

Національна академія наук України  
Комісія НАН України з наукової спадщини  
академіка В. І. Вернадського  
Науково-дослідна лабораторія  
з вивчення і розроблення гуманітарних ідей  
академіка В. І. Вернадського

**НООСФЕРА ВЕРНАДСЬКОГО,  
СУЧАСНА ОСВІТА І НАУКА:  
ПІД ЧАС ВИПРОБУВАНЬ І НАДАЛІ**

**Том 5**

*Колективна монографія  
за загальною редакцією В. Ф. Моргуна*

Київ – Кременчук  
Видавництво «NovaBook»  
2025

УДК 37: 001.895+159.9+167.7+373.6  
Н 72

*Рекомендовано до друку  
вченою радою Науково-дослідної лабораторії  
з вивчення і розроблення гуманітарних ідей академіка В. І. Вернадського  
(протокол № 6 від 3 липня 2025 р.)*

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**О. С. Онищенко,**

доктор філософських наук, професор, академік НАН України

**О. М. Пономаренко,**

доктор геологічних наук, професор, академік НАН України

**М. В. Гриньова,**

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент

НАПН України

**О. М. Ігнатович,**

доктор психологічних наук, професор

**АВТОРИ:**

**О. В. Вознюк, О. А. Мірошніченко, В. Ф. Моргун, Г. Ф. Москалик,  
І. І. Осадченко, Н. В. Павлик, В. М. Піддячий, М. І. Піддячий, С. Т. Репетій,  
В. В. Рибалка, В. В. Шакоцько, Ю. О. Шилов, Д. О. Шутов**

**Н 72** Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука : під час випробувань і надалі :  
колективна монографія / До 162-річчя від дня народження В. І. Вернадського;  
за загал. ред. В. Ф. Моргуна. Київ–Кременчук : Вид. «NovaBook», 2025. Т. 5. 651 с.  
**ISBN 978-617-639-548-5**

У монографії досліджуються проблеми розвитку теорії ноосфери і ноосферогенезу в світлі гуманітарних ідей академіка В. І. Вернадського та можливості їх упровадження в практику освіти, суспільства і культури України в психозойську еру людства у драматичних реаліях сьогодення.

Робота реалізує міждисциплінарний підхід до сучасної освіти як найкоротшого шляху до всепланетної ноосферної цивілізації, передбачає вивчення і розроблення теоретико-методологічних і прикладних положень її організації і перебігу, гуманізує сенси поведінки людини, її розумної місії на Землі та у Всесвіті.

Книга розрахована на працівників гуманітарної сфери і освіти, науковців, докторантів, аспірантів, викладачів, учителів, управлінців, методистів, слухачів курсів підвищення кваліфікації, всіх небайдужих до сучасних проблем науки, культури і освіти.

**УДК 37: 001.895+159.9+167.7+373.6**

**ISBN 978-617-639-548-5**

© Автори наукових праць, 2025.

© НДЛ з вивчення і розроблення гуманітарних ідей  
академіка В. І. Вернадського, 2025.

UDC 37: 001.895+159.9+167.7+373.6

N 72

*Recommended for publication*

*by the Scientific Council of the Research Laboratory for the Study and Development  
of the Humanitarian Ideas of the Academician V. I. Vernadsky  
(protocol No. 3 dated July 03, 2025)*

REVIEWERS:

**O. S. Onyshchenko,**

Doctor of Philosophy, Professor, Academician of NAS of Ukraine;

**O. M. Ponomarenko,**

Doctor of Geological Sciences, Professor, Academician of NAS of Ukraine.

**M. V. Hrynyova,**

doctor of pedagogical sciences, professor, corresponding member of the  
NAPS of Ukraine

**O. M. Ignatovych,**

doctor of psychological sciences, professor

AUTHORS:

**O. V. Voznyuk, O. A. Miroshnychenko, V. F. Morgun, G. F. Moskalyk,**

**I. I. Osadchenko, N. V. Pavlyk, V. M. Pidnyachy, M. I. Pidnyachy, S. T. Repetiy,**

**V. V. Rybalka, V. V. Shakotko, Yu. O. Shilov, D. O. Shutov**

N 72 Vernadsky's Noosphere, modern education and science: under trials and subsequently: collective monograph / To the 162-th anniversary of the birth of V. I. Vernadsky; by general editor V. F. Morgun. Kyiv-Kremenchuk: Publishing house «NovaBook», 2025. T. 5. 651 p.

**ISBN 978-617-639-548-5**

The monograph explores the problems of the development of the theory of the noosphere and noospherogenesis in the light of the humanitarian ideas of Academician V. I. Vernadsky and the possibilities of their implementation in the practice of education, society and culture of Ukraine in the psychozoic era of humanity in the dramatic realities of today.

The work implements an interdisciplinary approach to modern education as the shortest path to a planetary noospheric civilization, involves the study and development of theoretical, methodological and applied provisions of its organization and course, humanizes the meanings of human behavior, its intelligent mission on Earth and in the Universe.

The book is intended for workers in the humanitarian sphere and education, scientists, doctoral students, postgraduate students, lecturers, teachers, managers, methodologists, students of advanced training courses, and all those who are interested in modern problems of science, culture and education.

**UDC 37: 001.895+159.9+167.7+373.6**

**ISBN 978-617-639-548-5**

© Authors of scientific papers, 2025

© Research Laboratory for the Study and Development

of the Humanitarian Ideas of the Academician V. I. Vernadsky, 2025

## ЗМІСТ

**ГУМАНІТАРНІ ІДЕЇ В УКРАЇНСЬКІЙ НАУЦІ Й ОСВІТІ  
ТА ВЧЕННЯ Володимира ВЕРНАДСЬКОГО  
ПРО НООСФЕРУ. Вступне слово. Редакційна колегія ..... 7**

**Розділ 1 ФІЛОСОФСЬКО-МЕТОДОЛОГІЧНА  
КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЛЮДСТВА  
У СВІТЛІ ГУМАНІТАРНИХ ІДЕЙ  
Володимира ВЕРНАДСЬКОГО ..... 16**

1.1. Світоглядні ідеї вчення в. І. Вернадського як основа  
ноосферного проектування розвитку людства  
*Валентин РИБАЛКА* ..... 16

1.2. Структура ноосфери.  
Додаток. Ноосферна теорія історії  
*Юрій ШИЛОВ* ..... 23

1.3. Ноосферно-креативна природа людини:  
міждисциплінарний аналіз  
*Олександр ВОЗНЮК* ..... 66

**Розділ 2 ЕКОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИКО-КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ  
ПІДХОДИ У НООСФЕРНОМУ  
ГУМАНІТАРНОМУ ПІЗНАННІ ..... 155**

2.1. Ідеологічне підґрунтя та історичні перспективи  
геополітичної кризи 2014–2022  
*Юрій ШИЛОВ* ..... 155

2.2. Ноосферний проєкт розвитку планетарної демократії та  
всесвітнього наукового і громадянського суспільства  
*Валентин РИБАЛКА* ..... 217

2.3. Духовний розвиток особистості: ноосферні виміри  
*Світлана РЕПЕТІЙ* ..... 230

**Розділ 3 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД  
ОСОБИСТІСНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ  
У НООСФЕРНІЙ ОСВІТІ..... 251**

3.1. Проєкт міжнародної програми «особистість як цивілізаційний суб'єкт розбудови ноосфери у XXI столітті» <i>Валентин РИБАЛКА</i> .....	251
3.2. Гордість ноосферної особистості: психопедагогічна сутність, оцінка проявів та шляхи подолання гордині <i>Інна ОСАДЧЕНКО</i> .....	274
3.3. Складники гуманітарної безпеки: спеціалізована профільна середня освіта наукового спрямування <i>Микола ПІДДЯЧИЙ</i> .....	384
3.4. Ноосферне кохання: полімотивація, психодіагностика і психотехніка корекції його ілюзій <i>Володимир МОРГУН</i> .....	398

**Розділ 4 ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ  
ДІЯЛЬНОСТІ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ  
З ВИВЧЕННЯ І РОЗРОБЛЕННЯ ГУМАНІТАРНИХ ІДЕЙ  
АКАДЕМІКА В. І. ВЕРНАДСЬКОГО ..... 469**

4.1. Ноосферний підхід до самоактуалізації особистості в умовах цифрового суспільства <i>Володимир ПІДДЯЧИЙ</i> .....	469
4.2. Ноосфера і мораль в епоху цифрового суспільства: освітній дискурс <i>Віктор ШАКОТЬКО</i> .....	485
4.3. Соціально-психологічна адаптація вчителів України до світових змін в умовах війни <i>Наталія ПАВЛИК</i> .....	519
4.4. Робота шкільної психологічної служби в питаннях подолання освітніх втрат та психотерапії емоційних травм внаслідок війни <i>Геннадій МОСКАЛИК, Дмитро ШУТОВ</i> .....	553

4.5. Психологічні умови формування життєстійкості людини на українській антарктичній станції «Академік Вернадський» <i>Олена МІРОШНИЧЕНКО</i> .....	566
--	-----

## **Розділ 5 ПАМ'ЯТІ ТВОРЦІВ НООСФЕРИ**

<b>УКРАЇНИ МАЙБУТНЬОГО</b> .....	<b>597</b>
----------------------------------	------------

5.1. Кобзар слов'янської цивілізації.

Пішов у вічність Юрій ШИЛОВ – видатний український історик, археолог, культуролог і письменник.

<i>Колектив лабораторії ВЕРНАДСЬКОГО</i> .....	<b>597</b>
--	------------

Юрію Шилову – Кобзареві слов'янської цивілізації – на спомин.

<i>В. Моргун</i> .....	<b>601</b>
------------------------	------------

Талант Юрія Шилова співмірний із масштабом постаті Володимира ВЕРНАДСЬКОГО.

<i>В. Рибалка</i> .....	<b>601</b>
-------------------------	------------

Юрій Олексійович Шилов – людина великої душі, таланту і відданості науці та Україні.

<i>Г. Москалик</i> .....	<b>602</b>
--------------------------	------------

5.2. На захист доброго імені видатного педагога, письменника, соціального психолога, творця ноосферних начал в освіті України Антона Макаренка та інших достойних українців

<i>Колектив лабораторії ВЕРНАДСЬКОГО</i> .....	<b>603</b>
--	------------

5.3. «Це було одне з найпрекрасніших облич ХХ століття»

На честь 100-річчя від дня народження ветерана Другої світової війни, видатного фундатора агро-екологічної ноосфери у землеробстві, державного діяча і письменника Федора Моргуна

<i>Олексій НЕСТУЛЯ, Володимир МОРГУН</i> .....	<b>611</b>
--	------------

## **РОЗВИТОК ГУМАНІТАРНИХ НООСФЕРНИХ ІДЕЙ**

### **Володимира ВЕРНАДСЬКОГО У РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМ**

### **УКРАЇНСЬКОЇ НАУКИ І ОСВІТИ: ПІДСУМКИ**

### **ДОСЛІДЖЕННЯ. Заключне слово**

<i>Редакційна колегія</i> .....	<b>620</b>
---------------------------------	------------

<b>ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК</b> .....	<b>625</b>
----------------------------------	------------

<b>ПОКАЖЧИК ІМЕН</b> .....	<b>631</b>
----------------------------	------------

<b>ПРО АВТОРІВ</b> .....	<b>637</b>
--------------------------	------------

## 3.2. ГОРДІСТЬ НООСФЕРНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОПЕДАГОГІЧНА СУТНІСТЬ, ОЦІНКА ПРОЯВІВ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ГОРДИНИ

*Інна ОСАДЧЕНКО*

УДК 159.923.2:316.6:128

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0682-5145>

*Тим долям, що взяли в долоні  
Планети долю і діла,  
Аж доки засрібляться скроні  
У Всесвіту – вселенським полі,  
Навіки пам'ятник – Земля!  
**А. Самодрин***

*Немає нічого, до чого людське серце так легко схильне, як  
гординя, і все ж немає вади, що частіше, сильніше та  
красномовніше засуджується  
**Ш. Такер***

*Найпотужніший – психологічний – удар людському  
нарцисизму було завдано психоаналітичною теорією:  
доведенням безумовної переваги несвідомого над свідомим і  
провідну роль несвідомих психічних процесів у  
життєдіяльності індивідів.  
**З. Фройд***

*Здається, що кожен має певний ступінь зарозумілості.  
Людство могло б отримати користь від кращого розуміння  
когнітивних обмежень та мотиваційних упереджень, що,  
функціонуючи разом сприяють зарозумілості  
**Н. Кован, Е. Адамс, С. Бхангал, Е. Воттс***

