

Розділ 10. Психологія

УДК 159.9

DOI: 10.31732/2663-2209-2021-64-205-216

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Петрунько О.В.¹, Плющ О.М.²

¹ д.психол.н., старший науковий співробітник, професор кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

² д.психол.н., старший науковий співробітник, доцент кафедри психології та педагогіки, НТУУ «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», провідний науковий співробітник лабораторії методології психосоціальних і політико-психологічних досліджень, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна, e-mail: plyushch11@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8398-5148>

PROSPECTS OF APPLICATION OF ENVIRONMENTAL APPROACH IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Petrunko Olga¹, Pliushch Oleksandr²

¹ Doctor of sciences (Psychology), senior research fellow, professor of psychology department, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

² Doctor of sciences (Psychology), Senior Researcher, associate professor for National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, leading researcher, Institute for Social and Political Psychology, Kyiv, Ukraine, e-mail: plyushch11@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8398-5148>

Анотація. У статті проаналізовано особливості функціонування системи «людина – середовище» в реаліях сучасного постінформаційного, постмодерного світу та пов'язані з цим ризики. Показано зміни цього середовища, спричинені включенням туди принципово нового агента економічного, політичного, соціально-психологічного впливу – засобів масової комунікації. Показано також негативні наслідки такого включення. Метою дослідження є встановлення перспектив застосування екологічного підходу в сучасних психологічних дослідженнях. Означено основні поняття і положення екологічного підходу в застосуванні його до сучасних психологічних досліджень. Особливу увагу приділено висвітленню таких понять, як «екологічне мислення», «екологічна свідомість», «екологічні комунікації», «екологічна валідність», «екологічна криза». Проаналізовано взаємозв'язки між означеними цими поняттями психологічними та соціально-психологічними феноменами. Акцентовано увагу на доцільності наукових досліджень екологічної кризи та кризових станів особистості в цих умовах саме в парадигмі екологічної психології, тобто з урахування увідповіднення особистості із середовищем її буття, її професійної діяльності, її особистісного розвитку. Обґрунтовано доцільність застосування системи психотехнік з вироблення мотивації та навичок екологічної комунікації, заснованих на методології під назвою «політика змін». Політика змін – як екологічна технологія запобігання і подолання екологічної кризи – має здійснюватися в трьох основних напрямках: 1) як політика переорієнтації свідомості, життєвих позицій, переконань в напрямі виходу за рамки обмежень у простір альтернативних ідей і дій; 2) як пошук екологічного середовища для розвитку і самореалізації, переорієнтація власних комунікацій на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності з цим середовищем, спільних з ним смислів, цілей, оцінок, дій, заснованих на «емпатійній формулі» тощо; 3) як політика розвитку особистості та зміцнення системи її ресурсів

Ключові слова: система «людина – середовище»; екологічний підхід; екологічне мислення; екологічна поведінка; екологічні комунікації; екологічна валідність; екологічна криза; політика змін.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0; бібл.: 14

Annotation. The article analyzes the peculiarities of the functioning of the system "man – environment" in the realities of the modern post-information, postmodern world and the risks associated with it. The changes of this environment caused by the inclusion of a fundamentally new agent of economic, political, socio-psychological influence – the media are shown. The negative consequences of such inclusion are also shown. The aim of the study is to establish prospects for the application of the ecological approach in modern psychological research. The main concepts and provisions of the ecological approach in its application to modern psychological research are indicated. Particular attention is paid

to the coverage of such concepts as "environmental thinking", "environmental awareness", "environmental communications", "environmental validity", "environmental crisis". The interrelationships between the psychological and socio-psychological phenomena defined by these concepts are analyzed. Emphasis is placed on the expediency of scientific research of ecological crisis and crisis states of the individual in these conditions in the paradigm of ecological psychology, ie taking into account the correspondence of the individual with the environment of his life, his professional activity, his personal development. The expediency of using a system of psychotechnics to develop motivation and environmental communication skills based on a methodology called "change policy" is substantiated. The policy of change - as an environmental technology to prevent and overcome the environmental crisis - should be implemented in three main directions: 1) as a policy of reorientation of consciousness, life positions, beliefs in the direction of going beyond the limits of alternative ideas and actions; 2) as a search for an ecological environment for development and self-realization, reorientation of own communications on the basis of value-oriented unity with this environment, common meanings, goals, assessments, actions based on "empathy formula", etc.; 3) as a policy of personal development and strengthening the system of its resources.

Key words: human-environment system, ecological approach, ecological consciousness, ecological behavior, ecological communications, ecological validity, ecological crisis, policy of change.

Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 14

Постановка проблеми.

Постінформаційний, постмодерний глобальний світ ознаменований новими трендами суспільного розвитку та появою нових соціокультурних і психологічних феноменів, які, з одного боку, є чинниками соціального прогресу, а з другого – вони є чинниками ризику, що спрямовують сучасні суспільства на шлях неоптимального, неекологічного розвитку. Один з таких трендів полягає в ускладненні та якісних змінах комунікацій у системі «людина-середовище».

Природні (екологічні в природних реаліях існування) умови буття людини в Світі все більше замінюються штучно створеними умовами, існування в яких є менш динамічними і творчим, а натомість – більш уніфікованим та технологізованим.

