Які прояви Ви б хотіли додати чи виключити?

- Який досвід ви набули, виконуючи дану вправу? Що Ви дізналися про себе та змогли взяти для себе?

Потрібно слідкувати за тим, щоб у кожного учасника була можливість висловитися та бути почутим.

Вправа “Три зустрічі”. Дана вправа є проєктивною та складається з таких основних етапів, як візуалізація (або спрямована уява), малювання та обговорення.

Учасників групи просять сісти зручно та зосередитися на своєму диханні та своїх тілесних відчуттях. Після цього ведучий проговорює такий текст: “Уявіть собі теплий сонячний день. Ви йдете по дорозі. Вам радісно, приємно. Навкруги квіти, дерева, трава, метелики. Про що Ви думаєте зараз? Що відчуваєте? На що здебільшого звертаєте увагу?”

Через певний час Ви бачите поранену пташку зі зламаним крилом. Що Ви будете робити? Що Ви відчуваєте?

Ви ідете далі. Бачите вдалині село, а біля дороги сидить і голосно плаче дитина. Що Ви будете робити? Що ви відчуваєте? Ви ідете далі. Вам на плече сідає метелик.

Назустріч Вам іде Ваш друг – людина, яку Ви добре знаєте. Він розповідає про свою проблему і просить у Вас допомоги. Уявіть собі цю розмову. Що Ви відповісте? Що Ви зробите? Що Ви відчуваєте? Ви ідете далі – наодинці чи з другом?

Ви підходите до мети подорожі – Брами Здійснення Бажань та Мрій. Вона зроблена з коштовного каміння і виблискує під сонцем, яке вже сідає. Ви закриваєте очі і проходите під її першою аркою. Ви опиняєтеся вдома. Ви задоволені подорожжю і радієте, що Ваше бажання здійсниться. Ви підходите до вікна. Уже сяють зірки. Ви простягаєте руки до зірок, і вони освічують Вас світлими промінчиками. Ви посміхаєтеся, дякуєте зіркам, і на рахунок три Ви відкриваєте очі”.

Учасникам роздаються аркуші паперу, створюється вільний доступ до засобів для малювання. Учасників просять намалювати свою подорож. Наголошується, що вміння малювати не є важливим, головне – виразити свої асоціації, почуття та емоції.

Через 10–15 хвилин учасників заохочують до обговорення пережитого досвіду. Учасники по черзі описують образи, які у них виникали, та емоційні переживання, які їх супроводжували.

Методичні рекомендації. Важливо проговорювати текст у повільному темпі, щоб учасники мали можливість уявити собі образи, про які йдеться, у повній мірі відчути їх, спроектувати власні дії в певних проблемних ситуаціях. При обговоренні слід також запитати учасників, як вони відобразили свої образи в малюнках. Якщо хтось з учасників не хоче брати участі в обговоренні, попросіть його послухати розповіді інших учасників та подумати над пережитим досвідом вдома.

Вправа “Я та інший”. Учасників запрошують розбитися на пари. Тренер озвучує таку інструкцію: “Розкажіть партнеру про стосунки з людиною, з якою Ви спілкуєтеся досить часто (але не з цієї групи). Це можуть бути взаємини зовсім різного характеру. Обговоріть позитивні моменти та труднощі”. Через 5 хвилин тренер просить учасників помінятися ролями: той, хто слухав, розповідатиме, і навпаки.

Методичний коментар. При обговоренні даної вправи тренер просить учасників назвати три характерні риси стосунків із людиною, про яку вони розповідали. Доцільним є обговорення того, які емоційні переживання викликає розмова про стосунки з даною людиною, наскільки важко чи легко про це говорити.

Домашнє завдання. Подумайте і напишіть 5 характеристик власних стосунків із людьми.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 8

Мета заняття: розвиток навичок слухання як засобів надання допомоги іншому.

Завдання:

1. Проінформувати учасників про різновиди слухання.
2. Опанування прийомів та технік нерефлексивного, рефлексивного, активного та емпатичного слухання.
3. Поглиблення уявлень про вплив емоцій на процес міжособистісного спілкування.
4. Визначення стратегій використання навичок слухання в процесі надання допомоги іншому.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Інформаційне повідомлення. В основі допомагаючих взаємин лежить розуміння. Центральну роль у розумінні іншого відіграє слухання.

Людина, яка говорить, прагнучи передати партнеру по спілкуванню якийсь смисл, кодує його за допомогою знаків-слів та відправляє повідомлення адресату (реципієнту). Реципієнт здійснює зворотню процедуру: декодує слова, відновлюючи вихідний смисл фрази. Щоб адресат правильно зрозумів смисл повідомлення, йому передусім необхідно слухати співбесідника.

Навички та прийоми слухання можна розілити на такі чотири групи:

- нерефлексивне слухання;
- рефлексивне слухання;
- емпатичне слухання;
- активне слухання.

Нерефлексивне слухання полягає в умінні уважно мовчати, не втручаючись у мовлення співбесідника своїми зауваженнями. У процесі неререфлексивного слухання можуть бути виражені розуміння, схвалення та підтримка. Це активний процес, який вимагає фізичної та психологічної уваги. Важливими є такі елементи поведінки, як погляд, міміка, поза, жести, відстань між співбесідниками та її зміна, на основі яких оповідач робить висновок про уважність слухача.

Рефлексивне слухання полягає у встановленні зворотнього зв'язку слухача з оповідачем. Слухач не тільки уважно слухає, але й повідомляє оповідачу, як він його зрозумів. Оповідач оцінює це розуміння та за необхідності вносить корективи у свою розповідь, прагнучи досягти більш точного розуміння слухачем. Існують такі техніки рефлексивного слухання: нерозуміння, відображення (ехо), перефразування (парафраз), резюмування та прояснення.

Емпатичне слухання передбачає розуміння почуттів та бажань, які відчуває інша людина, співпереживання їй. Емпатичне слухання дозволяє нам краще зрозуміти те, що говорить людина, оскільки ми визначаємо значення сказаного нею з урахуванням її почуттів та бажань. Коли співбесідник охоплений сильними почуттями, він найімовірніше висловить їх невербально, ніж скаже про них. Повідомлення, в якому вербальний та невербальний компоненти суперечать один одному, називається неконгруентним.