*Гордість, що набрала сили, народжує гординю  
**О. Єльчанінов***

**Анотація.** На основі аналізу наукових джерел та емпіричного матеріалу з'ясовано, що у теологічних джерелах поняття «гординя» повністю отождено із поняттям «гордість» у його деструктивному значенні фундаментального гріха. У психолого-педагогічних джерелах гордість потрактовано як фундаментальну, природну, конструктивну, свідому емоцію, що з часом формується у почуття особистої гідності, самоповаги, задоволення від усвідомлення радості реально досягнутих успіхів тощо. За певних умов гордість здатна перерости у гординю, котру розглянуто не як психічний розлад, окремий психічний стан чи конкретну якість, а життєвим несвідомо / свідомим вибором мислення, психореакцій та поведінки як комплексу деструктивних характеристик, якостей особистості; станом, породженим природним егоїзмом (юнгівськими архетипами «персона» та «тінь») тощо. Наголошено, що деструктивність гордині природно проявляється продовж загалом життя, діалектичного становлення особистості, під впливом її

досвіду, насамперед, стосунків з іншими. Це потребує узгодження деструктивного неусвідомого із конструктивним свідомим у процесі розвитку особистості (архетипу «самість») та викликає необхідність коригування, трансформації гордині, що варто прийняти як природний процес невинної роботи індивіда над собою продовж життя, неодмінний складник процесу психічного дозрівання. Проте значуще не нехтувати її проявами, що становлять деструктивність поведінки та шкодить психічному здоров'ю. Гординя – це явище соціальне, адже звернене на інших людей, проявляється у ставленні до них, тому протиставлення гордині – Безумовна Любов до триєдності, цілісності «Я → інші → Світ». Обґрунтовано конструктивність гордості та деструктивність гордині у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства. Визначено складники, уточнено та схарактеризовано ймовірні етапи формування деструктивності гордині. Виокремлено психічні механізми, що зумовлюють формування та підтримку гордині у формі природних потреб індивіда. Описано авторську психотехніку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя». Виокремлено та описано практичні шляхи трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості. Запропоновано низку авторських психопедагогічних вправ з метою формування конструктивності гордості та забезпечення чи трансформації деструктивності гордині: «Хто я?», «Прийняття чи „синдром рятівника”», «Моє гординне „Не...”», «Мої думки та думки інших, Світу», «Укладання угоди із собою», «Технологія подолання гордині».

**Ключові слова:** гординя, гордість, гідність, ноосферне суспільство, зарозумілість, егоїзм, психотехніка само-, взаємооцінювання; емпатія, емоційний інтелект, шкала «гордість-гординя»; конструктивність, деструктивність, психопедагогічні вправи, трансформація особистісних якостей

## Вступ

Скільки б не розвивалося людство, які б технології не створювало, дискусійне коло одвічних проблем продовжує турбувати і науковців, і пересічних громадян. Постулат В. Вернадського про те, що ми еволюційно дійшли до вивчення атома, але при цьому не піднялися, а духовно впали, руйнуючи і себе, і атомів – «розсипаємося на атоми» – актуальний, як ніколи. Можливо, у поступках ноосферності – виживання людства – щось упускаємо поза увагою.

Є питання, про які усі говорять, що констатує їх значущість, проте вкрай мало досліджують. До таких питань, вважаємо, належить питання гордині, у якій часто звинувачують один одного, проте вона залишається малодослідженою. Натомість, навіть клієнти психологічних консультацій, особливо віруючі, останнім часом активніше висловлюють припущення щодо прояву у них гордині як деструктивної психологічної якості (на основі власних припущень чи твердження найближчого оточення).

У попередній монографії нами схарактеризовано процес атомізації суспільства, обумовлене сучасним історичним контекстом явище, стимульоване природнім егоїзмом індивідів, технічним прогресом, зокрема нинішніми соціальними мережами, та політикою. Конструктивним атомізованим суспільством («+»), на противагу деструктивному («-»)

схарактеризовано ноосферне суспільство – згуртованих ноосферних особистостей, наголошуючи на пріоритетній ролі педагогіки та психології в забезпеченні деструктивної атомізації суспільства.

Якщо увести поняття «гординя» до Google-пошуку, то з'явиться більш, ніж достатньо, публіцистичних дописів саме про гординю: релігійних статей, порад психологів, роздумів блогерів тощо. Водночас, питання гордині складне, бо це питання – етики, толерантності, поваги, милосердя (зокрема у процесі діагностування вказаної якості). Однак, підкріплення запиту результатів наукових пошуків – бракує, якщо не констатувати, що поодинокі у вітчизняному науковому просторі. Тоді, як класифікація компонентів зарозумілості повинна зменшити плутанину серед дослідників, значно покращити якість міждисциплінарних досліджень гордині, оскільки відповідні концепції та механізми охоплюють когнітивні, мотиваційні, соціальні та клінічні аспекти (Е. Адамс, С. Бхангал, Е. Воттс, Н. Кован) [71].

Припускаємо, що гординя, як сукупність деструктивних характеристик індивіда, надмірно шкодить міжособистісним стосункам, груповій згуртованості та, відтак, суспільству, сприяючи його атомізації, а не ноосферизації. Тому у цій статті зробимо спробу на основі аналізу наукових джерел та результатів емпіричного матеріалу скласти «психологічний портрет гордині», як перешкоди групової згуртованості ноосферного суспільства; визначити шляхи трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства, продовжуючи тематику досліджень контексту атомізації суспільства.

#### ***Завдання дослідження:***

1. Проаналізувати вітчизняні та зарубіжні дослідження питання «гордості» та «гордині» особистості; на основі аналізу наукових джерел уточнити сутність понять «гордість» та «гординя», схарактеризувати сутність поняття «гординя».

2. Обґрунтувати конструктивність гордості та деструктивність гордині у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства.

3. Уточнити ймовірні етапи формування деструктивності гордині із конструктивності гордості.

4. Описати авторську психотехніку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя».

5. Виокремити та описати практичні шляхи трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства.

***Методи та методологію*** цієї статті становлять:

1. Аналіз (зокрема ретроспективний та хронологічний), синтез, порівняння, узагальнення, систематизація вітчизняних та зарубіжних наукових джерел сфери психології, соціології, філософії, теології, педагогіки тощо кола досліджуваного питання.

2. Досі не оприлюднені результати авторських багаторічних психопедагогічних досліджень, зокрема лонгітюдних спостережень, на посаді вчителя (1992–2005 – учителя початкових класів та за сумісництвом – вчителя-предметника основної сільської школи; 2005–2022 – репетитора-психопедагога; 2023 – до нині – педагога від авторського ФОП Освітньо-психологічного центру «ODNOWA»); практикуючого психолога (2014 – до нині, зокрема від 2023 р. практикуючого психолога вказаного центру); викладача-науковця (від 2003 р. – до нині). Зокрема, багаторічний досвід проведення групових тренінгів серії «Профілактика та усунення емоційного вигорання» за запитом різних колективів та організації; аналіз перебігу відеоекцій «Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту» та «Гордіня, заздрість та егоїзм як чинники та перешкоди формування групової згуртованості» у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості» Національного університету біоресурсів і природокористування України [35]; «Гордіня, заздрість та егоїзм як чинники та перешкоди формування групової згуртованості» у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості» Національного університету біоресурсів і природокористування України [36].

3. Результати спостережень та експериментів колег, отримані у процесі опитування, наукових дискусій, обговорень тощо.

У результаті, спостереженнями та прямим експериментом були охоплені по близько тисячі учнів початкової, основної та старшої школи; понад 3000 студентів закладів вищої освіти різних спеціальностей (переважно – майбутні учителі початкової школи, психологи, соціальні працівники та ін.); близько 1000 учителів-практиків та викладачів ЗВО; близько 300 практикуючих психологів; близько 200 клієнтів індивідуальних психологічних консультацій різного віку та статі.

### **3.2.1. «Гордіня» чи «гордість»?**

#### **Вітчизняні та зарубіжні аспекти тлумачення**

Щодо аналізу наукових джерел, то супровідний у Google штучним інтелектом (ChatGPT, OpenAI, 2025) [89] (далі – ШІ) надано довідку про те, що, на жаль, пошук наукових статей, присвячених виключно «гордіні» у сучасному психологічному сенсі може бути ускладненим, оскільки цей термін часто використовується тільки у релігійному або моральному контексті. Однак, є статті, у котрих розглянуто суміжні поняття, такі як

«гордість», «самооцінка», «пиха», «самозакоханість» та їх вплив на поведінку та взаємини між людьми.

Завданнями цього пункту нашого дослідження є: проаналізувати вітчизняні та зарубіжні дослідження питання «гордості» та «гордині» особистості; на основі аналізу наукових джерел уточнити сутність понять «гордість» та «гординя», схарактеризувати сутність поняття «гординя».

Дійсно, аналізом сучасних вітчизняних наукових джерел констатовано: а) не виявлено досліджень із ключовим словом «гординя»; б) ґрунтовні, але у незначній кількості наукові праці із суміжним ключовим поняттям «гордість»: С. Алексенка [1], І. Волкової [60], С. Гальченко [12], А. Лазька [24], З. Мірошник [40], О. Хомишак [60] та ін.; в) почасти у тексті досліджень вживано термін «гординя» – у працях І. Беха [2], Р. Горбаня [14], С. Максименка [15], Т. Добка [16], Г. Єфимчук [19], М. Костицького [22], Н. Кушакової-Костицької [22], А. Печарського [43], У. Свередюк [55] та ін. Окрему наукову цінність становить низка психологічних та психопедагогічних досліджень контексту вивчення гідності та честі сучасної особистості, з дотичним аналізом понять «гордість» та «зарозумілість», здійснених В. Рибалкою [48; 52–53]. Переважно, дослідниками синонімізовано поняття «гординя» та «гордість», що дозволяє нам на цьому етапі дослідження рівнозначно розпочати аналіз вказаних дефініцій, до моменту їх обґрунтованого розрізнення: «гординя / гордість». Тим паче, що у зарубіжних дослідженнях (Р. Ламот [83], Р. Нойманн [88], Р. Робінс (а; б) [93; 99–101], Г. Салліван [97], Дж. Трейсі (а; б) [99–101], К. Тшесневський [99], Дж. Ченг [99; 102], А. Шаріф [102], Р. Шрайбер [93] та ін.) переважно характеризується саме поняття «гордість».

Хоча гордість була центральною темою філософських та релігійних дискусій про емоції протягом тисячоліть, психологами здебільшого знехтувано нею; розглянуто переважно у якості позитивного, емоційного продукту когнітивної самооцінки (Дж. Трейсі, Дж. Чен, А. Шаріф [102]; Г. Салліван [97]). Навіть коли поняття «я» та ідентичність включені до таких теорій, психологами зрідка здійснено рефлексивний аналіз складнощів, що виникають із причини переживання та вираження гордості всередині груп та групами (Г. Салліван) [97].

ШІ [89] порадив знайти релевантні дослідження «гордині» під такими рубриками-запитами, що нами уточнено та додано покликань на тематичні дослідження науковців:

а) психологічні дослідження гордості та самооцінки: гордість часто розглянуто як позитивну емоцію, пов'язану з досягненнями та самооцінкою, мотивацією, наполегливістю та прагненням до успіху; водночас досліджено вплив надмірної гордості на самооцінку та стосунки

з іншими, що може мати негативні наслідки, такі як зарозумілість та презирство до інших (Е. Меркаданте [84], А. Монтег Санчес [86], І. Ош [79], Р. Робінс (а; б) [72; 100–101], А. Саліче [86], Г. Салліван [97], М. Салмела [94], Дж. Трейсі (а; б) [84; 100–102], М. Тофтул [58], І. Хогс [79], Дж. Чен [72; 102], А. Шаріф [102] та ін.);

**Примітка:** надалі у дослідженні окреслення «позитивний» та «негативний» намагатимемося замінити науковішими термінами: «конструктивний» [5, с. 567] та «деструктивний» [5, с. 288].