Сучасний, значною мірою штучний, віртуальний світ з усіма його симулякрами все більше витісняє з життя людства «природний світ людей і речей», і традиційному емпіричному спогляданню навколишнього світу, «живому» спілкуванню з ним і його учасниками належить все менше часу [3].

Новітні інформаційно-комунікаційні технології – як тло й інструмент функціонування мережевих суспільств – спричинили фундаментальні зміни, які є ознаками мережевого соціуму:

1) звузили ринок праці і зменшили необхідність людини в праці, звільнили людину від економічних зв'язків, послабили зв'язок між працею та її

оплатою, розмили кордони між роботою і вільним часом;

2) спричинили зростання некерованого, неринкового виробництва товарів і послуг, які не піддаються ринковому менеджменту;

3) породили нові форми власності, кредитування, юридичних послуг, нову бізнес-культуру, названу «економікою обміну»;

4) актуалізували нові, «не-грошові» джерела багатства, які можливі в результаті мережевої взаємодії, та якісно нову «валюту» інформаційного капіталізму (вільний час, віртуальну комунікацію, нові форми громадської участі, безкоштовні речі й широкий обмін ними тощо);

5) створили нові соціальні мережі, де обертається інформація, яка належить усім і одночасно не належить нікому, і яка вже не розглядається як «суспільне благо» (у традиційному розумінні);

6) уможливили появу мережевих груп «без лідерів», підприємств «без начальників» тощо;

7) змінили традиційні уявлення про здоров'я, сексуальність, стать, гендер тощо;

8) покликали до життя нові форми індивідуально-особистісних форм соціальної активності й самоорганізації [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Через це тлом людського буття стає інтелектуальний дисонанс, відчуття невідповідності між необхідним і можливим, занепокоєння, тривога, стан «неоптимальної фрустрації», що, за А. Маслоу є «зоною ризику» і джерелом виникнення стресу як «межового

переживання» [7]. Усе це може розглядатися як:

1) наслідок неоптимального, неекологічного включення особистості в соціальне та професійне середовище та неефективної її соціалізації в цілому;

2) процес і результат неекологічного її функціонування не лише в професійній сфері, а й у більш широкому контексті життя поза межами професії, у просторі всіх інших сфер буття, в т.ч. і буття глибоко особистого, морального, духовного. Неоптимальна фрустрація і стрес, які виникають через порушення обміну інформацією та енергіями в системі «людина – середовище», свідчать також і про дефіцит внутрішніх і зовнішніх ресурсів соціальних суб'єктів та нересурсний, неекологічний їх стан в цілому [7].

Підміна природних умов існування людства на штучні й симулякризовані позначається не лише на якості особистого і соціального його буття в усіх сферах і на всіх рівнях його організації, а й на стані його фізичного, психічного та морального здоров'я.

Саме з цим філософи, культурологи, соціологи, психологи, педагогічні і медичні працівники пов'язують урізноманітнення і кількісне зростання психічних проблем соціального походження (таких як тривога, депресія, апатія, абулія, збудливість, неконтрольована соціальна агресія тощо), знецінення «живих» соціальних комунікацій та девальвацію їх якості та інші ознаки так званої екологічної кризи, яка ставить під загрозу гармонійне, екологічне існування людини в Світі і пояснює причини зростання прибічників екологічного підходу, аналізу якого і присвячено дану статтю.

Формулювання цілей статті. Метою дослідження є встановлення перспектив застосування екологічного підходу в сучасних психологічних дослідженнях.

Викладення основного матеріалу дослідження. Ідеї щодо природодоцільного, увідповідненого зі Світом, екологічного буття людини в різних середовищах її існування – як умови

її особистісного розвитку – відомі і мали статус публічних дискусій з часів давнього філософа Авіценни. Вже тоді ці ідеї свідчили про прагнення людства до гармонійних взаємин із Світом в ім'я власного фізичного і духовного здоров'я, а в разі усвідомлення небезпек – протидії їм, відновлення і зцілення (від англ. – healing) [3].

Ці ідеї поступово еволюціонували в напрямі від синкретичного (архаїчного) розуміння буття людини в Світі до розуміння системного, антропоцентричного, екологічного. І саме на них ґрунтується один з представницьких сучасних науково-прикладних трендів – екологічний підхід (зокрема, екологічна психологія).

Цей тренд став надзвичайно затребуваним в умовах інформаційних (постінформаційних, а наразі вже й постпостінформаційних) реалій, де традиційні агенти й інститути соціалізації (сім'я, референтні соціальні групи, держава, церква, освітні заклади тощо) вимушено поступилися значною часткою свого авторитету новому, філогенетично молодшого, але надзвичайно самодостатньому і конкурентоспроможному соціальному актору – засобам масової комунікації і в т.ч. мережевим медіа.

У зв'язку з цим психосоціо-культурна система, яку С.Л.Рубінштейн та інші представники школи діяльнісного підходу називали «Людина – Світ» [10], набула принципово нового виміру: з діади вона перетворилася на тріаду і нині постає як система «Людина – інформаційні технології – Світ», а отже, всі соціокультурні, психосоціальні й інші процеси в суспільстві опосередковуються масмедіа та мережевими технологіями. Ця нова парадигма стосунків людина зі Світом нині набула статусу методологічного принципу досліджень особистості [8; 13].