Емпатичне слухання включає в себе одночасне вирішення двох завдань: по-перше, це допомога співбесіднику у вираженні почуттів та бажань; по-друге – розуміння невисловлених почуттів та бажань співбесідника, демонстрація розуміння та перевірка правильності цього розуміння. Емпатичне слухання здійснюється за допомогою таких технік, як емоційне приєднання та вербалізація почуттів.

Активне слухання передбачає постановку слухачем запитань до оповідача. Запитання можуть бути закритими та відкритими. Закриті запитання, на думку деяких дослідників [Tindall 1990], дають лише факти; показують, що суб'єкт надання допомоги насправді не зацікавлений в людині; часто припиняють спілкування. Відкриті запитання можуть почати розмову; надати більше інформації про предмет; сприяти кращому розумінню ситуації та допомогти сфокусуватися на почуттях.

Методичний коментар. Учасникам дають можливість занотовувати інформацію, яка надається. Доцільним є організувати обговорення отриманої інформації та спільне визначення ситуацій найбільш доречного використання кожного з різновидів слухання.

Вправа “Активне слухання” [Walsh-Burke 2006, p. 83]. Оберіть партнера. Ви обоє матимете змогу говорити та слухати, але вирішіть, хто першим буде говорити, а хто слухати. Перший оповідач говорить 5 хвилин. Поки оповідач говорить, слухач практикує активне слухання, використовуючи лише невербальне спілкування (контакт очима, нахил уперед, хитання головою тощо). Слухач не повинен говорити. Коли мине 5 хвилин, слухач повторює все, що сказав оповідач. Важливо намагатися сказати точно те, що сказав оповідач, без коментарів та оцінок, у тому ж тоні та у тій самій манері. Коли слухач закінчив повторювати сказане, поговоріть разом про дану розмову. Обговоріть такі моменти:

- Як Ви почувалися, будучи оповідачем, коли хтось повністю слухав Вас?

- Як Ви почувалися, коли чули те, що слухач повторював за Вами?

- Наскільки зручно для Вас як слухача було слухати мовчки? Як це допомогло чи завадило Вашим зусиллям слухати?

Тепер поміняйтеся ролями та повторіть вправу і обговорення.

Методичні рекомендації. Можна запропонувати учасникам в якості теми розмови взяти ситуацію допомоги іншому. При обговоренні вправи в цілому можна задати учасникам такі запитання:

- Вам більше сподобалася роль слухача чи оповідача?

- Як би Ви могли використати те, чому Ви навчилися у цій вправі, у майбутньому?

Вправа “Інконгруентні емоції”. Кожній парі учасників роздаються картки з назвами неконгруентно виражених емоцій (вдавана радість, прихована образа, напускна байдужість, нещире співчуття, приховане розчарування тощо). Кожна пара повинна представити дану неконгруентну емоцію 1) невербально; 2) через діалог; 3) через опис ситуації. Завдання інших учасників – здогадатися, про яку емоцію йдеться.

Методичний коментар. Дана вправа поглиблює розуміння учасниками різних емоційних станів та засобів їх вираження. Моделюючи вираження неконгруентних емоцій та спостерігаючи за тим, як це роблять інші пари, учасники тренінгу розвивають навички емпатичного слухання та можливості осягнення внутрішнього світу іншої людини.

Вправа “Ти говориш...” [Психогимнастика в тренінге 2004, с. 68]. Вправа проводиться в малих групах – “трійках”. Під час виконання вправи дві людини розмовляють, третій виступає в ролі “контролера”. Будуть проведені три бесіди: кожен поговорить із кожним, і кожний по черзі виступить у ролі контролера. Одна розмова розрахована хвилин на 8–10. Тренер слідкує за часом і говорить, коли треба помінятися ролями. “Розмовляючи в парі, дотримуйтеся такого правила: перед тим, як сказати свою думку стосовно питання, яке обговорюється, потрібно повторити те, що сказав співбесідник”. Повторення може починатися словами: “Ти вважаєш...”, “Ти говориш...”. Контролер слідкує за дотриманням даного правила та має право втручатися в розмову, коли співбесідники забувають його виконувати.

Методичні рекомендації. Бажано запропонувати учасникам обрати тему, пов’язану з допомогою іншому: як вони допомогли комусь, наскільки важливими є допомагаючі взаємини тощо. Після завершення вправи доцільно обговорити в групі, яким чином впливало на бесіду повторення слів співбесідника.

Домашнє завдання. Спілкуючись з іншими людьми, у різних ситуаціях використайте різні різновиди слухання (нерефлексивне, рефлексивне, активне, емпатичне).

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з цього тренінгу?”

Тренінгове заняття 9

Мета заняття: розвиток здатності до взаєморозуміння в процесі побудови допомагаючих взаємин.

Завдання:

1. Рефлексія особливостей взаєморозуміння в процесі міжособистісної взаємодії.
2. Усвідомлення ролі взаєморозуміння в процесі побудови допомагаючих стосунків.
3. Поглиблення здатності до саморозуміння.
4. Розвиток інтуїтивних аспектів взаєморозуміння.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Мій внутрішній стан”. Учасники тренінгу по черзі описують свій настрій, свій внутрішній стан на теперішній момент. Потім кожен асоціює свій внутрішній стан із певним кольором, предметом, явищем, мелодією, художнім твором тощо.

Методичний коментар. При описі внутрішніх станів та асоціацій до них учасники можуть передавати один одному якийсь предмет – м'яку іграшку, м'яч тощо. Його буде тримати людина, яка говорить у даний момент. Це сприяє концентрації уваги та емоційній залученості учасників у виконання вправи. Наприкінці вправи доцільно обговорити з членами групи, наскільки важко чи легко говорити про власні емоційні стани та які переваги дає усвідомлення різних аспектів власного внутрішнього світу.

Вправа “Водночас”. Учасники сидять у колі. На рахунок ведучого “раз, два, три” всі повинні спробувати “викинути” однакову кількість пальців однієї руки. Якщо кількість різна, спроба повторюється. Після цього ведучий каже: “Я буду називати числа, і одразу після цього повинно встати стільки людей, яке число я назвав”. Потім доцільно обговорити дану вправу: які були труднощі, хто був лідером, хто підкорявся більшості тощо.

Вправа “Розтисни кулак”. Група розбивається на пари. Один учасник із пари затискує кулак. Іншому пропонується розтиснути кулак напарника, використистовуючи будь-які методи. Потім напарники міняються ролями.