б) дослідження, де пов'язано гординю з релігійними та моральними аспектами: гординю часто розглянуто як смертний гріх, на відміну від смирення; досліджено роль гордині у формуванні моральних цінностей та поведінки в релігійному контексті, зв'язок гордині з іншими людськими рисами, такими як зарозумілість, пиха та прагнення до влади (К. Бойд [70], Дж. Даметц [74], Т. Добко [16], О. Єльчанінов [18], Р. Ламот [83], Р. Мосс [87], Ш. Такер [103] та ін.);

в) дослідження самозакоханості, зверхності та нарцисизму: у площині досліджень нарцисичного розладу особистості, що характеризується надмірною любов'ю до себе, потребою в захопленні з боку інших та браком емпатії; розглянуто причини нарцисизму, його вплив на поведінку та стосунки, а також його можливі наслідки для психічного здоров'я (С. Алексенко [1], Г. Єфимчук [19], Дж. Мартенс [98], Е. Меркаданте [84], Д. Пледжер [92], Р. Робінс (а; б) [98–101], Дж. Трейсі (а; б) [84; 98–101], К. Тшесневський [99], М. Хардакер [92], Дж. Ченг [98–99], Е. Цаканікос [92] та ін.).

Звертаємо увагу: у першому випадку (психологічні дослідження гордості та самооцінки) ШІ автоматично замінено поняття «гординю» на «гордість», а у другому – щодо досліджень, що пов'язують гординю з релігійними та моральними аспектами, – акцентовано, що саме у релігійному аспекті гординю представлено автентично.

Аналіз вказаних вище наукових джерел дозволив виокремити такі твердження щодо питання, котре вивчаємо:

1. Про масовий інтерес до питання гордині свідчать численні публіцистичні дописи на шпальтах сайтів, газет, дописів у соціальних мережах, не маючи під собою опору на наукове теоретико-практичне обґрунтування, передусім у сфері психології.

2. Переважно, вказані у попередньому пункті публіцистичні дописи представлені, зважаючи на свободу релігії, на різноконфесійних релігійних сайтах та соціальних сторінках, котрі без критичного аналізу, почасти «сліпо», активно наслідують українські читачі у період хронічного гострого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Таким чином, виникають суперечності між потребою наукового аналізу поняття «гординя», із психосоціальної точки зору, та браком наявних досліджень вказаної тематики.

Враховуючи складнощі перекладу цих слів з інших мов, наразі апелюватимемо роздільно поняттями «гординя» та «гордість» тільки у випадках конкретного аналогу уживання у певному вітчизняному науковому джерелі. Натомість у зарубіжних дослідженнях, щоб забезпечити нечіткість перекладу, уживатимемо поняття «гординя / гордість» із уточненням англомовного аналогу у першоджерелі.

Цікаво, що у сучасних тлумачних словниках української мови поняття «*гординя*» у першому трактуванні позначено як застаріле слово, уживане як синонім слова «гордість». Однак наступними тлумаченнями конкретизовано гординю як чванливість, пихатість та «тяжкий гріх у християнстві» [5, с. 254]. У «Сучасному словнику з етики» термін «гординя» potrаковано як негативну моральну рису людини, яка вважає виправданим лише власне становище. Як у православ'ї, так і в католицькій гординя вважається не тільки одним із кардинальних гріхів, але й завжди першим: «Усі гріхи починаються з гордині» (М. Тофтул) [56, с. 98]. На сайті Львівської православної богословської академії гордість названо «демонською твердиною», як ознаку «зверненості на себе» – первородним гріхом (О. Єльчанінов) [18]. Це повністю узгоджується із твердженням К. Юнга: аналогією між виокремленим ним у колективному підсвідомому архетипі «Тінь» (неприйнятні й витіснені аспекти психіки у несвідомому) та християнським образом Диявола [65].

Це підтверджено і висновками з досліджень у сфері філології:

1. І. Волкової, О. Хомчак: негативно-оцінна семантика фразеологізмів та паремій (передусім, прислів'їв та приказок), у яких усі прояви гордині номінуються словами гордість або пиха, збігається з церковною мораллю, що протягом багатьох століть трактувала гординю як гріховний каталізатор [60, с. 30].

2. У. Свередюк: людський спосіб віри походить від слова ближнього, як від видимості хвиль, що виникають на межі стихій, зокрема й внутрішніх, таких як гординя, задрість тощо, котрі, за християнською вірою, «засвітлюються в самосвідомості» під час сповіді [55, с. 276].

Американським теологом Р. Мосс, розглянуто «гординю / гордість» як центральний гріх у контексті сучасної теологічної антропології, досліджуючи взаємозв'язок між гординою та смиренням як із біблійної, так і зі світської точок зору: «гординя / гордість» – фундаментальне відвернення від Бога та спрямування любові до себе, що перешкоджає моральному та духовному зростанню. Автором наголошено на необхідності смирення як корективи «гордині / гордості», пов'язуючи його

зі справжнім усвідомленням власного морального становища та потенціалу [87]. Його колегами зазначено, що «гординя / гордість», як фундаментальний порок і смертний гріх, що підриває моральне життя:

а) у колективній площині виникає з ієрархічної системи цінностей та підтримується нею, що забезпечує суб'єктивну та інтерсуб'єктивну самооцінку, а також відчуття влади та привілеїв (Р. Ламот) [83];

Принагідно уточнимо, що «самооцінка» – це оцінка індивіда самого себе, своїх якостей та місця серед інших [47, с. 470]. У випадку аналізу поняття «гординя» йдеться саме про *завищену самооцінку* особи.

б) перешкоджає розвитку чеснот, бо заснована на визнанні залежності, тому важливе смирення як чеснота, що виправляє гординю (К. Бойд) [70];

в) є чіткою ознакою руйнування особистості (Ш. Такер) [103];

г) проявляється в різних формах, впливаючи на окремих осіб та їхні структури влади, що зрештою призводить до краху ліберальних ідеалів (Дж. Даметц) [74].

Значимо, що на противагу гордині, *смирення* – це підкорення будь-якій владі та впливу; покірність, лагідність; брак гордовитості, усвідомлення своєї мізерності [5, с. 1348]. Тобто, «смирення» – вельми суперечливе з точки зору психології поняття, адже передбачає зворотний бік – домінівний зовнішній психологічний вплив. Тому поняття «смирення» превалює у теологічних, а не психологічних чи педагогічних працях. Не дивно, на нашу думку, що в епоху пріоритетності релігійності, «смиренність гордині» – це був обов'язок кожного громадянина, що набуло архаїчності разом із відлученням церкви від держави.

Сучасною британською дослідницею Е. Гордон зауважено:

1. Не очевидно, що смирення та «гординя / гордість» є дзеркальними відображеннями одне одного (що, в будь-якому разі, вимагало б аргументації).

2. Навіть якби вони були протилежностями (у певному важливому сенсі) при інтерпретації як інтелектуальні риси, не очевидно, що те, що зробило б «гординю / гордість» інтелектуально порочною, обов'язково мало б якийсь стосунок до того, чому смирення є інтелектуально добродієчним;

3. Із самого факту, що «гординя / гордість» і смирення зазвичай здаються протилежними, ця протилежність, навіть якщо вона психологічно цікава, може не відобразитися в їхній цінності як рисах. Наприклад, можливо, що інтелектуальна гординя також є чеснотою з особливою психологією [77].

Щодо смирення, то вітчизняним теологом Т. Добко зазначено, що воно руйнує самовдоволення, спонукаючи особу застосовувати до себе

вищі стандарти, а не шукати щось нижче, щоб відчутти себе вищою. Особа, що перебуває під впливом смирення, ніколи не буде пишатися собою, на відміну від гординної особи, для якої подолання будь-якої проблеми чи нещастя іншого є джерелом значного підвищеної самооцінки [16].

Отже, у теологічних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях поняття «гординя» повністю ототожнено із поняттям «гордість» у його деструктивному значенні (фундаментального гріха), що протиставляється смиренню – покірності, зокрема владі.

Натомість, поняття **«гордість»** тлумачено як індивідуальне почуття: особистої гідності, самоповаги; «задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, переваги в чому-небудь». Негативний контекст третього варіанту тлумачення гордості знову повертає до поняття гордині: «Надмірно висока думка про себе і зневага до інших; пихатість» [5, с. 254]. Гордість – це моральне почуття, що відображає високу оцінку людиною своїх досягнень і заслуг (або заслуг своєї родини, команди чи людей, з якими вона себе ідентифікує), та усвідомлену відповідність цих досягнень високим стандартам, ідеалу (М. Тофтул) [56, с. 99].

Таким чином, у вітчизняних словниках гординя тлумачено із деструктивним розумінням, а гордість – із конструктивним.

Прикметно, що в «Україно-англійському навчальному словнику з педагогіки» «гідність» потрактовано як «виховувати почуття власної гідності» [57, с. 88], а «гордість» – як «виховувати почуття національної гордості у дітей» [57, с. 90]. Тобто, у цьому варіанті, гідність тлумачено як якість особистісного рівня, а гордість – спрямовану на зовні, до держави.

Уточнимо сутність згадуваного дотично, виключно конструктивного, поняття **«гідність»**: «1. Сукупність рис, що характеризують позитивні моральні якості. <...> 2. Усвідомлення людиною своєї громадської ваги, громадського обов'язку» [5, с. 236]. Це підтверджено і філологічними дослідженнями: виокремлено лише кілька фразеологічних одиниць, «що репрезентують гордість зі значенням людської гідності» (І. Волкова, О. Хомчак) [60, с. 30].

Гідність В. Волошиною, Л. Папіченко потрактовано як: а) ставлення індивіда до себе; складне, цілісне утворення, представлене єдністю суб'єктивної реальності, що ґрунтується на взаємодії внутрішньоособистісних та зовнішніх соціальних детермінант розвитку; б) саморегуляція поведінки людини та емоційне переживання власних дій, учинків, а також відчуття морального задоволення чи незадоволення; усвідомлення власної цінності та цінності інших. Також важливо, що поняття гідності межує з бажанням бути вільним, визнаним, зрозумілим, почутим та соціально захищеним [11].

У передмові сучасного літературознавця С. Гальченка [12, с. 18], через призму трактування понять «егоїзм», «пиха», «самооцінка», «*нарцисизм*» тощо, виявлено навіть окреслення «*гординний*», попри брак цього слова у типових вітчизняних словниках. Означене дозволяє нам правомірно уживати словосполучення «*гординна особа*».

Нарцисизм – у традиційному тлумаченні (за З. Фройдом) – нормальна стадія статевого розвитку (проте у невротиків фіксується затримка психосексуального розвитку на цій стадії), стан і спрямованість лібідо на «Я» [47, с. 266–267]. Нарцисизм – це «лібідоносне доповнення егоїзму» (З. Фройд) [59, с. 266]. Причому, вербально, нарцисизм супроводжується постійним «Я»: «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!».

Групою американських дослідників (Е. Адамс, С. Бхангал, Е. Воттс, Н. Кован [73]) проаналізовано тему *зарозумілості*, що закладено в основу нарцисизму, з міждисциплінарної точки зору. Ними запропоновано три типи зарозумілості (індивідуальну, порівняльну та антагоністичну). Основу зарозумілості, зокрема, складають шість компонентів, кожен з яких логічно пов'язаний із наступним, варіюючись від недосконалих знань та навичок до нереалістичних суджень, невиправданого ставлення до переваги над іншими та пов'язаної з ними зневажливої поведінки, зокрема до праці інших («Помити підлогу – не досягнення!»), людей похилого віку («Вік немає значення: значення має соціальний статус людини!») тощо.

Результати аналізу наукових джерел [72–74; 77; 83–84; 97–103] доводять, що зарозумілість – це не лише етична проблема, а й психологічний стан, котрий безпосередньо впливає на якість життя людини. Її наявність пов'язана з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та схильністю до конфліктів. Розрізнення зарозумілості від інших станів особистості має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій психопедагогічної підтримки та корекції, розвитку адекватної самооцінки.

Приміром, якщо розглядати тривожність як вияв гордині, то зазначена проблема постає з іншої позиції: особа не просто боїться, надмірно хвилюється, а хоче бути винятком, тобто жити без болю і страждань. Вербально це сформульовано, як: «Я не маю страждати чи помилятися!».

За останні роки у вітчизняній науці вивчено досвід аналізу концепту гордості в лінгвістичних дослідженнях, проаналізовано фразеологічні одиниці української мови з компонентом «гордість». І. Волковою, О. Хомчак зазначено, що зміст майже всіх фразеологізмів та паремій стосується гордості у значенні «занадто висока думка про себе та *зневага до інших*; зарозумілість» [60, с. 27]. У літературознавчих дослідженнях також акцентовано, що саме *марнославство*, спотворене розуміння вчення

про вічне життя, гордіня врешті призводять до божевілля (А. Печарський) [43, с. 132].