На науковому етапі становлення психології, тобто на етапі математичних вимірювань та емпіричної верифікації психологічних феноменів в умовах класичного лабораторного експерименту,

було отримано й осмислено чимало відомостей про стосунки людини з навколишнім світом. Ці відомості були конкретизовані і отримали широке визнання у концепції ноосфери В.І. Вернадського, який розглядав ноосферу як вищу стадію розвитку біосфери, коли визначальним фактором стає розумна і доцільна діяльність людини. Перетворення біосфери на ноосферу він пов'язував з розвитком науки, поглибленням наукового проникнення в суть що відбуваються в природі процесів і організацією на цій основі раціональної людської діяльності.

Вчений був переконаний, що ноосферне людство знайде шлях до екологічної рівноваги на планеті, розробить і здійснить на практиці стратегію безкризового розвитку. При цьому В.І. Вернадський вважав, що людина цілком здатна прийняти на себе функції управління екологічним розвитком планети в цілому [1].

Іншим знаним дослідником взаємодії людини з середовищем є К. Левін. Згідно з концепцією «життєвого простору» К. Левіна, психологічний характер взаємодії людини і середовища визначає сукупність усіх впливів на людину в даний момент часу. Ці впливи К. Левін називав «психологічними фактами», і вони включають в себе внутрішні (голод, втома) і зовнішні «події» (наявна соціальна ситуація та спогади про минуле). Тож «життєвий простір» («життєве поле»), на думку К. Левіна, це феноменальний світ особистості, її психологічна реальність, що містить події, здатні впливати на поведінку людини, і в контексті його «теорії поля» поведінка розглядається як функцію життєвого простору в даний момент часу, «тут і тепер» [5].

Тож, згідно з концепцією «життєвого простору» К. Левіна, особистість – це складна енергетична система, а тип енергії, який гарантує оптимальне функціонування цієї системи, називається психічною енергією. Психічна енергія активується потребами людини, переноситься на навколишні об'єкти, які стають валентними і починають притягувати або

відштовхувати особу. кордон між життєвим простором і зовнішнім світом в теорії поля нагадує скоріше проникну мембрану або мережу, ніж стіну або жорсткий бар'єр. вивільняється, коли людина намагається повернути рівновагу після того, як потрапляє в стан нестабільності й нерівноваги. Нерівновага, як це описав К. Левін у його теорії поля:

1) продукується зростанням напруги в одній частині поля щодо інших його частин в результаті зовнішньої стимуляції або внутрішніх змін;

2) є показником активної взаємодії внутрішніх, психологічних сил особистості (потреб, мотивів, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій тощо) із зовнішніми, соціальними силами (умовами середовища і т. ін.). Внутрішній життєвий простір особистості і її зовнішній світ взаємопов'язані, і питання полягає насамперед у природоцільності й екологічності цих зв'язків [5].

Номінально екологічний підхід (Ecological approach) – як окремий науковий напрям в науках про поведінку людини виокремився в 50-60-х рр. ХХ ст. в США в рамках психологічної течії New Look. Його засновниками можна вважати Р. Бенедикт, Ф. Гейзенберга, Дж. Гібсона, Х. Кохута, К. Левіна, Т. Лукмана, А. Маслоу, Н. Талеба, А. Шюца та інших представників школи гуманістичної психології. Ці автори ввели в науковий дискурс психології базові ідеї екологічного підходу та його поняття: екологічний світ, екологічне середовище, екологічна свідомість, екологічне мислення, екологічна поведінка, екологічні комунікації, екологічна валідність, екологічна криза тощо.

Вони наголосили на тому, що людство вступило в нову (інформаційну) добу свого розвитку, а відтак змушене зануритися й існувати в неприродному, незвичному, штучно створеному й симулякризованому середовищі, головні ознаки якого – непередбачуваність, непрогнозованість, турбулентність. Таке середовище ставить високі вимоги до адаптаційних ресурсів людини, потребує від неї вагомих

енергетичних витрат, і це може призвести до енергетичного виснаження (у зв'язку з цим у науковому дискурсі психології усталилося поняття «екологічна валідність»). Це поняття спочатку застосовувалося психофізіологами (зокрема, Дж. Гібсоном) для означення екологічного сприйняття людиною фізичних подразників від навколишнього середовища.

Однак згодом воно набуло ширшого застосування в різних наукових школах і практиках, і нині – як наукова метафора – використовується для позначення якості життєвого простору і комунікацій особистості на всіх рівнях і усіх сферах її життя [2; 4; 5; 7; 11; 14].

Не випадково саме в цей період розвитку науки і суспільного розвитку в цілому наукова думка (американська, європейська, східна) дійшла висновку, що класична лабораторна психологія не дає цілісного уявлення про поведінку людини в реальному соціальному світі (через неможливість урахувати всі чинники («змінні»), які визначають поведінку людини в природних умовах. У зв'язку з цим постали питання:

1) про низьку екологічну валідність даних, отриманих в лабораторних експериментах;

2) низьку придатність цих даних для опису і прогнозування поведінки людини поза рамками цих експериментів;

3) необхідність пошуку нових шляхів і технологій для впровадження [3].