Методичні рекомендації. При обговоренні даної вправи цікавим є прослідкувати різноманіття методів, які використовувалися, щоб розжати кулак. Найбільш комфортним для обох учасників є метод лагідного переконання, коли погладженнями та приємними словами один учасник заохочує іншого розжати кулак. Аналогічна стратегія взаємодії є найбільш конструктивною під час надання допомоги іншому.

Вправа “Розмова великих пальців”. Група розподіляється парами. Партнери виставляють уперед назустріч один одному свою праву руку. Великі пальці починають “розмову” один з одним. Під час розмови вони можуть штовхати та погладжувати, підштовхувати, ніжно обіймати та прогинатися один перед одним. Тут є повні можливості для імпровізації.

У першій частині вправи ведучий задає теми для спілкування:

- Пальці зустрілися, зацікавилися один одним і почали знайомитися.
- Пальці познайомилися і розповідають про свої справи.
- Один палець просить іншого про допомогу.
- Інший відмовляє.
- Пальці посварилися і образилися один на одного.
- Пальці шукають можливість помиритися.
- Пальці помирилися.
- Один палець обіцяє іншому, що обов’язково йому допоможе.
- Пальці прощаються.

У другій частині вправи тренер пропонує пальцям обмінятися якою-небудь інформацією, завести розмову на яку-небудь тему. Через певний час, наприклад через одну хвилину, партнерам пропонується з’ясувати один у одного, як вони зрозуміли взаємні повідомлення.

Під час обговорення вправи учасникам можна запропонувати поділитися враженнями про набутий досвід.

Вправа “Подарунок”. Усі учасники сідають по колу. Тренер пропонує виконати таку інструкцію: “Нехай кожен із вас по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок потрібно зробити (“вручити”) мовчки (невербально), але так, щоб Ваш сусід зрозумів, що Ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки всі не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки”.

Коли всі отримають подарунки, тренер звертається до того учасника групи, який отримав подарунок останнім, та запитує його, який подарунок він отримав. Після того, як той відповість, тренер звертається до учасника, який вручив подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна спитати про це у групи [Психогимнастика в тренінге 2004, с. 60].

Методичний коментар. Дана вправа дозволяє проаналізувати психологічні особливості взаєморозуміння в процесі міжособистісної взаємодії. Взаєморозуміння є необхідною умовою допомоги іншому та сприяння його входженню в стан суб'єктності. Крім того, у процесі виконання вправи поліпшується настрій учасників тренінгової групи.

Домашнє завдання. Напишіть короткий твір на тему: “Як я буду допомагати іншим”. Зверніть увагу на свої переживання, установки, відчуття, на можливі реакції та ставлення інших людей, на значення допомагаючих взаємин для особистісного розвитку.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Тренінгове заняття 10

Мета заняття: рефлексія набутого досвіду та підведення підсумків.

Завдання:

1. Визначення основних напрямків саморозвитку через надання допомоги іншим.
2. Окреслення індивідуальних стратегій побудови допомагаючих взаємин.
3. Рефлексія та обговорення набутого протягом тренінгових занять досвіду.
4. Інтеграція досвіду та перспектив побудови допомагаючих взаємин у життєвому світі особистості.

Початок тренінгу. Учасникам пропонується допомогти один одному створити гарний настрій. Для цього їх просять сказати сусідові зліва щось приємне – комплімент, побажання тощо.

Вправа “Подарунок для людства”. Учасникам пропонують продовжити фразу “Я – подарунок для людства, тому що...”. Учасники говорять по черзі по колу. Вправу можна завершити словами “Отже, всі ми – подарунки для людства” та оплесками.

Вправа “Допомога у самовираженні”. Учасники групи сидять по колу. Їх просять зосередитися на своєму сусідові зліва, згадати всі його прояви під час роботи групи, що він говорив, що робив. Потрібно згадати почуття та ставлення, які виникали у вас стосовно даної людини. Для цього виділяється дві хвилини. Коли дві хвилини минули, тренер дає учасникам таку інструкцію: “Допоможіть цій людині самовиразитися. Для цього вирішіть, який з описів природи, погоди, пори року відповідає вашим враженням про цю людину. Нехай ваші описи будуть розгорненими, щоб якнайбільше допомогти людині відчути ставлення до неї, які асоціації вона

викликає, сприйняти зворотній зв'язок та особистісну підтримку. Коли всі будуть готові, кожен з нас, по черзі, скаже своєму сусіду опис, який у нього виник”.

Методичний коментар. Дана вправа дозволяє кожному учаснику отримати особистісно орієнтований зворотній зв'язок. Орієнтація на допомогу іншому у самовираженні актуалізує альтруїстичні установки учасників та співзвучна загальному контексту тренінгу допомагаючих взаємин. При обговоренні даної вправи доцільним є запитати учасників про їх відчуття під час прослуховування описів, які їм повідомляли.

Вправа “Стратегія будівництва взаємин”. Учасники сидять у колі. Тренер звертається до них з такими словами: “Подумайте, яким чином ви хотіли б будувати стосунки зі значимою для Вас людиною. Проаналізуйте різні варіанти бажаної взаємодії, уявіть собі конкретні шляхи реалізації позитивного ставлення до іншого”. Через деякий час тренер просить учасників написати три основні правила побудови гармонійних взаємин. Потім правила зачитуються та обговорюються.

Методичні рекомендації. Бажано записувати названі учасниками правила на дошці чи ватмані, це сприяє більш точному та рефлексивному їх сприйняттю та кращому запам'ятовуванню. У кінці слід запитати учасників, чому вони навчилися протягом даної вправи, чим вона була для них корисна, що нового вони дізналися з висловлювань інших учасників, чи виникло у них бажання щось змінити у стосунках із близькою людиною.

Вправа “Побажання” [Євтихов 2005, с. 249]. Обирається перший бажаний. Учасникам групи пропонується по черзі (по колу) висловити побажання даному учаснику. Процедура закінчується тоді, коли кожен учасник отримав побажання від усіх членів групи.

Методичні рекомендації. Побажання повинні бути спрямовані на подальше життя учасників поза групою. Побажання повинні висловлюватися лише в позитивних термінах.

Завершення тренінгу. Учасників просять дати відповідь на запитання: “Що з того, про що дізналися, що пережили, чому навчилися протягом даного тренінгового заняття, допоможе Вам у повсякденному житті? Що Ви можете взяти з собою з даного тренінгу?”

Анкета для учасників.