У дослідженні Дж. Мартенса, Р. Робінса, Дж. Трейсі, Дж. Ченга звернуто увагу на важливість *сорому* та зарозумілої гордості в керуванні когнітивною та поведінковою динамікою, що характеризує грандіозний та вразливий нарцисизм. Зосередженість на конкретних емоціях, пов'язаних із самосвідомістю, допомагає прояснити відмінності між нарцисизмом та самооцінкою, дає уявлення про еволюційне коріння нарцисизму та має значення для діагностики [98]. Проаналізовано двосторонню природу самооцінки та нарцисизму, розрізняючи два різні процеси саморегуляції: нарцисичне самозвеличення та автентичну самооцінку. Припущено, що два різні аспекти гордості – автентична та зарозуміла – становлять афективне ядро кожного з них (Р. Робінс, Дж. Трейсі, К. Тшесневський, Дж. Ченг) [99].

Результатами британсько-грецького дослідження Д. Пледжер, М. Хардакер, Е. Цаканікос виявлено послідовні зв'язки між нарцисичним розладом особистості (грандіозний та вразливий нарцисизм) та *депресією*, гіперчутливістю, *недовірою* та соромом, ненадійною прихильністю, тривогою, *невпевненістю* в ідентичності та перфекціонізмом [92]. Принагідно зазначимо, що вітчизняними дослідженнями констатовано конструктивні та деструктивні аспекти досліджуваного перфекціонізму. Так, на думку А. Лазька, обмеження досліджень перфекціонізму виключно клінічним явищем (його патологічними проявами) є недоречним, тому варто оцінити перфекціонізм у його конструктивних характеристиках, а саме: активне, позитивне прагнення до досягнень, високі особистісні стандарти ефективності, висока організованість та ефективність [24]. Такі висновки підтверджують позицію двозначності, полярності, дуалізму психічних станів.

Ще одне дотичне поняття, згадуване у цьому контексті у наукових джерелах – «агонізм» – *конфліктність*, притаманний конфліктному психологічному типу мовленнєвої особистості, зокрема політика. Цей психотип характеризується егоцентричним, нарцисичним світоглядом, низьким ступенем конформізму, ригідністю та неасертивною та / або *агресивною* мовленнєвою поведінкою. Він демонструє замкнутість, виявляє ознаки сильного прагнення до комунікативної лідерської ролі та має обмежений набір тем для обговорення з причини негнучкого стилю мислення (С. Алексенко) [1]. Така поведінка – *аб'юзивна*, токсична та виснажлива для інших. Зачасто вона виявляється у схильності повчати інших тому, чого бракує гординній особі (вихованості, толерантності, врівноваженості, неосудливості тощо).

Отже, в основі гординного індивіда закладено нарцисизм як «нормальну стадію статевого розвитку», що має трансформуватися на певному етапі становлення особистості. У онтогенезі індивіда виробляються нові психічні реакції, формуючи нові психічні стани, що є також двозначним, полярним, дуальним тощо. Надважливо не пропустити цей етап трансформації шляхом спеціального психопедагогічного чи психологічного супроводу. Трансформування, у цьому випадку, – процес якісного перетворення особистісних рис ноосферної особистості, адже ніщо нікуди не дівається і ніщо ні звідки не береться: важливо мати установку не знищувати, ліквідувати, усувати, боротися, долати, саме – трансформувати.

Гордість у американській психології тлумачено як «самосвідому» емоцію, що охоплює складні процеси самооцінки, є фундаментальною людською емоцією (Р. Робінс, Дж. Трейсі (а)) [98]; у канадській – як суб'єктивну емоцію, що виражає самосвідомість та пов'язана із соціальним статусом, хоча поточні результати дослідження свідчать про те, що це не обов'язково стосується соціального статусу (Г. Болло, Б. Бьоте, О. Габор, І. Тот-Кірай) [69]; у німецькій – як самооцінювальну емоцію та самосвідомий афект; як емоцію особистого та культурного значення (Г. Салліван) [97]; у грецькій філології – як надзвичайно складне, культурно неспецифічне емоційне поняття, концептуалізації якого суттєво різняться діахронічно та міжкультурно (А. Деліконстантініду) [75].

На думку американських психологів, гордість, як і «базові» емоції, пов'язана з окремим, універсально впізнаваним невербальним виразом, який спонтанно викликається під час переживання гордості. Однак гордість відрізняється від базових емоцій своєю залежністю від самооцінки та своєю складною структурою, що складається з двох теоретично та концептуально різних аспектів, які мають різні особистісні кореляти та когнітивні детермінанти (Р. Робінс, Дж. Трейсі (а)) [100]. Вона є психологічно важливою та еволюційно адаптивною емоцією (Дж. Трейсі, Дж. Чен, А. Шаріфф) [102]. Це самосвідома емоція, така як і провини, збентеження, сором, що належить до особливого класу емоцій (Р. Робінс, Р. Шрайбер) [93].

Зауважимо, що Google-перекладачем англійською слова «гординя» та «гордість» тлумачено однаково: «pride»; слова «пиха», «зарозумілість», «зверхність» – як «arrogance» [76]. У побудованій моделі семантичного поля концепту «arrogance» (зарозумілість) у британській картині світу чітко окреслено ядро, що охоплює два семантичні мікрополя: зарозумілість як рису особистості, що проявляє зухвалу гординю, та рису зухвалої поведінки, прояв завищеної самооцінки, синонімами чого є «*егоїзм*», «*снобізм*» та «*нахабство*», а поняття «*відчуженість*», «*замкнутість*»

опосередковано вказують на наявність установки переваги (Г. Єфимчук) [19, с. 14]. Щодо снобізму, то у випадку аналізу гордині доречно тлумачення особистісних рис особи, яка свої смаки та манери вважає винятковими, ставлячись зневажливо до осіб з іншими манерами та смаками [5, с. 1352].

Водночас, вважаємо за потребу наголосити на тому, що гординю слід відрізняти від природного, ситуаційного егоїзму. Егоїзм, що зазвичай асоціюється з надмірною зосередженістю на власних потребах, інтересах та прагненнях, не завжди передбачає демонстрацію переваги чи приниження інших: приміром, у ситуації загрози життю людини, спрацьовує природний егоїзм у якості інстинкту самозбереження тощо.

Отож, одним із основних складників деструктивності гордині є *егоїзм*. У попередній монографії нами обгрунтовано, що в основі атомізації суспільства закладене формування егоїзму, як деструктивних особистісних рис: *себелюбство* (егоїзм як основа гордині); *неприйняття ситуації та інших людей* (опір як психічний захист-страх; неприйняття віри, культури тощо); *відсторонення* (зафіксовано у приказці «Моя хата скраю – нічого не знаю») тощо [34, с. 196]. Протиставлення егоїзмові, як основі гордині – трансформування (замість руйнівного слова «боротьба») у Безумовну (ширу), триєдину Любов до себе, інших та Світу [34, с. 198]. Зазначене оприлюднено у авторській відеолекції «Гординя, заздрість та егоїзм як чинники та перешкоди формування групової згуртованості» у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості» Національного університету біоресурсів і природокористування України [35–36]. У тексті відеолекції нами протиставлено поняттю «гординя» такі якості та емоції, як «людяність», «любов» (Безумовна Любов), «щирість». На наше переконання, саме уміння щиро, безумовно любити тільки у триєдності цих сфер «Я → інші → Світ» протиставлено гордині індивіда у сформованому її вигляді. До речі, у аксіопсихології одухотворення особистості В. Рибалка наголошує, що, по суті, релігійні цінності Віри, Надії та Любові можна систематично інтерпретувати як: а) віру в благотворний вплив позитивних духовних цінностей: Світогляду, Життя, Людини, Добра, Краси та Істини; б) Надію як очікування рятівної місії позитивних духовних цінностей у протистоянні з темрявою, смертю, нелюдністю, злом, потворністю та ненавистю; в) опору на Любов до ближнього та любов до людей як носіїв вищезгаданих позитивних та негативних духовних цінностей (В. Рибалка) [48].

У окремих англійських довідниках [33] поняття «гординя» уточнено як «надмірну гордість або самовпевненість» і подано не як «pride», а як «hubris» з уточненням у наукових дослідженнях як:

– «group-based pride» (групова гордість – товарицькість «ми») та «group-based hubris» (групова гординя – товарицькість «я») (М. Салмела, Г. Салліван) [94];

– «hubristic pride» – у прямому перекладі – «гординна гордість» (Дж. Мартенс, Р. Робінс, Дж. Трейсі, Дж. Ченг) [98];

– «authentic pride» (автентична, справжня, природна, вроджена, первинна гордість) та «hubristic pride» (зарозуміла, гординна, грандіозна гордість), що виокремлено Р. Робінс, Дж. Трейсі (2007 (b)) [101], якими також розроблено для діагностики двох видів гордості шкалу АНПС – «The Authentic and Hubristic Pride Scales» (додаток А) (Р. Робінс, Дж. Трейсі, К. Тшесневський, Дж. Ченг [99]; Г. Болло, Б. Бьоте, О. Габор, І. Тот-Кірай [69]; Ш. Джонсона, Дж. Піацца, Д. Фесслер, К. Холбрук [78]); вказану ідею підтримано дослідженням Ч. Карвера, С. Сінклера, [71]; причому «authentic pride» схарактеризовано як приписування успіху тимчасовим зусиллям, тоді як «hubristic pride» (гординна гордість) нібито приписує успіх стабільним, вродженим здібностям (Дж. Піацца, Д. Фесслер, К. Холбрук) [78];

– «emotion pride» (емоційна гордість), «self-pride» (самогордість), «group-based pride» (групова гордість), «vicarious-pride» (опосередкована гордість) (І. Ош, І. Хогс) [79];

– «agential pride» (агентна гордість), «non-agential pride» (неагентна гордість), «hetero-induced pride» (гетероіндукована гордість) (А. Монтес Санчес, А. Саліче) [86].

Узагальнення ретроспективи аналізу зарубіжних наукових джерел ХХІ ст. контексту дослідження поняття «гординя» / «гордість» нами укладено та представлено хронологічно у таблиці додатку Б. З аналізу таблиці додатку Б видно, що від 2007 р. – введення у науковий обіг понять двох видів гордості («authentic pride» (автентична гордість), що притаманна кожному індивіду, та «hubristic pride» («гординна гордість»)), що розкриває сформовані деструктивні риси особистості) зарубіжні науковці, переважно дотримуються саме цієї концепції. Дотичною до цього є думка О. Сльчанінова: «Гордість, що набрала сили, народжує гординю» [18].

Водночас нами не виявлено аналогів покликання у вітчизняних джерелах, що може бути, насамперед, пояснене загалом недостатністю наукової уваги зазначеній темі. Відтак, у цій статті будемо вживати аналог перекладу «authentic pride» як «автентична гордість» та «hubristic pride» як «гординна гордість», спираючись на результати дослідження, передусім Р. Робінс, Дж. Трейсі (2007 (b)) [101]. Також, зважаючи на часту синонімічність понять у вітчизняних наукових джерелах, поняття «гординя» надалі уточнимо як «hubristic pride» («гординна гордість»),

протиставляючи йому «гордість» як «authentic pride» (автентична гордість) (таб. 1).

Таблиця 1

**Узгодження відповідності вітчизняних та зарубіжних термінів контексту поняття «гординя»\***

<b>Вітчизняний термін</b>	<b>Зарубіжний термін</b>	<b>Переклад</b>
Гордість (вроджена якість)	authentic pride	автентична гордість
Гординя (набута деструктивна якість)	hubristic pride	гординна гордість

\*розроблено та укладено автором

Синтез результатів наукових досліджень дозволяє укласти таку семантичну характеристику понять «гординя» та «гордість»:

– гордість та гординя – це фундаментальні емоції, що живлять кілька фундаментальних людських прагнень: прагнення до успіху, здобуття влади та статусу, а також прагнення до кохання (Р. Робінс, Дж. Трейсі (a, b)) [101];

– гордість – це самосвідома емоція, що критично впливає на самосвідомість (self-direction), зокрема здатність формувати стабільні самопрезентації та здатність оцінювати себе стосовно зовнішніх та внутрішніх стандартів (Р. Робінс, Р. Шрайбер) [91];

– гордість має натуралістичну інтерпретацію, тобто вона виникла шляхом природного відбору (Дж. Трейсі, Дж. Чен, А. Шаріф) [100–101];

– гордість є «позитивною» тією мірою, якою вона сприяє почуттю власної гідності та спільноти, і «негативною» або за своєю суттю шкідливою – гординя – тією мірою, якою її «доброта» залежить від прихованого або явного відчуження індивіда чи групи (Р. Ламот) [83];

– «Немає нічого, до чого людське серце так легко схильне, як гординя, і все ж немає вади, що частіше, сильніше та красномовніше засуджується» (Ш. Такер) [103];

– «Здається, що кожен має певний ступінь зарозумілості. Людство могло б отримати користь від кращого розуміння когнітивних обмежень та мотиваційних упереджень, що, функціонуючи разом сприяють зарозумілості» (Е. Адамс, С. Бхангал, Е. Воттс, Н. Кован) [73].