Результатом наукових пошуків у напрямку «екологізації» буття людини в світі став новий напрям знання – екологічна психологія (Ecological Psychology). Ідеї екологічної психології щодо екологічного буття людини в світі набули поширення з переходом людства в індустріальну, технократичну, а згодом – в інформаційну та постінформаційну добу його розвитку, із зміною традиційно природних (у зв'язках з «живою» природою) умов існування людства на умови існування в середовищі, штучно створеному ним самим (промисловому, а далі – інформаційному, цифровому). Цей напрям, з одного боку,

спричинився еволюційним розвитком буденної і наукової свідомості та збільшенням їх пояснюваних можливостей, а з другого – спричинив дальший її розвиток.

Тож цілком закономірно в громадському і науковому дискурсі з'явилося й усталилося поняття «еко-підхід» як придатне для пояснення психологічних явищ, пов'язаних з безпечним, природодоцільним, психологічно комфортним, екологічним існуванням людини в Світі.

Нині екологічний підхід має широкі і вузько специфічні тлумачення, і кожне з них в означених ними межах придатності (екологічної валідності) має ту чи ту прогностичну цінність. Екологічні ідеї, народжені в школі біоекології, вийшли в значно ширший простір буття людства – в особистісний і соціальний простір буття людини, а також у простір буття і функціонування соціальних груп і спільностей (популяцій) та характеру взаємозв'язків між елементами цих екосистем як всередині них, так і з іншими екосистемами і їх елементами.

Одним з найвиразніших в сучасній екологічній психології є соціально-екологічний підхід, який сформувався в 60-70 рр. ХХ століття. Цей підхід орієнтований на вивчення соціально-психологічних аспектів життя індивідуальних і колективних суб'єктів в умовах міста. Основні його напрямки:

1) дослідження проблем на рівні людських популяцій, коли в центрі уваги знаходяться закономірності, які виявляються тільки на макрорівні, а не на рівні окремих індивідів;

2) використання соціальних категоріальних аналогів екологічних понять, що дає змогу по-новому описувати і пояснювати соціальні феномени;

3) орієнтація на вивчення функціональних, а не причинно-наслідкових зв'язків в екосистемах людини, що пояснює взаємозв'язки між змінними, які не пов'язані логічними зв'язками, але корелюють між собою [3].

Екологічна психологія – це:

1) психологія екологічної свідомості (екологічного мислення);

2) психологія екологічної поведінки (екологічних комунікацій).

Прикладом екологічної свідомості, за М. Ротером та Дж. Шуком, є лін-мислення (lean-thinking), яке ґрунтується на усвідомленні суб'єктом власних можливостей і компетенцій, розуміння ним шляхів і засобів оптимізації своєї професійної діяльності та опертя на ті з них, які не є «ризикованими», а гарантують заощадження ресурсів, керовану адаптацію до змін, керовану творчість, самоменеджмент і керовані самозміни, психологічну стійкість, а отже – психологічну безпеку в цілому. Лін-мислення орієнтоване на:

1) пошук кращої альтернативи з багатьох можливих (у сучасних екологічних концепціях акцентується увага на «плюралізмі думок», що дає можливість для обміну альтернативними баченнями, і власне в цьому полягає «екологічність»);

2) пошук комфортного, екологічного середовища, віднаходження різних варіантів виходу із «зони небезпеки (ризик)» в «зону комфорту»;

3) орієнтацію на отримання максимальної користі для себе («скероване на себе мислення», «кероване бачення», а відтак – самокерованість суб'єкта) [9].

Здатність до лін-мислення дає можливість творчо змінювати суб'єктивне, химерне, примарне, не пов'язане з реальністю, стереотипне на альтернативне, об'єктивне, доцільне, багатовекторне; здатність до розширення «картини світу», пошуку узгодження бажаного і реального, досягнення психодинамічної єдності, отримання «нового результату», «нової якості»; абстрагування, або здатність до «відокремлення від травми», продукування стану «живої основи» як маркера того, що «травму пережито», прагнення руху в нове [9].

Отже, лін-мислення – це мислення високо усвідомлене, поєднане з так званим «особистісним компонентом». За С.Л. Рубінштейном свідоме мислення, або свідомість – це не тільки відображення

і сприйняття себе і світу, а й ставлення до сприйнятого, тобто це ще й її «внутрішня позиція» («внутрішня свобода»), яка є не лише каталізатором дій, а й складовою ресурсної системи і «поля безпеки» особистості [10].

Ставлення – це одна з фундаментальних наукових ідей, яка розроблялася в рамках філософії, математики, логіки, психології, біології та інших наук. Категорія «ставлення»:

1) все пов'язує, об'єднує, є підставою для виділення з дійсності нових цілісних об'єктів;

2) дає змогу описувати різні сторони дійсності та інтегрувати їх в цілісному описі;

3) розкривається через поняття «зв'язок», взаємозв'язок, взаємодія, взаємозалежність.

Усвідомлене (екологічне) мислення, свідоме позитивне (екологічне) ставлення до світу, позитивні емоційні переживання (екологічні емоції) є, одного боку, основою готовності вступати в комунікації з іншими людьми, основою кооперації й консолідації з ними, а з другого – це все слугує індикаторами асертивної (екологічної) поведінки, заснованої на довірі, емпатії, взаєморозумінні, пошуку психологічно комфортних (екологічних) контактів, які гарантують особистісне зростання в комфортному середовищі.