Ця анкета ґрунтується на концепції допомагаючих взаємин К. Роджерса та складається із запитань, запропонованих ним для самоаналізу [Роджерс 1994]. Анкета пропонується учасникам по завершенню тренінгових занять.

1. Чи може інша людина сприймати мене як гідного довіри, надійного, послідовного у найбільш глибинному сенсі цього слова?

2. Чи можу я достатньо виразно передати, що переживаю в даний момент?

3. Чи можу я дозволити собі відчувати позитивні почуття до іншої людини – почуття симпатії, прив'язаності, любові, інтересу, поваги?

4. Чи достатньо я сильна людина, щоб відрізнятись від інших?

5. Чи достатньо я впевнений у своїй безпеці, щоб допустити несхожість, відокремленість іншого від мене?

6. Чи здатний я допустити себе повністю у світ почуттів та особистісних смислів іншого та бачити їх такими ж, як їх бачить він?

7. Чи можу я прийняти всі прояви людини? Чи можу я прийняти іншого таким, як він є? Чи можу я виразити це ставлення? Або я можу прийняти його за певних умов, схвалюючи деякі з його почуттів та мовчки чи відкрито не схвалюючи інші?

8. Чи можу я бути достатньо чутливим у стосунках з іншим, щоб моя поведінка не була сприйнята як загроза?

9. Чи можу я звільнити іншого від загрози зовнішньої оцінки?

10. Чи можу я сприймати іншу людину як особистість, яка перебуває в процесі становлення, або ж моє та її минуле обмежують моє сприйняття?

Учасників просять дати по можливості найбільш розгорнені відповіді на ці запитання. Після цього їм пропонується ще один примірник даної анкети, над запитаннями якої вони можуть подумати через деякий час, і потім повернутися до них знову і знову. Це останнє домашнє завдання, яке пропонується учасникам тренінгу допомагаючих взаємин.

ЛІТЕРАТУРА

Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. – Екатеринбург: “Деловая книга”; Москва: издательский центр “ACADEMIA”, 1995. – 224 с.

Абрамова Г. С. Практическая психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 368 с.

Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – Москва: Мысль, 1991. – 299 с.

Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Москва, 1993. – 172 с.

Ананьев Б. Г. Структура и становление личности // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 69–70.

Антилогова Л. Н. Альтруизм и его роль в профессиональной деятельности социального работника // Социальная работа в Сибири. Сб. науч. трудов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 34–44.

Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 70–72.

Анцыферова Л. И. Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвания человека // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 3. – С. 5–14.

Ариевич И. М. Вклад П. Я. Гальперина в теорию деятельности: интегральный подход к обучению и развитию // Вопросы психологии. – 2002. – № 5. – С. 50–59.

Асмолов А. Г., Пастернак Н. А. Познавательный эгоцентризм как механизм социального поведения личности // Вопросы психологии. – 2006. – № 2. – С. 98–103.

Бадалова М. В. Структура и содержание тренинга интеллектуальных навыков консультирования // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 3. – С. 16–39.

Бадалова М. В. Развитие метафоричности в рамках тренинга интеллектуальных навыков консультирования // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 1. – С. 1–10.

Бадалова М. В. Тренинг интеллектуальных навыков консультирования // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 45–60.

Балл Г. О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9. – С. 1–7.

Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Психологическая помощь при нарушениях раннего эмоционального развития. – Москва: Издательство “Экзамен”, 2004. – 128 с.

Балтес П. Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование подъемов и спадов на протяжении жизни // Психология развития. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – С. 436–459.

Бауман З. Дарение и обмен // Кравченко А. И. Социология. Хрестоматия для вузов. – Москва: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – С. 537–586.

Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. – Москва: Искусство, 1979. – 424 с.

Бахтин М. М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники. – Москва: Наука, 1986. – С. 80–160.

Бех И. Д. Сопереживание как детерминанта нравственного поведения личности // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Сб. материалов Всесоюзного симпозиума. Часть 2. – Москва, 1990. – С. 12–16.

Бех І. Д. “Я – ТИ” відношення як форма виховної взаємодії // Психолого-педагогічні проблеми гуманізації педагогічної взаємодії. – К., 1993. – С. 6–7.

Библер В. С. От наукоучения – к логике культуры (Два философских введения в двадцать первый век). – Москва: Издательство политической литературы, 1991. – 304 с.

Бирхорфф Г. У. Просоциальное поведение // Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 398–419.

Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте (Психологическое исследование). – Москва: Просвещение, 1968. – 464 с.

Божович Л. И., Конникова Т. Е. О нравственном развитии и воспитании детей // Вопросы психологии. – 1975. – № 3. – С. 78–93.

Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – Москва: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 336 с.

Брушлинский А. В. Психология субъекта. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2003. – 272 с.

Бубер М. Два образа веры. / Пер. с нем. – Москва: Республика, 1995. – 463 с.

Бубер М. Проблема человека. – К.: Ника-Центр, 1998. – 96 с.

Бубер М. Я и Ты // Квинтэссенция. Философский альманах 1991 года. – Москва: Политиздат, 1992. – С. 294–370.

Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 528 с.

Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 256 с.

Буякас Т. М. Инициальный путь развития личности: возможности психологической работы // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 34–48.

Буякас Т. М. Процесс обучения как диалог между профессиональным и личностным становлением // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2001. – № 2. – С. 34–48.

Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 304 с.

Вазюлин В. А. Логика истории. Вопросы теории и методологии. – Москва: Изд-во МГУ, 2005. – 432 с.

Ванершот Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / Под ред. Д. Брэзиера. – Москва: Когито-Центр, 2005. – С. 52–77.

Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. – Москва: МГППУ; Смысл, 2003. – 240 с.

Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – Москва: Изд. Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 283 с.

Васьковская С. В., Горноста́й П. П. Психологическое консультирование: ситуационные задачи. – К.: Вища школа, 1995. – 194 с.

Вачков И. В. Метафорический тренинг. – Москва: “Ось-89”, 2005. – 144 с.

Венгер А. Л. Психическое развитие ребенка в процессе совместной деятельности // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С. 17–26.

Вересов Н., Хаккарайнен П. Предпосылки возникновения коллективной деятельности у младших школьников // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 37–47.

Выготский Л. С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.

Выготский Л. С. Психология. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

Гальперин П. Я. Лекции по психологии. – 2-е изд. – Москва: КДУ, 2005. – 400 с.

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. – Москва: ЧеРо, 2000. – 336 с.

Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 346 с.

Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 189 с.

Голынчик Е. О., Гулевич О. А. Обыденные представления о справедливости // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 80–92.

Голынчик Е. О., Гулевич О. А. Условия выбора норм дистрибутивной справедливости // Психологический журнал. – 2004. – Том 25. – № 3. – С. 53–60.

Гулевич О. А. Направления изучения представлений о справедливости // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 123–132.

Гусейнов А. А. История этических учений. – Москва: Логос, 2003. – 358 с.

Давыдов В. В. Лекции по общей психологии. – Москва: Академия, 2005. – 176 с.

Давыдов В. В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности // Вопросы психологии. – 2002. – № 3. – С. 42–50.

Джемс У. Научные основы психологии. – Минск: Харвест, 2003. – 528 с.

Дубовицкая Т. Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – № 5. – С. 70–78.

Дусавицкий А. К. Психология личности в социальном измерении // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 1–3.

Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.

Жутикова Н. В. Учителю о практике психологической помощи. – Москва: Просвещение, 1988. – 176 с.

Занюк С. С. Психологія мотивації. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.

Зейгарник Б. В. Психология личности: норма и патология: Избранные психологические труды. – Москва: Изд-во Московского психолого-социального инс-та; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 2003. – 416 с.

Зимняя И. А. Педагогическая психология: [Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб.]. – Москва: Логос, 2001. – 384 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. – Санкт-Петербург: Речь; ТЦ Сфера, 2001. – 380 с.

Знаков В. В. Макиавеллизм, манипулятивное поведение и взаимопонимание в межличностном общении // Вопросы психологии. – 2002. – № 6. – С. 45–54.

Знаков В. В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 17–28.

Іванчук М. Г. Психолого-педагогічні умови формування в молодших школярів моральних почуттів (у процесі навчання): дис... канд. психол. наук. – К., 1993. – 137 с.

Ільєнков Э. В. Философия и культура. – Москва: Политиздат, 1991. – 464 с.

Ільїн Е. П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 512 с.

Ісаєв Д. Н., Новикова Т. О. Нужна ли подросткам помощь в восприятии смерти? // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 110–117.

Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / Под ред. Д. Брэзиера. – Москва: Когито-Центр, 2005. – 315 с.

Кейсельман (Дорожкин) В. Р. Альтруизм: так называемое добро. – Симферополь: Таврия, 2010. – 348 с.

Келли Дж. Психология личности. Теория личных конструктов. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 254 с.

Кипнис М. Тренинг креативности. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.

Кипнис М. Тренинг лидерства. – Москва: Ось-89, 2004. – 144 с.

Кисарчук З. Г. Влияние особенностей диалога младших школьников на эффективность их совместной деятельности: дисс... канд. психол. наук. – К., 1985. – 178 с.

Кирилюк І. М. Психологічні чинники підготовки практичного психолога до ведення терапевтичного діалогу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – К., 2006. – 20 с.

Коган І. М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – К., 2005. – 20 с.

Кожухарь Г. С. Проблема толерантности в межличностном общении // Вопросы психологии. – 2006. – № 2. – С. 3–12.

Колпачников В. В. Человеко-центрированный подход в практике психологического консультирования персонала организаций // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 49–56.

Кондрашихина О. О. Формирование способности к фасилитационным влияниям у будущих практических психологов: дисс... канд. психолог. наук. – К., 2004. – 239 с.

Кораблина Е. П. Субъект помогающей деятельности как предмет психологического исследования // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 4 / Под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. – Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – С. 147–154.

Костюк Г. С. Навчання і розвиток особистості // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко,

М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 126–131.

Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 48–57.

Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. – К., 2004. – 20 с.

Кочарян А. С. Пространство психотерапии: проблема присутствия психотерапевта в контакте // Международный медицинский журнал. – 2004. – № 1. – С. 47–51.

Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. – Москва: Академический проект, 2000. – 320 с.

Кравцова Е. Е. Психологическое содержание понятия “социализация” в рамках культурно-исторического подхода Л. С. Выготского // Журнал практического психолога. – 2005. – № 6. – С. 52–60.

Кравцова М. М. Сравнительный анализ моральных суждений младших школьников // Вопросы психологии. – 2005. – № 5. – С. 27–36.

Кричевец А. Н. Внутренние условия развития и психофизическая проблема // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 3–18.

Кропоткин П. А. Этика: Избранные труды. – Москва: Политиздат, 1991. – 496 с.

Кудрявцев В. Т., Уразалиева Г. К. Субъект деятельности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 14–30.

Кудрявцев В. Т., Уразалиева Г. К. Предпосылки личностного роста в развивающем образовании // Вопросы психологии. – 2006. – № 1. – С. 23–32.

Кучинский Г. М. Диалог в процессе совместного решения мыслительных задач // Проблема общения в психологии. – Москва, 1981. – С. 92–121.

Левинас Э. Избранное. Тотальность и бесконечное. – Москва; Санкт-Петербург: Университетская книга, 2000. – 415 с.

Левитин К. Е. Личностью не рождаются. – Москва: Наука, 1990. – 208 с.

Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. – Москва: Смысл, 2000. – 511 с.

Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 3-е изд., доп. – Москва: Смысл, 2007. – 511 с.

Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. – Ніжин: НДУ, 2005. – 72 с.

Лифинцева Т. П. Философия диалога Мартина Бубера. – Москва: РАН; Ин-т философии, 1999. – 133 с.

Ліщинська О. А. Можливості психологічної допомоги жертвам деструктивних тоталітарних організацій // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 3 (84). – С. 1–4.

Лысенко В. П. Об уровнях и формах активности субъекта // Психология субъектной активности личности. – К., 1993. – С. 60–62.

Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології. – К.: МАУП, 2004. – 136 с.

Львовичкіна А. М. Психологічна допомога у життєвому та професійному самовизначенні старшокласників зони Чорнобильської катастрофи: дис. ... канд. психол. наук. – К., 1995. – 193 с.

Максименко С. Д. Генезис существования личности. – К.: Издательство ООО “КММ”, 2006. – 240 с.

Максименко С. Д. Загальне поняття про особистість та її структуру // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 131–144.

Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади генези особистості // Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методологічного семінару АПН України 16 грудня 2004 року. – К., 2005. – С. 18–34.

Максименко С. Д. Основи генетичної психології. – К.: НПЦ Перспектива, 1998. – 220 с.

Максименко С. Д., Папуча М. В. Особистість починається з любові // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 159–169.