Аналіз указаних вище наукових джерел та практичного психопедагогічного досвіду спонукає нас до висновку, що у характеристиці поведінки гординної особи проглядається колективне несвідоме у формі юнгівських архетипів, принаймні, трьох із них: 1) «персони (маски)», що відображає соціальні ролі та маски, котрі ми представляємо соціуму, щоб задовольнити вимоги суспільства; 2) «тіні» – негативних, соціально неприйнятних аспектів нашої особистості; «темного двійника», що містить

пригнічені бажання, агресивні імпульси та аморальні думки, але також може бути джерелом творчої енергії у здібних особистостей; 3) «самості» («Я») – інтеграції несвідомого та свідомого як прагнення до повної гармонії, «боротьби із самим собою» (К. Юнг) [66–67]. На нашу думку, саме «тіні» притаманна деструктивність гордині, а «персона» почасти маскує гординю «тіні», у випадку підлаштовування під соціум, а у випадку демонстративного опору соціуму – гіперболізує характеристики «тіні». На рівні архетипу «самості» («Я») (лише за бажання індивіда удосконалити себе, позитивно-конструктивно працювати над собою) відбувається трансформація деструктивності гордині («персона» та «тіні») у позитивно-конструктивність гордості. Отже, гординя – це сукупна характеристика, а не окремі психологічні стани, чи окрема, самосвідома емоція, як гордість. Це природний стан, породжений природним егоїзмом, діалектичне узгодження деструктивного несвідомого із конструктивним свідомим, а розвиток особистості, ноосферне зростання полягає якраз у подоланні цієї вади – у самовдосконаленні та невпинній роботі над собою.

Таким чином, на основі аналізу вітчизняних та зарубіжних аспектів тлумачення понять «гординя» та «гордість» зроблено такі висновки:

1. У теологічних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях поняття «гординя» повністю ототожнюється із поняттям «гордість» у його деструктивному значенні (фундаментального гріха), що протиставляється психологічно суперечливому смиренню – покірності, зокрема владі. Тому поняття «смирення» превалує у теологічних, а не психологічних чи педагогічних працях. Спираючись на результати досліджень, передусім Р. Робінс, Дж. Трейсі (2007), надалі поняття «гординя» уточнимо як «hubristic pride» («гординна гордість»), протиставляючи йому «гордість» як «authentic pride» (автентична гордість), що є природною, вродженою емоцією. І гордість, і гординя як дотичні психопедагогічні феномени – це складні, багатокомпонентні конструкти, що поєднують когнітивні переконання, психоемоційні реакції та стабільні моделі поведінки, котрі суттєво впливають на особистісний розвиток, соціальну взаємодію та загальне психологічне благополуччя.

2. На основі аналізу наукових джерел *гордість* нами потрактовано, як фундаментальну, природну, конструктивну емоцію, що з часом формується у почуття особистої гідності, самоповаги, задоволення від усвідомлення радості реально досягнутих успіхів, сприйнятій гідності тощо. Однак, за певних умов ця справжня, вроджена конструктивна емоція здатна перерости у гординю – деструктивну емоцію та моральну рису особистості, що охоплює складні процеси самооцінки, переважно пов'язані із соціальним статусом. Тобто, гординя – це не психічний розлад, чи конкретна якість, а, радше, життєвий несвідомо / свідомий вибір мислення,

психореакцій та поведінки як комплексу деструктивних характеристик, якостей особистості, що піддаються, за відповідних психопедагогічних умов, коригуванню (трансформації) у позитивні. Оскільки йдеться про гордість як вроджену емоцію, то вона, безумовно, притаманна кожному з нас. Однак, зважаючи на фізіологічно-психічну незрілість кожного індивіда (центр волі у мозку формується приблизно до 25–27 років), переконані у логічності прояву деструктивності гордині продовж загалом життя індивіда та необхідності роботи над коригуванням цієї якості – трансформацією – так само продовж життя. Факт «боротьби», а доречніше – трансформації прояву деструктивності гордині у конструктивну гордість, варто прийняти як природний процес, що супроводжує індивіда протягом життя.

3. Якщо гордість – вроджена емоція, то деструктивне, протилежне їй – *гординя* як сукупна характеристика, а не окремі психічні стани, чи окрема, самосвідома емоція; стан, породжений природним егоїзмом (юнгівськими архетипами «персона» та «тінь»), що потребує узгодження деструктивного несвідомого із конструктивним свідомим у процесі розвитку особистості, ноосферного зростання як подолання цих характеристик шляхом самовдосконалення та невпинної роботи над собою. Це складний когнітивно-емоційний та поведінковий конструкт із системи переконань, цінностей та специфіки міжособистісних стосунків формується від народження і протягом життя: або трансформується на рівень свідомої гордості, проявляючись у процесі діалектичного становлення особистості, під впливом її досвіду (насамперед, стосунків з іншими), її *гідності* (архетипу «Самість»), або ж поступово формується у гординю – внутрішню потребу в самозамилуванні, заздрості, образі, демонстрацію своєї переваги над іншими, бажання домінувати, контролювати своє оточення, стверджувати свою уявну винятковість, демонстративно соромитися тощо (зміцнення архетипів «персона» та «тінь»). Ключові слова, що синонімізовано у наукових роботах із поняттям деструктивності гордині – егоїзм та зарозумілість.

4. Вважаємо гординю також механізмом психічного захисту та опору, бар'єром, що захищає індивіда від контакту зі своєю агресією / слабкістю / соромом, супроводжуючись глибоким почуттям невпевненості та страхом незначності або неприйняття, що компенсується зовнішньою бравадою та нарцисичною захисною позицією чи, навпаки – депресією та соромом, що є страхом «зустрічі зі справжнім, внутрішнім „Я”» (архетипом «тінь»). Тобто, гординя часто маскується впевненістю / невпевненістю в собі та навіть занепокоєнням, тривожністю, але під поверхнею активності / пасивності ховається потреба в зовнішньому підтвердженні власної цінності та уникненні вразливості,

маючи підвищену чутливість до критики. Під час психічного розвитку індивід розвиває захисні структури, призначені для компенсації внутрішньої неповноцінності та підтримки ілюзії повного контролю. Саме тому психоаналітичними підходами потрактовано гординю як тип нарцисичного прояву, що виникає у відповідь на незадоволені базові потреби в безумовному прийнятті та значущості; як спробу штучно підвищити самооцінку, а не справжнє, щире самоприйняття. Коли ж індивід учиться визнавати свої недосконалості без осуду, формується його здатність будувати конструктивні стосунки із собою, іншими, Світом та брати відповідальність за власні психореакції та поведінку (архетип «самість»). Гордині не варто соромитися чи нею лякати: радше, варто приймати як неодмінний складник процесу психічного дозрівання. Проте значуще не нехтувати її проявами, що становлять деструктивність поведінки та шкодить психічному здоров'ю. Надважливо, шляхом спеціального психопедагогічного чи психологічного супроводу, не пропустити цей етап трансформації, передусім – егоїзму – у Безумовну (щиру), триєдину Любов до себе, інших та Світу. Гординя – це явище соціальне, адже звернене на інших людей, проявляється у ставленні до них, тому прогиставлення гордині – Безумовна Любов до триєдності, цілісності «Я → інші → Світ» (позитивно-конструктивна, ноосферна життєтворчість).

### **3.2.2. Конструктивність гордості та деструктивність гордині у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства**

Насамперед, на основі аналізу наукових джерел, спробуємо дати відповідь на запитання: «Що таке «концепція ноосферного суспільства» та чим корисна та небезпечна для нього гординна особа?».

Дослідження контексту ноосферного вчення [5–8] представлені у працях членів Науково-дослідної лабораторії з вивчення і розроблення гуманітарних ідей академіка В. І. Вернадського (заснованої А. Самодриним) [54] щодо напрямів:

- історико-археологічного: Ю. Шилов [63–64];
- філософії освіти: В. Рибалка [49–51], А. Самодрин [54];
- психологічного: В. Моргун [28–29], В. Рибалка [49–51];
- психопедагогічного: О. Вознюк [9–10], І. Осадченко [34], В. Рибалка [49–51];
- педагогічного: Г. Москалик [31–33], Н. Павлик [42], М. Піддячий [45], В. Шакотько [61–62] та ін.

Попри те, що у вказаних працях не уживано поняття «гординя», загалом ґрунтовно висвітлено позицію концепції ноосферного суспільства.

Так, зокрема автором цієї статті обгрунтовано принципи психопедагогічної технології формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства, що сприятиме убезпеченню людства від деструктивної атомізації. Це принципи цілеспрямованого формування індивідуально-ноосферних якостей особистості; позитивної взаємодії із енергетично-інформаційним простором планети; конструктивно-договірної комунікації; практичного гуртування [34]. Поняття «ноосферна особистість» тлумачено за В. Моргуном на основі його авторської моністичної теорії багатовимірного розвитку особистості: це людина, що активно опановує і свідомо перетворює природу, суспільство і власну індивідуальність, внутрішній світ якої має унікальне динамічне узгодження просторово-часових орієнтацій, потребо-вольових переживань, змістовних спрямованостей, рівнів опанування досвідом і форм реалізації діяльності; цими узгодженнями визначається свобода суб'єктного самовизначення особистості в її вчинках і міра відповідальності за їх наслідки перед природою, суспільством і своєю совістю (2023) [28, с. 352].

Водночас, концепції ноосферного суспільства присвячено недостатньо наукової уваги, як у вітчизняних дослідженнях, так і зарубіжних. Проаналізуємо найсучасніші з них.

Сучасними словацькими дослідниками (Л. Вартяк, М. Конвіт, Г. Ясечкова) продемонстровано кореляцію між концепцією ноосфери Вернадського та біфуркацією Мойсеєва та його двома імперативами як необхідними умовами коеволуції природи та людини. Авторами доведено, що В. Вернадський не лише розглядав позитивну роль розуму у створенні та розвитку ноосфери, але й визнавав потенційне її зловживання; концепція ноосфери В. Вернадського є позачасовою і повинна розглядатися не як утопія, а, навпаки, як сценарій можливого розвитку вздовж осі геосфера-біосфера-ноосфера із перспективою її перенесення у космічний вимір [80]. Тим паче, що іспанський дослідник Р. Лахос-Бельтра, порівнюючи ідеї концепції ноосфери Е. Ле Руа, В. Вернадського та Т. де Шардена із гіпотезою технологічної сингулярності Вінге та Курцвейла, за умови, що ноосфера буде природним середовищем, в якому в майбутньому виникне «людино-машинний суперінтелект», досягнувши точки технологічної сингулярності, переконаний у неможливості досягнення нашої цивілізацією точки технологічної сингулярності найближчим часом [80].

Не зовсім оптимістичним, однак реалістичним, на наше переконання, є дослідження О. Пилипчука. Розглянувши основні положення концепції В. Вернадського, а також низку сучасних публікацій про ноосферу та техносферу, автором роблено висновок, що багато хто з тих, хто, вважаючи себе послідовниками В. Вернадського, насправді суттєво відійшли від його поглядів. Основний зміст публікацій про

ноосферу фактично зведено до трактування її не як матеріального явища, а як своєрідної «еманації розуму», що створює цю ж ноосферу. Це викликає певну ейфорію у цих авторів, які передбачають корисні морально-етичні наслідки її функціонування. Серед чинних, паліативних, ідей – автор виокремлює пропозиції щодо організації сталого розвитку, обмеження споживання, гуманізації мислення з урахуванням етичних аспектів, спільної «коеволуції» суспільства та природи тощо. Вони можуть бути корисними, але можуть лише відтермінувати загрозу, а не усунути її: не можуть ні уповільнити науково-технічний прогрес людства, що безпосередньо пов'язаний зі збільшенням споживання ресурсів біосферою Землі, ні збільшити їх чисельність [44].