Екологічна поведінка в екологічному середовищі – це практична реалізація екологічних комунікацій – екологічного обміну інформацією (знаннями), емоціями (почуттями, ставленнями, станами), інтеракціями (діями, взаємодіями, поведінковими актами тощо). Екологічні комунікації – це комунікації достатні для задоволення основних соціальних потреб людини.

Натомість неекологічна (дефіцитарна, неякісна) комунікація означає брак або викривлення цього обміну, що неодмінно екстраполюється на всі сфери особистого і соціального життя людей, на їхню діяльність, соціальні відносини тощо і в т.ч. є чинником непорозуміння і конфліктів між ними.

Практично кожна друга людина у своєму житті мала справу з ситуаціями неекологічних комунікацій (маніпуляціями, психологічним тиском, емоційним насильством тощо), і навіть якщо їй вдавалося відносно швидко оптимізувати відповідну ситуацію, змінити її за допомогою засобів і прийомів копінг-поведінки, певні негативні її наслідки не завжди миналися безслідно і будь-як включалися в дискурс її життєвого досвіду як маркери неекологічних відносин із світом.

Екологічні комунікації полягають насамперед в:

1) емпатії, тобто глибокому співчутливому усвідомленні внутрішнього досвіду та почуттів інших людей, в здатності слухати і чути іншу людину з розумінням та прийняттям;

2) толерантному ставленні до будь-якої іншості, в т.ч. до інших людей;

3) самоусвідомлення і самопереживання, розумінні своїх і чужих почуттів та потреб;

4) чесному самовираженні, здатності висловлюватися правдиво та заявляти про свої потреби, не звинувачуючи і не критикуючи інших;

5) відповідальності за власні думки, оцінки, почуття і переживання, визнанні очевидних фактів життя тощо [6; 11; 12; 13].

Екологічні комунікації, засновані на екологічному мисленні (як стратегії екологічного світобачення і відповідного світосприйняття) та екологічна поведінка (як інструмент практичного впровадження, реалізації таких стратегій) гарантують психологічну цілісність особистості та екологічне її функціонування у світі. Їх платформу становлять:

1) критичне, рефлексивне мислення;

2) здатність ухвалювати свідомі рішення у разі розпізнавання маніпуляцій і «шахрайства» (фальш-враження), коли внаслідок ситуативного розвитку підміняються «природні реакції» особистості на реакції «штучні» та формуються стало внормовані механічні дії

та сфальшований професійний і соціальний досвід;

3) настанови на якісні соціальні комунікації та реалізацію в них ідей ціннісно-орієнтаційної єдності з їх учасниками;

4) високий потенціал креативності, настанова на творче розв'язання проблем, пошук альтернативних підходів і рішень в найрізноманітніших ситуаціях життя;

5) уміння і навички саморегуляції, самоменеджменту, самоконтролю тощо;

6) осмислені життєві домагання та орієнтації особистості у напрямі самоздійснення й особистісного руху в просторі невизначеності, в т.ч. зріла Я-позиція;

7) зріла ресурсна система особистості, достатні адаптаційні ресурси, в т.ч. й із забезпечення себе від деструктивних середовищних впливів, правильний їх розподіл і відновлення, високий адаптаційний потенціал особистості [13].

У контексті готовності і здатності людини – як суб'єкта індивідуального і соціального життя – підтримувати доцільні, взаємовідповідні (екологічні) стосунки зі Світом і в екологічний спосіб рухатися в напрямку самореалізації та самоактуалізації важливим є питання про її особистісні ресурси, точніше їх систему, яка створює її «поле безпеки» і слугує надійним та екологічним «психологічним бар'єром її міцності». Цю систему становлять внутрішні (індивідуально-психологічні) та зовнішні (мета-соціальні, соціальні, вузькопрофесійні, організаційні тощо) ресурси особистості. Можна також розглядати ресурсну систему особистості як таку, що складається з поєднання:

1) когнітивних ресурсів (свідома самоідентифікація, заснована на рефлексії і адекватній оцінці своєї продуктивності, відповідальності, дотриманні власних переконань і цінностей з урахування набутого досвіду тощо);

2) емоційних ресурсів (емоційний тонус, зацікавлене позитивне ставлення до оточення, розуміння і контроль емоцій, здатність адаптивно проживати психотравмівні обставини життя,

відновлювати власний психологічний комфорт у разі переживання тривоги, безпорадності і незадоволення собою, своєю життєвою і професійною компетентністю тощо);

3) інтерактивних ресурсів (готовність і здатність до якісних особистісних і соціальних комунікацій, причетність до свого ком'юніті, інтерактивний обмін з ним тощо) [9; 13; 14].

Саме ці ресурси гарантують їй:

1) рефлексивне осмислення дійсності (світу, себе самої, свого досвіду тощо);

2) успішну діяльність в умовах сучасних соціальних і професійних реалій;

3) контроль за станом власних внутрішніх ресурсів та їх відновленням;

4) активний пошук власної еко-історії із структурування і збагачення суб'єктно-екологічного досвіду;

5) активність у житті в цілому та в професійній діяльності;

6) вибір екологічних шляхів вирішення проблем;

7) здатність бачити екологічність в соціальних процесах, у т.ч. в сфері освіти;

8) бажання і здатність створювати нові цінності в усіх сферах свого життя;

9) соціальну причетність і задоволення базових психофізіологічних та соціальних потреб.