Мамайчук И. И., Ильина М. Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 352 с.

Маркс К. Капитал // Маркс К., Энгельс Ф. Избр. соч.: В 9 т. – Т. 7. – Москва, 1987.

Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. – Санкт-Петербург; Москва; Харьков, Минск: Питер, 2003. – 352 с.

Маслоу А. Психология бытия. – Москва: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 304 с.

Мащак С. О. Психологічний аналіз розвиваючої взаємодії підлітків: дис... канд. психол. наук. – К., 1995. – 205 с.

Мединцев В. А. Диалогическое моделирование психологических взаимодействий // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 50–56.

Мелибруда Е. Я – ты – мы: Психологические возможности улучшения общения. – Москва: Прогресс, 1986. – 256 с.

Миллер С. Психология развития: методы исследования. – Санкт-Петербург; Москва; Харьков, Минск: Питер, 2002. – 464 с.

Мороз Л. І. Теоретичне та прикладне обґрунтування алгоритму складання програми тренінгу професійно-психологічного спрямування // Практична психологія та соціальна робота. – № 3 (84). – 2006. – С. 7–11.

Мэй Р. Мужество творить: Очерк психологии творчества / [Перевод с английского]. – Львов: Инициатива; Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 128 с.

Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – Москва: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с.

Мясоед П. А. Теории в психологии развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 5 – С. 64–71.

Наконечна М. М. Допомога іншому як психологічний засіб розвитку особистості. Автореферат дис. ... канд. психологічних наук. – К., 2009. – 20 с.

Наконечна М. М. Допомога іншому: аналіз проблеми / За ред. академіка С. Д. Максименка // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, т. 3. – С. 203–207.

Наконечна М. М. Психологічне дослідження розуміння концепту допомоги іншому / За ред. Н. В. Чепелевої // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика – К.: Міленіум, 2006. – Т. 2, вип. 8. – С. 129–133.

Наконечна М., Здоровець Т., Хмель Н. Психологічні засоби подолання деструктивних переживань, спричинених Чорнобильською катастрофою // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – Серія № 12: Психологічні науки. – № 12 (37). – С. 54–58.

Наконечна М. М. Допомога іншому в особистісноцентрованому підході / За ред. академіка С. Д. Максименка // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – К.: ДП “Інформаційно-аналітичне агентство”, 2007. – Вип. 35. – С. 132–140.

Наконечна М. М. Допомога іншому та професійне становлення психолога / За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – К.; Ніжин: Видавництво НДУ, ДС “Міланік”, 2007. – Том 10, вип. 1. – С. 48–51.

Наконечна М. М. Допомога іншому в умовах післядії екотехногенної катастрофи / За ред. акад. С. Д. Максименка // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. – К.: “Логос”, 2006. – Т. 7, вип. 8. – С. 129–133.

Наконечна М. М. Проблема допомоги іншому в особистісноцентрованому консультуванні / Под ред. Е. В. Бугачевской // Современные проблемы психологического консультирования. – Одеса: ХГЭУ, 2007. – С. 19–22.

Наконечная М. Н., Папуча Н. В. Диалогичность позиции психолога и проблемы психологического образования / Под ред. Л. М. Дубового, В. В. Константинова // Психолог образования: опыт работы и проблемы подготовки. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2007. – Т. 2. – С. 24–29.

Наконечна М. М. Психологічна допомога як різновид допомоги іншому // Психіатрія, психологія, психотерапія – шляхи взаємодії: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 2005. – С. 77–81.

Наконечна М. М. Допомога іншому: освітній простір у міжнародних вимірах // Український вимір: міжнар. зб. інформ., освітніх, наукових, методичних статей і матеріалів з України та діаспори. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – Ч. 4, т. 2. – С. 175–180.

Наконечна М. М. Допомога іншому в контексті психології відносин країна – діаспора // Український вимір: міжнар. зб. інформ., освітніх, наукових, методичних статей і матеріалів з України та діаспори. – Ніжин: Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2006. – Ч. 5. – С. 56–57.

Наконечна М. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в юнацькому віці // Сучасні виміри практичної психології. – Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2006. – С. 44–48.

Наконечна М. М. Діалогічні аспекти допомоги іншому / За заг. ред. Г. О. Балла, М. В. Папучі // Діалогічність як форма існування і розвитку особистості. – Ніжин: Міланік, 2007. – С. 337–342.

Наконечна М. М., Максименко С. Д. Теорії особистості / За ред. академіка С. Д. Максименка // Психологія особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ТОВ “КММ”, 2007. – С. 37–56.

Наконечная М. Н. Творческое наследие А. Ф. Лазурского: классификация личности и психическое совершенствование человека // Научные труды Института послевузовского профессионального образования СГА. – Москва, 2003. – Вып. 5. – С. 30–36.

Наконечная М. Н. Конструктивный альтернативизм Джорджа А. Келли: теория и практика // Сборник работ аспирантов и соискателей СГУ. – Москва, 2003. – Вып. 2. – С. 150–156.

Наконечная М. Н. Осмысление жизни и помощь другому: две грани развития личности // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XI–XV симпозиумов / Под ред. Г. А. Вайзер, Н. Л. Карповой, Н. В. Кисельниковой. Известия Самарского научного центра РАН. Том 12. 5. Приложение. – Москва; Самара, 2010. – С. 168–172.

Наконечна М. М. Успішність у вищій школі та розвиток особистості // Успішність особистості: потенціал та обмеження: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 березня 2010 р.) / За ред. М. Л. Смульсон, Л. М. Зінченко. – К., 2010. – С. 188–189.

Наконечна М. М. Психологічне дослідження допомоги іншому // Актуальні проблеми психології: Психологічна допомога особистості / За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2009. – Том 11. – Вип. 2. – С. 163–170.

Нартова-Бочавер С. К. Понятие “психологическое пространство личности”: обоснование и прикладное значение // Психологический журнал. – 2003. – Том 24. – № 6. – С. 27–36.

Нартова-Бочавер С. К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи / // Психологический журнал. – 1992. – Том 13. – № 4. – С. 15–23.

Насиновская Е. Е. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации. – Москва: Изд-во МГУ, 1988. – 80 с.

Неверович Я. З. Роль эмоций в просоциальной мотивации поведения у детей // Тез. научных сообщений советских психологов к XX Междунар. психол. конф. – Москва, 1976. – С. 209–211.

Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 464 с.

Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности: Теория и практика. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.

Непомнящая Н. И. Целостно-личностный подход к изучению человека // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 116–125.

Низовских Н. А. Психосемантическое исследование ценностно-мотивационных ориентаций личности // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – № 3. – С. 25–38.

Новиков В. В. Социальная психология: феномен и наука. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 344 с.

Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. – 8-е изд. – Санкт-Петербург; Москва; Харьков, Минск: Питер, 2003. – 640 с.

Обухова Л. Ф., Корепанова И. А. Зона ближайшего развития: пространственно-временная модель // Вопросы психологии. – 2005. – № 6. – С. 13–25.

Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / [Пер. с англ.] / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2002. – 462 с.

Олпорт Г. Личность в психологии. – Москва: “КСП+”; Санкт-Петербург: “Ювента”, 1998. – 345 с.

Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. – К.: Академвидав, 2003. – 448 с.

Орлов А. Б. Психологическое консультирование и психотерапия: триалогический подход // Вопросы психологии. – 2002. – № 3. – С. 3–19.

Орлов А. Б. Человекоцентрированный подход в психологии, психотерапии, образовании и политике (К 100-летию со дня рождения К. Роджерса) // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 64–84.

Основи практичної психології: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.

Папуча М. В. Опосередковуюча дія і генеза структур свідомості // Наукові записки НДПУ ім. Миколи Гоголя. – Ніжин, 2000. – 214 с.

Папуча М. В. Теоретичні проблеми психологічного дослідження розвитку особистості // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, в 4-х томах, том 3. – С. 311–318.

Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – Москва: Прогресс, 2004. – 240 с.

Петрова Н. И. Динамика самоактуализации у студентов творческих специальностей // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 45–50.

Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. – Москва: ИНФРА-М, 1999. – 528 с.

Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования / [2-е изд., испр. и доп.]. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 184 с.

Поддьяков А. Н. Противодействие обучению и развитию другого субъекта // Психологический журнал. – 2004. – № 3. – С. 61–70.

Приходько Ю. А. Формирование положительного эмоционального отношения детей друг к другу в процессе совместной деятельности: дисс... канд. психолог. наук. – К., 1980. – 143 с.

Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хряцовой. – Санкт-Петербург: “Речь”, Институт Тренинга, 2004. – 256 с.

Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиной. – Москва: Per Se, 2002. – 366 с.

Ражников В. Г. Еще раз попытаться понять личность // Вопросы психологии. – 2003. – № 1. – С. 131–133.

Разорина Л. М. К определению содержания понятия “личность” в советской психологии // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 79–87.

Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.

Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / [Пер. с англ.]; Общ. ред. и предисл. Исениной Е. И. – Москва: Издательская группа “Прогресс”, “Универс”, 1994. – 480 с.

Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / [Пер. с. англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной, М. Золотиной]. – Москва: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 320 с.

Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.

Роджерс К. Р. Личностный рост // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 44–46.

Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 48–58.

Роджерс К. Эллиен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 57–74.

Роджерс К., Фрейберг Д. Свобода учиться. – Москва: Смысл, 2002. – 527 с.

Розин В. М. Психология: теория и практика. – Москва: Форум – Инфра-М, 1997. – 218 с.

Роменец В. А. Психологія творчості. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.

Роменец В. А. Суб'єкт психічної активності як предмет історичної психології // Психологія суб'єктної активності особистості / Ред. Татенко В. О. – К., 2003. – С. 81–82.

Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 512 с.

Рубинштейн С. Л. О мышлении и путях его исследования. – Москва: Изд-во АН СССР, 1958. – 147 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 720 с.

Рудестам К. Групповая психотерапия. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 384 с.

Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. – Москва: “Политиздат”, 1989. – С. 319–344.

Селиванов В. В. Континуально-генетическая логика исследования психологии субъекта // Вопросы психологии. – 2004. – № 4.

Середа Е. И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 224 с.

Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – Санкт-Петербург: ООО “Речь”, 2004. – 350 с.

Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 95–103.

Славская А. Н. Личность как субъект интерпретации. – Дубна: Феникс+, 2002. – 240 с.

Смирнова Е. О., Утробина В. Г. Развитие отношения к сверстнику в дошкольном возрасте // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность / Сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – Москва: Издательский центр “Академия”, 1999. – С. 202–211.

Смирнова Е. О., Холмогорова В. М. Соотношение непосредственных и опосредствованных побудителей нравственного поведения детей // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 26–36.

Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. – Москва: ИПП-ИСП, 2000. – 512 с.

Сокол Л. М. Моральний вибір як умова становлення самосвідомості особистості підлітка: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – К., 2006. – 21 с.

Спиркин А. Г. Философия. – Москва: Гардарики, 2001. – 816 с.

Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. – Санкт-Петербург: Сова, Москва: ЭКСМО, 2004. – 928 с.

Татенко Н. О. Життєвий успіх як засіб трансцендентної трансформації особистості // Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методологічного семінару АПН України 16 грудня 2004 року. – К., 2005. – С. 580–585.

Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Д. Максименко. – К.: Главник, 2005. – 112 с.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

Тюменева Ю. А. Нормативная регуляция подростками социальных отношений // Вопросы психологии. – 2006. – № 1. – С. 23–32.

Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”. – Кам’янець-Подільський, Абетка, 2003. – 240 с.

Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. – Санкт-Петербург: “Речь”, 1999. – 277 с.

Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.

Фонарев А. Р. Развитие личности в процессе профессионализации // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 72–83.

Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. – Москва: Генезис, 2004. – 267 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла / [Сборник: Пер. с англ. и нем.] / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.

Фромм Э. Иметь или быть? Ради любви к жизни. – Москва: Айрис-пресс, 2004. – 384 с.

Фромм Э. Психоанализ и этика. – Москва: “Университетская книга”, 1998. – 382 с.

Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 488 с.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 860 с.

Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. – Санкт-Петербург: “Речь”, 2001. – 240 с.

Холл К., Линдсей Г. Теории личности. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 592 с.

Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. – Москва: Издательский центр “Академия”, 2002. – 208 с.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: Основные положения, исследования и применение. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 608 с.

Чепелева Н. В. Характеристика процесів розуміння та інтерпретації у контексті психотерапії // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Нора-Друк, 2001. – Вип. 21. – С. 25–31.

Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.

Шлейермахер Ф. Д. Лекции по эстетике // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли. – Москва, 1967. – Т. 3. – 1008 с.

Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 480 с.

Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 2. – С. 26–35.

Щеколдина С. Д. Тренинг толерантности. – Москва: “Ось-89”, 2004. – 80 с.

Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. – Москва: Педагогика, 1989. – 560 с.

Эльконин Б. Д. Действие как единица развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С. 35–47.

Эльконин Б. Д. Психология развития. – Москва: Издательский центр “Академия”, 2001. – 144 с.

Эльконин Д. Б. Выдержки из научных дневников (1960–1962) // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С. 9–22.

Эфроимсон В. Родословная альтруизма // Новый мир. – 1971. – № 3. – С. 6–20.

Юнг К. Г. Становление личности // Особистість в психологічних дослідженнях. Тексти / Упорядники С. Д. Максименко, М. В. Папуча; За заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 62–68.

Якобсон С. Г. Анализ психологических механизмов регуляции этического поведения детей // Вопросы психологии. – 1979. – № 1. – С. 38–48.

Якобсон С. Г. Психологические проблемы этического развития детей // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность / Сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – Москва: Издательский центр “Академия”, 1999. – С. 196–199.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / [Пер. с англ. Т. С. Драбкиной.] – Москва: Независимая фирма “Класс”, 1999. – 576 с.

Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies // Self-efficacy in Changing Societies / Ed. by Albert Bandura. – Cambridge University Press, 2002. – P. 1–45.

Baron R. A., Byrne D. Social Psychology. Understanding Human Interaction. – Allyn and Bacon, 1991. – 702 p.

Bruner J. S. The Process of Education. – Harvard University Press, 2003. – 98 p.

Clarke D. Pro-Social and Anti-Social Behaviour. – London; New York: Routledge, 2003. – 172 p.

Combs A. W., Avila D. L., Purkey W. W. Helping Relationships. Basic Concepts for the Helping Professions. – Boston: Allyn and Bacon, Inc., 1972. – 360 p.

Dong Yul Lee, Chul Hee Kang, Jee Yun Lee, Sung Hee Park. Characteristics of exemplary altruists // Journal of Humanistic Psychology. – Vol. 45. – № 2, Spring. – 2005. – P. 146–155.

Horowitz I. A., Bordens K. S. Social Psychology. – London; Toronto: Mayfield Publishing Company, 1995. – 732 p.

Jerusalem M., Mittag W. Self-efficacy in stressful life transitions // Self-efficacy in Changing Societies / Ed. by Albert Bandura. – Cambridge University Press, 2002. – P. 177–201.

Lindon J. Mastering Counselling Skills. Information, Help and Advice in the Caring Services. – London: MacMillan Press Ltd, 2000. – 260 p.

Meadows E. E. Empathic listening. Congruence. Empathy. Unconditional positive regard // Bristlecone. – 1999. – V. 2. Iss. 1–4. – P. 24–32.

Meadows E. E. Differences // Bristlecone. – 1999. – V. 2. Iss. 1. – P. 34–39.

Myers D. G. Exploring Social Psychology. – McGraw-Hill, Inc., 1994 – 430 p.

Oettingen G. Cross-cultural perspectives on self-efficacy // Self-efficacy in Changing Societies / Ed. by Albert Bandura. – Cambridge University Press, 2002. – P. 149–176.

Roffey S. Helping with Behaviour. Establishing the Positive and Addressing the Difficult in the Early Years. – London; New York: Routledge, 2006. – 156 p.

Tindall J. A., Salmon-White S. J. Peers Helping Peers. Program for the Preadolescent. – Muncie, Indiana: Accelerated Development Inc., Publishers, 1990. – 260 p.

Walsh-Burke K. Grief and Loss: Theories and Skills for Helping Professionals. – Boston: Pearson Allyn and Bacon, 2006. – 130 p.

SUMMARY

The monograph is devoted to the elucidation of the psychological content, structure and functions of helping the other as a means of personal development.

Psychological contents of helping the other consists in promoting inclusion of the other into the position of subjectivity, what presupposes certain peculiarities of both subjects of interaction, namely, activeness, reflexivity, empathy and creativity, as well as a corresponding level of motivation.

From the psychological perspective help is the special form of human interaction, which is aiming at, firstly, the relief of sufferings, and secondly, the opening of the capacities potential. Three levels of helping are pointed out: recipient, object and subject.

The methodological aspects of researching the help to the others are considered. Help is viewed in the context of the dialogue philosophy and existential constructs.

Helping others is investigated as a specific kind of interpersonal interaction. It is proved that real help is possible only as a humanistic actions style. The connections of helping others and altruism are analyzed. The helping deed is a creative one and has such characteristics as being instrumental, dialogical, intentional and comprehended.

The psychological notions about help of such authors as D. L. Avila, A. Bandura, R. A. Baron, D. Byrne, Hee Kang Chul, D. Clarke, A. W. Combs, Yul Lee Dong, Yun Lee Jee, J. Lindon, L. Lindon, E. E. Meadows, D. G. Myers, G. Oettingen, W. W. Purkey, S. Roffey, S. J. Salmon-White, Hee Park Sung, J. A. Tindall, K. Walsh-Burke are analyzed in the monograph.

The empirical research was held within the frame of understanding help as a special system of operations which mediate the activation of the self-development mechanisms, in particular, self-actualization.

Three experimental groups were defined – intended to help, indifferent and unintended to help. These groups have specific psychological peculiarities, which manifest in the help motivation, altruistic mindset, style of interpersonal relations and self-image.

The interconnection between the inclination to help and self-actualization tendencies was revealed. The research of different aspects of personality's self-actualization verified that the individuals intended to help others have a higher self-actualization level. The intended to help individuals have a statistically relevant domination on such scales, as time orientation, values of the good, truth, beauty, justice, the positive view upon human nature, creativity and in-touch capabilities.

Help to the other is viewed as a dialogical action, aimed at assisting the self-change, self-transformation, self-development of the help's recipient. The differences between casual and professional-psychological help are described.

Наукове видання

Наконечна Марія Миколаївна

**ДОПОМОГА ІНШОМУ:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Монографія

Технічний редактор – І. П. Борис
Комп'ютерна верстка – Н. О. Приходько

Друкується за авторським редагуванням.

Підписано до друку 15.04.2020
Гарнітура ComputerModern
Замовлення № 1390

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 8,23
Ум. друк. арк. 8,14

Папір офсетний
Електронне видання



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3-А
(04631) 7-19-72

E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.