Цінною, на наш погляд, є сучасна теологічна думка Т. Добка (вважаємо цю думку ноосферною), про те, що людська цивілізація не може вжити на механічній взаємодії атомізованих індивідів, які у своїх стосунках з іншими беруть участь у «обміні інтересами» та захисті своїх прав. Визнання гідності людської особистості не обмежується дискурсом про індивідуальні чи колективні права, а передбачає набагато глибший інтерес до її життя та безкорисливе служіння в душі любові та смирення [16]. Звичайно, інтелектуально розвинена особистість віддає перевагу вищим формам психічної регуляції в міжособистісних контактах і, як правило, рішуче протистоїть будь-яким нападкам. Однак у деяких випадках невдача або безпорадність у протидії приниженню може призвести до відчаю, розчарування, смислового зриву, з виникненням агресивних або навіть суїцидальних тенденцій (В. Рибалка, 2011) [52].

З точки зору особистісно-ноосферного підходу, у попередній монографії нами запропоновано розглядати поняття «ноосферна особистість», основними характеристиками якої є безумовне дбання про себе, інших та Світ: «Певно, трансформування (замість руйнівного слова «боротьба») егоїзму у Любов до себе, інших та Світу – наше завдання, випробування, тест на «право гідно жити на планеті», який кожен має пройти сам, у групі, у суспільстві» [34, с. 198].

Цілком погоджуємося із М. Костицьким, Н. Кушаковою-Костицькою, що універсальні (космічні) закони, природні закони та соціальні закони (особливо етичні норми, закони та «людські» закони) становлять онтологічне ціле. Ігнорування універсальних та природних законів сьогодні є не що інше, як догматизм та схоластика. Усе буття та його прояви є цілісною єдністю. Відокремлення людини, нації, народу чи суспільства від Космосу, Природи та Буття є гординою та одним із найтяжчих метафізичних гріхів, завжди караним [22, с. 8].

Отож, доля людства цілковито залежить від нинішніх та подальших дій самого людства, адже ноосферне суспільство досі не сформоване, що

становить потенційну небезпеку існуванню загалом життя на планеті. Переконані, що саме гординні особи – небезпечні (деструктивні) для ноосферного становлення людства. Підтвердженням цього є слова К. Юнга, сказані у 1959 р. у інтерв'ю Дж. Фрімена (BBC): «Людина є велика небезпека і ми це не усвідомлюємо».

Вирішальне значення для розуміння сутності честі та гідності, на противагу гордині, мають статичні та динамічні аспекти, пов'язані зі сталістю та мінливістю у людській свідомості переживання цінності та самооцінки своєї особистості, шляхом аналізу стану приниження, врівноваження та піднесення в міжособистісних стосунках та у власній самосвідомості. Узагальненням відповідних наукових даних, практичного досвіду та детальних спостережень В. Рибалки вказано на існування природної аксіопсиходинаміки переживання індивідуальної честі та гідності, що коливається в певних рамках у свідомості людей – від, так званого, крайнього полюса гіперприниження або аксіоциду, з одного боку, до протилежного крайнього полюса – гіперпіднесення або аксіокультизму, з іншого боку. Обидва ці полюси зазвичай небезпечні для особистості [52].

Виходячи з концепції двофазовості гордості /гордині (Р. Робінс, Дж. Трейсі [100–101]), оскільки численні дослідження показали, що гордість складається з двох різних, протилежних аспектів (Е. Меркаданте, Дж. Трейсі [82]), полярності, дуальності усіх світових процесів, Всесвіту (В. Вернадський [7], В. Моргун [28–29], А. Самодрин [54], В. Рибалка [49–51], Ю. Шилов [62–63]), існування вказаної вище «природної аксіопсиходинаміки переживання індивідуальної честі та гідності» за В. Рибалкою [52], проаналізуємо із психопедагогічної точки зору:

1) позитивно-конструктивні аспекти автентичної гордості для формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства;

2) деструктивні аспекти гордині як перешкоди формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства.

### ***Позитивно-конструктивні аспекти автентичної гордості для формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства***

Отож, автентична гордість – справжня, природна гордість, як вроджена емоція, пов'язана із досягненнями, високою самооцінкою та просоціальними рисами особистості (Е. Меркаданте, Дж. Трейсі) [84]. Людина з почуттям достоїнства, гідності та гордості зазвичай має прямі плечі, пряму поставу, не ховає очей, саме тому в українській мові з'явилися такі фразеологізми, як «носити гордо голову» та «з високо піднятою головою» (І. Волкова, О. Хомчак) [60, с. 27]. Німецькою дослідницею Р. Нойманн передбачено, що люди з домінантною взаємозалежною

самооцінкою відчуватимуть більшу гордість, ніж ті, хто має домінуючу незалежну самооцінку, коли інші досягають успіху (на прикладі порівнянь реакцій китайських та німецьких студентів на сценарії, в яких інші досягали успіху). Отож, самооцінка впливає на гордість [88].

З точки зору мотивації соціальної поведінки, гордість може бути найважливішою людською емоцією. Наші найважливіші досягнення, як буденні, так і такі, що змінюють життя, супроводжуються почуттям гордості. Студенти відчувають гордість після отримання гарної оцінки, діти – після успіху в новому завданні, а підлітки – як закохуються тощо (Р. Робінс, Дж. Трейсі (а)) [100]. Америко-канадськими дослідженнями Дж. Трейсі, Дж. Чена, А. Шаріффа зазначено, що гордість широко поширена в житті людини завдяки функціональній та адаптивній ролі, яку вона відігравала в досягненні, підтримці та передачі соціального статусу протягом усієї еволюційної історії [102].

Спрямовуючи людину до високих ідеалів, почуття гордості виконує регулювальну функцію. Як прояв самосвідомості особистості, воно є формою розуміння та переживання власної гідності та честі, самодостатності. Почуття власної гідності – це, з одного боку, певний висновок, результат нашої діяльності, нагорода за успіх, а з іншого – певний початок, оскільки воно стимулює людину до нових актів творчої, високоморальної діяльності та поведінки, допомагаючи долати труднощі, негаразди та біль. Самоцінність виправдовується тим, що відповідає заслугам цієї людини чи групи людей, адекватною самооцінкою. Брак самоцінності робить людину пасивною, негативно впливає на її діяльність та поведінку, руйнує її як особистість (М. Гофтул) [56, с. 99]. Результатами дослідження Р. Робінс, Дж. Трейсі, К. Тшесневського, Дж. Ченга показано, що коли нарцисичну та автентичну самооцінку емпірично розрізняють, то автентична самооцінка (водночас із автентичною гордістю) позитивно корелює з успішними соціальними стосунками та психічним здоров'ям [99].

Поняття честі та гідності, на думку В. Рибалки, суттєво доповнюють категоріальний та понятійний апарат гуманістичної психології та педагогіки за такими критеріями:

а) гідність: потреба у самоповазі та у визнанні своєї цінності; самовимогливість; благородство; авторитетність; сумлінність; правдивість перед собою; самоконтроль; почуття відповідальності перед власною совістю; гордість тощо;

б) честь: потреба в самоповазі та визнанні іншими своїх достоїнств та соціальної цінності; віра у свою важливість для суспільства; чесність перед іншими; репутація, престиж; совість; почуття обов'язку перед іншими; висока моральність у стосунках; амбіції тощо (В. Рибалка, 2011)

[52]. Цілком слухним, як на нашу думку, є вказане твердження В. Рибалки щодо внутрішньоособистісної характеристики гордості та міжособистісної характеристики честі.

У своєму мінімалістичнішому сенсі, гордість є соціальною емоцією, оскільки вона демонструє, що певний вимір нас самих є доступним і залежить від інших. Водночас, у конкретнішому сенсі, деякі випадки гордості можуть бути «гетероіндукованими», викликаними близькими людьми (А. Монтеc Санчес, А. Саліче) [86].

Науковий інтерес у контексті нашого дослідження становить європейське (Данія, Німеччина, Фінляндія, 2022) вивчення питання раціональної доречності групової гордості. Так, М. Салмела, Г. Салліван, по-перше, у дослідженні розрізняє форму та силу емоції «гордість» та запропоновано два критерії для відповідної форми групової гордості: різницю між груповою гордістю та груповою гординою, а також між товариськістю «ми» та «я». Групова гордість «ми» та групова гордіня «я» є доречною у своїй формі, якщо вона відчувається у зв'язку з досягненням, якому члени групи спільно зробили в них внесок. Групова гордість, що впливає виключно з особистої ідентифікації з успішною групою, може бути раціонально доречною, якщо вона демонструє ідеал обмеженої індивідуальної діяльності та одночасно є частиною узгодженої схеми раціонально пов'язаних емоцій, зосереджених навколо цього ідеалу [94].

Нідерландськими вченими І. Ош, І. Хоге розглянуто спільні та унікальні риси суб'єктивного досвіду самогордості (гордості за себе), групової гордості та опосередкованої гордості. Експеримент продемонстрував, що на досвід форм гордості (emotion pride / емоційна гордість, self-pride / самогордість, group-based pride / групова гордість, vicarious-pride / опосередкована гордість), орієнтованих на інших, може впливати не лише відповідальність за досягнення, але й кількість людей, які зробили внесок у нього. Результати цього дослідження показали, що самогордість, групова гордість та опосередкована гордість є формами гордості з різними суб'єктивними переживаннями. Ці висновки дають цінне розуміння емоції гордості та можуть привести до різних наслідків для соціальних стосунків, самосвідомості та поведінки [79].

Хоча загалом теологами [18; 87; 103] та окремими науковцями у сфері психології, соціології [70–71; 84; 97–102] розглянуто поняття «гордість» як синонім поняття «гордіня» у однозначному негативному контексті – як смертний гріх, все ж американським теологом Р. Ламот наголошено, що система гордості пов'язана та підтримується історіями та ритуалами, котрі рішуче стверджують індивідуальний та колективний статус і владу, супроводжуючись специфічною динамікою переконань, що приносить користь її членам. Позитивні цінності підтримують

індивідуальну (та громадську) самооцінку та часто важливі для почуття довіри, групової лояльності та спільноти [83]. Звертаємо увагу, що принципи позитивності, конструктивності у контексті психопедагогіки (зокрема щодо концепції мультиперсонального діалогу) узгоджуються із переконаннями В. Рибалки [49, с. 253].

Таким чином, позитивно-конструктивні аспекти автентичної гордості для формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства виявляються у тому, що гордість, як справжня, природна, автентична, вроджена, фундаментальна соціально-особистісна емоція, пов'язана із досягненнями, зокрема у нових видах діяльності, адекватною самооцінкою, розумінням та переживанням власної гідності та честі, самоцінності, емпатії; стимулює людину до нових досягнень, допомагаючи долати труднощі. Забезпечуючи успішність у діяльності та соціальних стосунках, сприяючи психічному здоров'ю, гордість виконує стимулювальну, соціальну, регулювальну, адаптивну тощо функції життєдіяльності. Позитивно-конструктивні аспекти автентичної гордості для формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства полягають також у доведенні фактів сприятливості раціональної групової гордості. Тому стверджувати (із релігійної точки зору), що ми не маємо права адекватно (завдяки адекватній самооцінці) радіти власним успіхам чи не усвідомлювати самоцінності – це означає вимагати повної беземоційності, байдужості, відстороненості, що є небезпечними для психічного здоров'я особистості. Значущою видається нам одна умова: дбання індивіда про те, щоб автентична, позитивно-конструктивність гордості не трансформувалася у деструктивність гординю.

Як бачимо, вказані якості, фактично, відповідають загальноприйнятим критеріям вихованості особистості: беззаперечно, поведінка вихованої особистості – конструктивна, ноосферна.

### *Деструктивні аспекти гордині як перешкоди формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства*

Натомість гординна – зарозуміла – гордість, тобто гординя, пов'язана із низькою самооцінкою та антисоціальними рисами особистості (Е. Меркаданте, Дж. Трейсі) [84]. Унаслідок недостатньої самооцінки або неналежної оцінки достоїнств соціальної групи, з якою вона себе ідентифікує, самоцінність може набувати спотворених форм, зокрема гордині, що проявляється у схильності до осуду, образи, бажанні помсти тощо (М. Тофтул) [56, с. 99].