Тотальний і за давнини (тривалий) брак когнітивних, емоційних та інтерактивних ресурсів особистості для її природоцінного і комфортного функціонування в світі дають підстави говорити про феномен екологічної кризи. Цей феномен презентований у науковому дискурсі сучасної психології під таким маркерами, як, наприклад, дезадаптація, стрес, фрустрація, життєва криза тощо. Це стан глибокого психологічного дисонансу й дискомфорту, невдоволення обставинами свого життя і собою тощо, який переживається людиною на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях.

Ознаки екологічної кризи виявляються на всіх рівнях соціального включення особистості:

1) на макросоціальному рівні (як соціальний вектор її життя й

функціонування, її світогляд, життєві домагання, життєвий шлях, смисложиттєві орієнтації, ідентифікація з певною професійною спільнотою тощо);

2) на соціальному, або мезорівні (членство у соціальних групах та соціальне самопочуття у цих групах, професіоналізація й професійне становлення і т. ін.);

3) на макрорівні (як думки, емоції, поведінкові акти, що виникають і розвиваються у внутрішньому світі особистості, включаються в систему її особистісних ресурсів, пронизують усю її внутрішню структуру і реалізуються в її міжособистісних контактах і стосунках).

Стан екологічної кризи потребує якнайшвидшої психологічної корекції, адже наслідком тривалої екологічної кризи є деструктивні взаємини з собою, з оточенням, зниження соціальної, в т.ч. професійної мотивації, «виключення» з соціуму, соціальна ізоляція й самоізоляція і т. ін.

Як зазначалося наспочатку, сучасне людство не лише змушене існувати в умовах постійних і неунікних змін, пов'язаних з інноваційними процесами в усіх сферах життя суспільства, а й мусить увідповіднюватися з цими змінами, «йти в ногу» з ними. Функціонування в умовах постійних змін, а отже в умовах непередбачуваності, невизначеності, турбулентності, є досить стресогенним і виснажливим, оскільки вимагає від постійної мобілізації та витрат адаптаційних ресурсів, створює стан хронічної напруги як для кожної окремої людини, так і для суспільстві в цілому.

А відтак постає питання, як ставитися до неодмінності змін, коли природним є прагнення людини залишатися в стані стабільності і «зоні комфорту»: накопичувати напругу і стрес (це – неекологічна, невротична позиція, позиція уникання невдачі і поразки) чи оптимістично сприймати неунікність ситуацій, які змушують до змін, і якнайоптимальніше використовувати можливості, які несуть зміни та змінюватися разом з ними (це – позиція

екологічного бачення світу, позиція соціального оптимізму). Наукові рефлексії з приводу цієї проблеми зрештою оформилися в єдину концепцію під назвою «політика змін» [2; 9; 13; 14].

Політика змін – це екологічна система ідей, що надають якісно новий погляд на функціонування і розвиток «живих» біопсихосоціальних систем різного рівня складності. Зокрема, йдеться про:

1) їх ресурсність, тобто про наявність у них необхідної для нормального функціонування системи ресурсів (когнітивних, емоційних, інтерактивних) та оптимальне їх використання на шляху досягнення «результату результату»;

2) розвинене ефлексивне, у т.ч. лін-мислення, згідно з яким найголовнішим для людини – як біопсихосоціальної системи – є пошук опор, що гарантують їй максимально безпечну в психологічному сенсі і при цьому максимально успішну діяльність;

3) ціннісно-орієнтаційну єдність (внутрішню і зовнішню) щодо бачення перспектив соціального включення, а також особистісного та професійного розвитку.

У традиціях еко-підходу особистість розглядається як ідеальна біопсихосоціальна система (ресурсна, рефлексивна, поліфункціональна, адаптивна, стресостійка, конкурентоспроможна тощо) завжди готова до змін та успішного функціонування в умовах непередбачуваності й невизначеності [11]. Таке розуміння спонукає брати до уваги потенціал розвитку і саморозвитку особистості як ресурсної системи, яка, за С.Л. Рубінштейном, здатна тримати свій фізичний і духовний баланс, швидко його відновлювати та оптимально використовувати [10]. Ці ідеї лежать в основі технологій, орієнтованих на екологічну діяльність людини в сфері особистої та професійної реалізації.

Готовність до змін гарантує:

1) високий ступінь особистої свободи, успішну реалізацію її волевиявлення, усвідомлення себе як істоти волелюбної і

незалежної від зовнішніх обставин життя, як суб'єкта власних рішень тощо;

2) значно вищу ефективність і «незакомплексованість» її мислительних процесів, не фрагментарне, мозаїчне, а системне бачення нею світу [2; 5; 6; 11].

Натомість страх змін, їх уникання чи відхилення (неприйняття) призводить до того, що баланс у системі «людина – середовище» порушується, і світ та взаємини з ним викривляються й надмірно драматизуються.

Згідно з принципом невизначеності, сформульованим невідомий простір сприймається фрагментарно, «окремими порціями», які не складаються в єдину картину. Фрагментарне бачення полягає в тому, що через малі проміжки між окремими «порціями» (фрагментами), які неможливо відрефлексувати, вони неначе «зливаються» і світ здається цілісним, неперервним. Однак це лише ілюзія цілісності і джерело численних когнітивних помилок [2]. І це серйозне методологічне і практичне питання, яке потребує уваги і розв'язання.

У традиціях екологічного підходу екологічне функціонування суб'єктів соціальної реальності в умовах нав'язаної їм фрагментарності розглядається у зв'язку з усвідомленням і прийняттям ними неунікності і доцільності цих змін – як у їхньому професійному просторі, так і в просторі їхнього життя в цілому.

А це передбачає активний пошук «свого» екологічного середовища для розвитку і самореалізації, заощадливе ставлення до особистих та професійних ресурсів і, відповідно, сприяє самовдосконаленню і самореалізації та підтверджує готовність особистості до змін, активує її творчий потенціал, гарантує комфортне її самопочуття в умовах невизначеності. Ці міркування узагальнено у фаховій літературі під назвою «політика змін», колективне авторство якої належить М. Джеймсу, М. Ротеру, Дж. Шуку, Т. Лукману, Н. Талебу, А. Шюцу, М. Фуллану та іншим дослідникам [9; 11; 13; 14].

Згідно з самовпорядкувальною моделлю говності до змін невід'ємним інструментом самоорганізації особистості в ситуаціях змін є здатність управляти змінами як потоком досвіду та оцінювати їх доцільність у контексті професійної реалізації й особистісного зростання з огляду на пріоритетні мотиви, орієнтації, цінності. Головні принципи цього:

1) постановка цілей та контроль їх досягнення (принцип самоконтролю);

2) бездоганна віра в досягнення поставлених цілей (принцип віри);

3) очікування, що бажане стане реальним (принцип очікувань);

4) притягування людей і можливостей, які сприяють досягненню мети (принцип притягування);

5) переконання в тому, що все, що відбувається, наближає до реалізації мети (принцип відповідності);

6) вивільнення енергії та особистісного потенціалу (принцип активності) [13]. Усі ці принципи можуть бути реалізовані лише в стані мобілізації ресурсів особистості як суб'єкта цих змін.

Висновки. 1. Базовим методологічним принципом досліджень особистості в традиціях екологічного підходу є дотримання парадигми «Людина – Світ», або «буття-в-Світі», «існування-Людини-в-Світі». Поза цим існуванням цінність будь-яких емпіричних та експериментальних досліджень істотно зменшується. Людина і Світ співвіднесені одне одному і становлять нероздільну, сутнісну, системну цілісність. Категорія Світ означає не тільки природні, об'єктивно-матеріальні властивості середовища існування Людини, а й її суб'єктивне ставлення до цього середовища, до себе самої і до умов свого існування в ньому. Осягнення світу як цілісного здійснюється в процесі розміщення себе в середовищі свого існування, дій, діяльностей, функціонування в ньому.

2. Вихідними положеннями для психологічних досліджень в традиціях екологічного підходу є такі:

1) особистість є ідеальною біопсихосоціальною системою

(рефлексивною, ресурсною, адаптивною, стресостійкою, поліфункціональною, конкурентоспроможною тощо);

2) вона завжди готова до змін та успішного функціонування в умовах непередбачуваності й невизначеності;

3) її психічний розвиток, мислення, поведінка, якість її комунікації, її психічне здоров'я і психологічне самопочуття розглядаються у її взаємозв'язках з навколишнім середовищем – природним, інформаційним, освітнім, професійним, тобто в рамках системи «Людина – Середовище».

3. У дискурсі екологічної психології базовими є поняття «екологічне мислення», «екологічна свідомість», «екологічна поведінка», «екологічні комунікації», «екологічна валідність», «система адаптаційних ресурсів особистості». Означені цими поняттями феномени гарантують особистості – як суб'єкту індивідуального і соціального буття – нетравмівне, адаптивне, екологічне функціонування у середовищі власного розвитку.

4. У сучасному постмодерному світі існує очевидний конфлікт між особистими адаптаційними ресурсами людини і умовами турбулентного середовища, яке вона свідомо обирає або ж у якому вона змушена перебувати попри свою волю. Не так багато осіб успішно і творчо здійснюють свій вибір для подолання цього конфлікту в межах екологічної валідності. Переважна більшість з них потрапляє в ситуації екологічної невалідності, або в стан екологічної кризи. Екологічна криза потребує якнайшвидшого розв'язання, оскільки їх близькі і віддалені наслідки для особистості можуть виявитися надзвичайно травмівними і навіть не виправними.

5. Упередження екологічної кризи в живих біопсихосоціальних системах передбачає:

1) наявність необхідних цим системам ресурсів (особистісних, когнітивних, емоційних, інтерактивних) та оптимальне їх використання для досягнення успіхів на рівні «результат результату»;

2) критичне лін-мислення, зорієнтоване на пошук опор, які гарантують максимально успішну і максимально безпечну діяльність; 3) ціннісно-орієнтаційну єдність (внутрішню і зовнішню) щодо бачення перспектив особистісного та професійного розвитку. Ці ідеї теоретично і практично втілено в так концепції «політика змін».