Водночас, у класовому суспільстві, на думку соціолінгвіста Г. Єфимчук, є філософсько-етичні вчення, що теоретично виправдовують «arrogance» (зарозумілість) стосовно «натовпу»: теорія «надлюдей»

Ф. Ніцше та концепція «обраних» А. Бергсона [19, с. 7]. Історичними фактами підтверджено, що підтримання таких ідей, їх популяризація у суспільстві однозначно призводить до війни.

Нещодавні повідомлення про глобальну поведінкову пандемію самотності, соціальної ізоляції, самогубств та зловживання психоактивними речовинами підкреслюють нагальну потребу в розробці терапевтичних стратегій, як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях, для покращення добробуту населення загалом, зокрема людей із психічними розладами та захворюваннями (Д. Джесте, У. Халбрайх, Ч. Шін) [96]. У сучасному португальсько-британському дослідженні наголошено на важливості інтегрувати притаманну гідність (конструктивну гордість) у психотерапевтичну роботу: психотерапевти повинні забезпечити, щоб їхня професійна поведінка сприяла конструктивності гордості (гідності) та допомагала клієнтам усвідомлювати та виражати власну притаманну цінність із метою убезпечення деструктивних емоцій, що шкодять суспільству (Г. Івбіджаро, Б. Райт) [104]. Тим паче, що останні дослідження констатують: екзистенційне благополуччя (благополуччя внутрішнього світу) може бути найважливішим типом благополуччя, оскільки, порівняно з іншими типами благополуччя, воно може бути актуальнішим для всіх людей за будь-яких обставин. Однак саме воно залишається найзанедбанішою формою благополуччя в основній практичній психології (П. Вонг, Т. Ю) [105].

Прикметно, що деструктивні аспекти гордині для суспільства загалом стали суттю ґрунтового німецького дослідження різних аспектів гордості, здійсненого Г. Салліваном на початку 2000-х рр., сформульованих у пошуках відповіді на питання: «Які задоволення, ірраціональність та крайнощі стають можливими, коли люди об'єднують або навіть розчиняють свої ідентичності в колектив?», «Чому «горда» прихильність до концепції національних держав зберігається в глобалізованому світі?», «Які практичні можливості пропонують критична психологічна теорія та дослідження гордості та патріотизму?» [95]. Зважаючи на історичний деструктивний досвід німецького націоналізму, базованому на груповій гордині, автор акцентує увагу на помірно позитивній емоції – гордості, наголошуючи на суспільній значущості досліджень цього контексту.

Групова гординя є недоречною в будь-якій формі з причини зарозумілого, зневажливого та принизливого характеру цієї емоції (М. Салмела, Г. Салліван) [94]. Самогордість, групова гординя та опосередкована гординя пов'язані з почуттям самоприниження, дистанціювання від інших порівняно зі зближенням з ними, а також знецінення інших порівняно з їхнім оцінюванням (І. Ош, І. Хогс) [79].

Тобто, гординя, як складна система, відчуває тих, кого вважають менш цінними. Вона також супроводжена негативними цінностями, що проєктуються на «інших» – відчужених від привілеїв та влади тих, хто ідентифікує себе з позитивними цінностями та сповідує їх (Р. Ламот) [83].

З іншого боку, вражену гординю закладено в основі багатьох значущих проблем суспільства, таких як міжгрупові конфлікти та тероризм, а також менших міжособистісних проблем, таких, як суперечки, що руйнують дружбу (Р. Робінс, Дж. Трейсі (а)) [100]. Нарцисичне самозвеличення, згідно із дослідженнями Р. Робінс, Дж. Трейсі, К. Тшесневського, Дж. Ченга, «успішно» корелює з агресією та іншими антисоціальними проявами поведінки [99]. Гординю також можна розуміти як «хвилі негативних емоцій» та в ширшому контексті – сорому, расизму, маргіналізації (Г. Салліван) [97]. Соціально-психологічні дослідження засвідчують [84; 97–102], що гординя нерідко маскується під упевненість і професійну компетентність.

Науковці [70–71; 84; 97–102] переконані у тому, що гординя деструктивно впливає на якість соціальних зв'язків, ефективність конструктивної комунікації, емоційну близькість у групі тощо. У груповій динаміці гординя часто є джерелом конфліктів та суперництва, оскільки особа з вираженою гординою схильна ігнорувати внесок інших, домінувати у процесі ухвалення рішень, знецінювати ідеї інших учасників групи, активно нав'язувати власну, абсолютну правоту та пропонувати неконструктивну критику. У ситуаціях, що потребують обговорення різних точок зору, особа з високим рівнем гордині не здатна визнавати правомірність іншої позиції, що перешкоджає знаходженню компромісних рішень. За таких умов, особливо систематичних, решта членів групи відчуває пригніченість, фрустрацію, недовіру та втрату мотивації брати участь у спільних проєктах. Особа, схильна до демонстрації власної переваги, часто не усвідомлює масштабу негативного впливу своєї поведінки на колектив. Якщо гординна особа обіймає керівну посаду, виникає ризик формування авторитарної моделі управління, демонстрації публічного приниження опонентів або демонстративного ігнорування їхніх пропозицій, що знижує залученість інших співробітників і стимулює пасивно-агресивні форми протесту. У разі, коли гординя проявляється серед рядових членів команди, це створює приховані коаліції, що протистоять домінівним позиціям. Такі прояви призводять до відчуження та втрати довіри, виникненню образ, ескалації психоемоційної напруги, втратою ширості та накопиченню взаємних претензій, плинності кадрів, емоційного вигорання працівників, втрати організаційної стабільності, уникненню обговорення складних питань, побоюючись критики або приниження, укладенню неформальних груп, орієнтованих на

конкурування й саботаж спільних ініціатив, зниження інноваційності та ефективності рішень, що загалом нівелює ефективність групової взаємодії, дестабілізуючи групу згуртованість.

Як констатують дослідження (В. Кузєбна [23], О. Мальцева [26], А. Мілановіч [85], Л. Усик [23] та ін.), сарказм та іронія, якою так хизуються комунікабельні гординні особи, насамперед, слугує механізмом психічного опору за принципом: «Головний спосіб захисту – напад».

Принагідно звертаємо увагу на те, що образа на інших у гординної особи має такий вияв: гординна особа завжди хоче, щоб проблеми у спілкуванні вирішила інша особа. Тому, з особистої психопедагогічної практики констатуємо, що первинний запит від осіб, з якими розпочато вирішення проблеми за запитом освітнього процесу у школі чи особистісним запитом клієнтів психологічних консультацій у 95 % випадків – односторонній, звернений до вимог змін іншої особи, а не себе. Тобто, приміром, вимагають, щоб педагоги чи психологи «щось зробили із»: батьки – із їхніми дітьми, діти – із їхніми батьками, чоловік / дружина – із їхньою половиною, висловлюючи усі претензії саме на цей бік.

Згідно із нашими спостереженнями та скаргами-записами учасників експерименту, особа з гординею може вийти в соціум у брудному одязі, мотивуючи: «Мені – все одно!». Насправді, гординній особі байдуже до інших; особа не задумується, не враховує, чи іншим буде неприємно, огидно, ніяково почуватися поруч із брудною людиною. Звичайно, можна згадати концепт «приймаймо усіх, якими вони є». Однак, поруч можуть бути алергики та астматики, врешті, діти, які беруть із усього приклад. Отож, актуалізується тільки концепт «Я» у триєдиній ноосферній системі «Я → інші → Світ». Якщо аналогічно не зважати ні на кого, не враховувати потребу інших, соціум атомізується, а не ноосферизується.

У гордині як морально-етичній рисі поєднано перебільшене почуття власної гідності чи важливості, надмірно високу думку про себе, презирство, зарозумілість, надмірну впевненість у власних силах, здібностях, можливостях, самовпевненість, любов до себе, хвалькуваті хвастощі тощо. Звичайно, такі риси характеру викликають у людей гострішу та негативнішу емоційно-оцінну реакцію та спричиняють численні номінації на мовному рівні. Є фразеологізми, що уособлюють зарозумілість, пиху та гординю: «задирати голову»; «дерти носа» тощо (І. Волкова, О. Хомчак) [60, с. 27]. Результатами американських досліджень засвідчено, що прояв «authentic pride» (автентичної гордості) та «hubristic pride» (гординної гордості) мають дуже різні асоціації із широким спектром показників афективності, чутливості до винагороди, гніву та агресії, регуляції цілей та самоконтролю (Ш. Джонсон, Ч. Карвер, С. Сінклер) [71].

Вітчизняною дослідницею соціолінгвальних особливостей вербалізації концепту «аgogance» (зарозумілість) у британській картині світу – Г. Єфимчук – констатовано, що «зарозумілість» доповнена національно специфічним розумінням у британській спільноті, тобто як споріднену з гордістю та зарозумілістю, а також егоїзмом та нарцисизмом. Встановлено підкреслений зв'язок між зарозумілістю та інтелектуальним рівнем індивіда, причому зарозуміла людина зазвичай сприймається не як така, що має інтелектуальну перевагу, а навпаки, як «вузьколоба» та зарозуміло поводить з причин своїх обмежень. У британській спільноті поняття зарозумілості асоціюється із владою, високим соціальним статусом та грошима; проявляється у грубості, образах та самовпевненості [19, с. 8].

Гординна особа, як констатували наші лонгїтюдні спостереження, накопичує знання, самовдоволено пишаючись ними, як «скарбом», але їх не віддає, не має зворотного зв'язку: користі «інші →Світ». Або ж силоміць нав'язує знання та переконання: «Я знаю! Слухайте мене!», «Це все – брехня! Я знаю інше!» тощо.

Ознаками гордині у теологічних джерелах християнства («Біблія» [3], «Євангеліє» [17], О. Єльчанінов [18] та ін.) визначено: нетерплячість до докорів, прагнення похвали, пошук легких шляхів у житті, постійна зосередженість на оцінці з боку інших, тобто «орієнтація на глядача» як «гріх самовиправдання» («Що вони скажуть?», «Що про мене люди подумують?»), сором'язливість (прихована любов до себе); важкість просити прощення, часті образи та недовіра, злопам'ятність та засудження інших; «самозадоволення» та «егоїзм» як сучасний надмірний вияв інстинкту самозбереження, як у фізичному, так і в духовному житті.

Зуважимо, що, на жаль, у сучасній псевдопсихології, про що зазначали у попередній монографії [34], популяризація та пропаганда постійного пошуку «зони комфорту» у житті як «легкого шляху без проблем» призводить до погіршення психічного благополуччя особистості, оскільки в реаліях такої зони комфорту повсякчас немає. «Зона комфорту», «мої кордони», на наше переконання, – не лише навчання не долати труднощі, а втікати від них (механізм психічного опору та захисту – уникнення).

Водночас, почуття сорому, що не раз згадуване вище, як вияв заниженої самооцінки якраз і «потребує щонайбільшого визнання», уваги, похвали тощо з боку інших, привертаючи до себе увагу, що нічим не відрізняється від демонстративного привертання уваги марнославством, пихою, хизуванням тощо. Таким чином, занижена самооцінка шкодить індивіду і стає частиною його гордині, як і завищена самооцінка. Хоча, з іншого боку, переконані на основі практичного досвіду, що занижену

самооцінку легше коригувати до стану об'єктивної, ніж завищену, адже занижену самооцінку особа відчуває, швидше усвідомлює, а завищену, із причини психічного опору-захисту, на кшталт вербального вираження: «Мене не цікавить думка інших!», гординна особа не приймає одразу.

Теолог О. Єльчанинов цитує Яна Драбину у випадку множення наших чеснот: «чим більше успіхів, тим більше їжі для гордині». Далі автор звертає увагу: «Ми вбиваємо себе гординею; ми замінюємо справжнє, просте, добре життя привидами. Гординя – це надзвичайна самовпевненість, із відкиданням усього, що не моє; джерело гніву, жорстокості та злоби... Адже кожен гріх – це вільна віддача власній пристрасті...». Тому гординею страждають пристрасні – темпераментні, талановиті люди. У протилежних випадках – у стані переживання горя – результат той самий: «людина «поглинається» своїм горем, навколишній світ тьмяніє та згасає перед її очима; вона не може думати чи говорити ні про що, крім свого горя; вона живе ним, чіпляється за нього, зрештою, як за єдине, що їй залишається, як за єдиний сенс її життя...». Гординні індивіди зазнають поразки в усіх сферах: психологічно – туга, похмурість; морально – самотність, виснаження любові, гнів; теологічно – смерть душі; гносеологічно – самотність (соліпсизм); фізіологічно – нервові та психічні захворювання (О. Єльчанинов) [18]. Самотність, відособленість гординної особи, на нашу думку, й провокує атомізацію суспільства. У конструкті «Я ↔ Інші ↔ Світ» гординю, у її найгіршому вияві, не цікавить нічого і ніхто, крім «Я»: «Інші та Світ» – не існують.