6. Політика змін – як нова екологічна технологія запобігання екологічної кризи – реалізується в трьох основних напрямках:

1) як політика переорієнтації свідомості, життєвих позицій, переконань в напрямі екологічного лін-мислення як вихід за рамки застарілих обмежень у простір альтернативних ідей, здатність робити доцільні й несуперечливі вибори, на екологічних засадах співіснувати з іншими в стресогенних умовах постмодерного суспільства, професійної діяльності та особистого життя, психологічну готовність до змін;

2) як політика пошуку екологічного середовища для розвитку і самореалізації, переорієнтація власних комунікацій на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності з цим середовищем, спільних з ним смислів, цілей, оцінок, дій, заснованих на «емпатійній формулі», співвіднесення з ним своїх особистісних і професійних можливостей;

3) як політика розвитку особистості та зміцнення системи її ресурсів, спрямована на отримання «результату результату»: прогрес у подоланні складностей професійного характеру та кар'єрне просування (результат перший – набуття професійних компетентностей) призводить до нового досвіду та нової якості особистості (результат другий – ефективний самоменеджмент як її нова універсальна компетентність).

Зміни в усіх означених напрямках сприяють самореалізації особистості в процесі творчої діяльності та адекватної оцінки власних досягнень і помилок і становлять її екологічний ресурс для ефективної творчої діяльності та самовідновлення в умовах нестабільного, стресогенного функціонування.

Література:

1. Вернадський В. И. Биосфера и ноосфера. Москва : Наука, 1989. 261 с.
2. Гейзенберг Ф. Ж. Принцип неопределенности. Существует ли мир, если на него никто не смотрит? *Наука. Величайшие теории*. 2015. Вып. 3. 176 с.
3. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Методологические проблемы становления и развития экологической психологии. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17 № 6. С. 4-18.
4. Кохут Х. Восстановление самости. Москва : Когито-Центр, 2002. 316 с.
5. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. Москва: Смысл, 2001. 572 с.
6. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Питер, 2007. 672 с.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб. : Евразия, 1999. 432 с.
8. Різун В. В. Теорія масової комунікації. Київ : Просвіта, 2008. 260 с.
9. Ротер М., Шук Дж. Вміння бачити бізнес-процеси: створення цінності та зменшення втрат. Київ : Бібліотека Лін-Інституту, 2017. 132 с.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
11. Талеб Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. Москва : ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», КоЛибри, 2015. 762 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
13. Фуллан М. Сили змін. Вимірювання глибини освітніх реформ. Львів : Літопис, 2000. 269 с.
14. Шюц А., Лукман Т. Структури життєвіту. Київ : Український Центр духовної культури, 2004. 560 с.

References:

1. Vernadskyi, V. Y. (1989), *Byosfera y noosfera* [Biosphere and noosphere], Nauka, Moscow, Russia, 261 p.
2. Heizenberh, F. Zh. (2015), "The principle of uncertainty. Does the world exist if no one is looking at it?", *Nauka. Velychayshye teoryy*, vol. 3, 176 с.
3. Deriabo, S. D. and Yasvyn, V. A. (1996), "Methodological problems of the formation and development of environmental psychology", *Psykhologhycheskyi zhurnal*, part 17, № 6, pp. 4-18.
4. Kohut, H. (2002), *Vosstanovlenie samosti* [Self restoration], Kohyto-Tsentr, Moscow, Russia, 316 p.
5. Levyn, K. (2001), *Dynamycheskaia psykholohyia* [Dynamic psychology], Smyisl, Moscow, Russia, 572 p.
6. Makklelland, D. (2007), *Motivatsiya cheloveka* [Human motivation], Piter, SPb., Russia, 672 p.
7. Maslou, A. (1999), *Dalnie predelyi chelovecheskoy psihiki* [The far reaches of the human psyche], Evraziya, SPb., Russia, 432 p.
8. Rizun, V. V. (2008), *Teoriia masovoi komunikatsii* [Theory of mass communication], Prosvita, Kyiv, Ukraine, 260 p.

9. Roter, M. and Shuk, Dzh. (2017), *Vminnia bachyty biznes-protsesy: stvorennia tsinnosti ta zmenshennia vtrat* [Ability to see business processes: creating value and reducing losses], Biblioteka Lin-Institutu, Kyiv, Ukraine, 132 p.

10. Rubinshteyn, S. L. (2002), *Osnovyi obschey psihologii* [Fundamentals of general psychology], Piter, SPb., Russia, 720 p.

11. Taleb, N. N. (2015), *Antihrupkost. Kak izvlech vyigodu iz haosa* [Antifragile. How to capitalize on chaos], ООО «Izdatelskaya Gruppya «Azbuka-Attikus», KoLibri, Moscow, Russia, 762 p.

12. Frankl, V. (1990), *Chelovek v poiskah smyisla* [Man in search of meaning], Prohress, Moscow, Russia, 368 p.

13. Fullan, M. (2000), *Syly zmin. Vymiriuvannia hlybyny osvity reform* [Forces of change. Measuring the depth of educational reforms], Lviv, Ukraine, 269 p.

14. Shiuts, A. and Lukman, T. (2004), *Struktury zhyttiesvitu* [Structures of the life world], Ukrainskyi Tsentr dukhovnoi kultury, Kyiv, Ukraine, 560 p.

Стаття надійшла до редакції 28.11.2021 р.