Гординя проявляється в неадекватному, завищеному почутті власної гідності, звичці ставити себе вище за інших, надмірній гордості, зарозумілості. Така людина вважає виправданим лише власне становище (М. Тофтун) [56, с. 98].

Аналіз авторського досвіду роботи психологічного консультування дозволяє констатувати, що у професійних і сімейних стосунках гординя виявляється у формі авторитарного стилю спілкування, нетерпимості до альтернативних поглядів і спроб домінувати в будь-яких обговореннях. Як наслідок, у партнерів формується відчуття дистанції, напруги і фрустрації, що значно ускладнює можливість відкритого співжиття / співпраці.

У аналізі типології гріха Нібура, зокрема гордості та чуттєвості, американським теологом Дж. Даметцом критиковано фундаментальні аспекти ліберальної думки, підкреслюючи самообман лібералізму та його моральну та етичну деструктивність [74]. Соціальна шкода лібералізму, як суспільного устрою, у цьому контексті, вважаємо, – у викривленому розумінні прийняття ситуації та людей (визнання індивідуальної свободи основою суспільного ладу), замість толерантного звертання уваги та сприяння коригуванню деструктивної поведінки певних осіб у громаді.

Тобто, при лібералізмі, гординна особа, попри те, що шкодить своєю поведінкою іншим, має, так би мовити, офіційне «право на гординю», як визнання індивідуальної свободи.

Цікаво, що останніми дослідженнями соціальної значущості гордині (Р. Шаумберг, «Коли вираження гордості робить людей менш компетентними» (2024)) констатовано, що вираження гордості за результат вказує на те, що результат близький до пікової продуктивності людини. Це відкриття щодо потенціалу продуктивності допомагає пояснити, чому вираження гордості може сигналізувати про нижчу компетентність. Тобто гордість не є абсолютним показником компетентності, а радше залежить від емоційних реакцій інших [95].

Функціоналістськими теоріями припущено, що обидва аспекти гордості (автентичної та гординної) сприяють досягненню соціального рангу, що ставить питання про те, як антисоціальніший та дисфункціональніший аспект гординної гордості може підвищити соціальний статус людини. Гіпотеза, висунута канадсько-американськими дослідниками Е. Меркаданте, Дж. Трейсі, про те, що гординно горді особи використовують антисоціальну нечесність стратегічно та зрештою адаптивно, щоб отримати статус у відповідь на сприйняті загрози статусу повністю підтвердилася: тобто, гординні особи вдавалися до нечесної поведінки, коли стикалися із загрозою статусу, водночас, не тоді, коли стикалися із втратою влади або загальним відчуттям неповноцінності чи в несоціальних ситуаціях. Ці результати свідчать про те, що гордість може породжувати готовність брехати для досягнення успіху, але лише в ситуаціях, коли чийсь статус перебуває під загрозою [84].

Описуючи протилежні стани природної аксіопсиходинаміки переживання індивідуальної честі та гідності («крайні полюси»), В. Рибалка зазначає: при аксіоцидалізмі індивід переживає максимальну суб'єктивну девальвацію, втрату честі та гідності, що часто призводить до певних деформацій особистості, зокрема субдепресії, відчаю, тривоги, агресивності, суїцидальних та летальних схильностей. При аксіокультизмі особистість набуває гіперцінності: марносластва, амбіцій, презирства до інших, амбіційності, надлюдності, нарцисизму, зарозумілості, «зіркової хвороби» та самого культу особистості; стає неадекватною в соціальній поведінці, професійній діяльності та житті, виявляючи деструктивні дії (різні форми експлуатації, підпорядкування, панування, тиранії, агресивності та руйнування особистості інших. Окреслена картина аксіодинаміки честі та гідності, фактично, є певним зсувом у характері психічної регуляції людської діяльності: від рівня психічної регуляції життєдіяльності організму (через егоїстичні інстинкти, рефлекси, навички та звички) на полюсі аксидепресії та аксидициду, через рівень психічної

регуляції діяльності індивіда у набутті та відтворенні цінностей у рамках аксіонорем (у вигляді знань, здібностей, навичок, стереотипів дій та вчинків) до рівня особистісної (тобто надіндивідуальної, духовної, творчої) регуляції вищих форм людської діяльності та поведінки (В. Рибалка, 2011) [52].

Отже, деструктивні аспекти гордині як перешкоди формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства виявляються на двох рівнях:

1. Особистісному – у деструктивній поведінці індивіда: брехні для досягнення успіху; осуді чи образах та бажанні помсти; зарозумілості; неадекватному, завищеному почутті власної гідності, виправданні лише власного становища та засудження інших; самовпевненості; самотності (соціальній атомізації); нетерплячості до зауважень, натомість прагнення похвали, тобто постійній зосередженості на оцінці з боку інших; пошук легких шляхів у житті; сором'язливості як прихованої любові до себе; неумінні просити прощення; недовірі та злопам'ятності; самозадоволенні та егоїзмі; прагненні до будь-якої влади, насамперед із соціальним статусом та грошима; грубощам; афективності (гніву та агресії); бракуві самоконтролю та саморегуляції, попри пристрасть до контролю інших чи ситуації; низькій самооцінці тощо.

Розглядаючи механізми формування гордині, важливо зазначити, що вона часто є, на наше переконання, результатом раннього досвіду браку безумовного прийняття, любові та ознакою психічної травми.

2. Соціальному – у деструктивній груповій та суспільній поведінці: антисоціальних рисах; міжгруповому приниженні гідності; расизмі; зменшенні компетентності; груповій агресії та інших антисоціальних проявах поведінки; міжгрупових конфліктах та тероризмі. На цьому рівні лібералізм визнаний деструктивним, оскільки визнає «право на гордині» у якості індивідуальної свободи як основи суспільного ладу. Оскільки гординя також підтримується дисфункціональними переконаннями про власну винятковість, то вона активно підкріплюється повторюваними моделями поведінки в міжособистісних стосунках.

Гординна поведінка однозначно має негативні наслідки для психічного здоров'я особистості та соціуму (С. Алексенко [1], Г. Єфимчук [19], Дж. Мартенс [98], Е. Меркаданте [84], Д. Пледжер [92], Р. Робінс (а; б) [98–101], Дж. Трейсі (а; б) [84; 98–101], К. Тшесневський [99], М. Хардакер [92], Дж. Ченг [98–99], Е. Цаканікос [92] та ін.). Наголосимо, що шкода гордині психічному здоров'ю особистості полягає у тому, що насамперед, вона і виявляється з причини неуміння особи врегулювати свої думки та, як наслідок, емоційні стани. Для соціуму така поведінка, передусім, становить небезпеку, бо головний механізм формування масової

свідомості – зараження (негативним психоемоційним станом інших), навіювання та наслідування (інші наслідують стан, яким заразилися).

На основі узагальнення та синтезу проаналізованої інформації у наукових джерелах та емпіричного матеріалу нами укладено складники гордині, зважаючи на найважливіші її компоненти деструктивності: егоїстично-нарцисичний, соціально-оцінний, аб'юзивно-віктимний (агресор-жертва).

Серед вказаних критеріїв є запропоновані чи уточнені нами. Так, критерій «любов до себе» уточнюємо як «самозамилування – надмірну пряму любов до себе»: особа не лише занадто любить себе, а й вимагає любові-поклоніння до себе з боку інших. Це почасти є проявом або безпосереднього нарцисизму, або його елементів, як риси особистості, а не психічного розладу. Зазначимо, що різницю між егоїзмом та себелюбством описано нами у попередній монографії (І. Осадченко) [34, с. 195–202]. Критерій брак самоконтролю та саморегуляції, попри пристрасть до контролю інших чи ситуації; конфліктність» уточнимо критерієм «полярність емоційних станів» (аб'юзер або жертва).

Також, вважаємо за потрібне, на основі аналізу авторського емпіричного матеріалу, доповнення складників деструктивності гордині такими критеріями, як: неуміння дякувати, бути вдячними; надмірна «викривлена» – «мазохістична» – любов до себе (себелюбство, самозакоханість), при якій особа, ніби страждає, перебуває у ролі жертви, але насправді сприймає цю роль страждання значущою, вартісною; складність попросити про допомогу; неуміння щиро, безумовно любити; категоричність: неприйняття ситуації та інших людей; синдром рятівника – надмірне бажання допомагати іншим, часто перетворюючись на жертву; постійне обирання відповідальності за вирішення чужих проблем; жертвенність – відчуття жертви в обставинах, перекладаючи провину за свої дії, проблеми на інших; постійний «пошук себе» (претензія на невизнання на роботі; пошук «свого місця» у зв'язку із «відчуванням» особливих здібностей у себе); тощо.

Отже, компонентами та критеріями гордині, як деструктивної характеристики особистості (деструктивності гордині) нами визначено:

– егоїстично-нарцисичний компонент: егоїзм, самовпевненість, нарцисизм, пиha, марнославство, зазнайство, зарозумілість, снобізм, презирство, зневага; постійний пошук «зони комфорту»; звичка думати чи говорити тільки про своє;

– соціально-оцінний компонент (оцінка себе, інших, Світ): завищена / занижена самооцінка, недовіра до інших, зосередженість на оцінці з боку інших, засудження інших, звинувачення інших у своїх

проблемах, неуміння дякувати, вибачати, просити вибачення, щиро любити; нетерплячість до докорів, зауважень;

– аб'юзивно-віктимний компонент: образливість, конфліктність, бажання помститися, відсторонення від світу та інших, депресивність, категоричність; нахабство, зухвалість; брак самоконтролю та саморегуляції, попри пристрасть до контролю інших чи ситуації; полярність емоційних станів (аб'юзер або жертва, синдром рятівника або жертви) (рис. 1).



*Рис. 1. Складники деструктивності гордині особистості\*  
\*виокремлено та змодельовано автором*

Для мінімізації негативного впливу гордині на групову згуртованість важливо вчасно ідентифікувати її прояви та створювати умови для конструктивного діалогу. Аналіз емпіричного матеріалу констатує ефективність практик психопедагогічного розвитку емпатії, запровадження правил комунікації та формування безпечного психоемоційного простору для висловлення думок кожного члена групи. Також важливо проводити роботу зі зниження внутрішньої тривожності особи, схильної до гордині, адже у багатьох випадках її демонстративність є наслідком глибокого страху втрати значущості. Багаторічний досвід проведення автором групових тренінгів серії «Профілактика та усунення емоційного вигорання» за запитом різних колективів та організацій,

доводить необхідність системного та систематичного проведення вказаних заходів для забезпечення емоційного вигорання членів будь-якої групи і підвищення організаційної стабільності та життєво-професійної продуктивності, зокрема у період кризового стану.

Для мінімізації негативного впливу гордині на групову згуртованість важливо вчасно ідентифікувати її прояви та створювати умови для конструктивного діалогу. Аналіз емпіричного матеріалу констатує ефективність практик психопедагогічного розвитку емпатії, запровадження правил комунікації та формування безпечного психоемоційного простору для висловлення думок кожного члена групи. Також важливо проводити роботу зі зниження внутрішньої тривожності особи, схильної до гордині, адже у багатьох випадках її демонстративність є наслідком глибинного страху втрати значущості. Багаторічний досвід проведення автором групових тренінгів серії «Профілактика та усунення емоційного вигорання» за запитом різних колективів та організації, доводить необхідність системного та систематичного проведення вказаних заходів для забезпечення емоційного вигорання членів будь-якої групи і підвищення організаційної стабільності та життєво-професійної продуктивності, зокрема у період кризового стану.

Отже, стверджувати, що автентичну (вроджену) гордість нам вдасться цілковито подолати, удосконалюючись невпинною психологічною роботою над собою – бути нещирими, претендуючи на «святість» та досягнення кожною особою стану повної «самадгі» (в індуїзмі, буддизмі тощо – гармонії, занурення, благодаті тощо). Все, що відбувається довкола нас – тест. Піддамося чи ні палінню, алкоголю, ліні, інтернет-залежності тощо – залежить від нас. Світ випробує нас повсякчас деструктивністю гордині. Натомість, життєво важливе завдання кожного на планеті Земля – ноосферної особистості – докладати зусиль, щоб уникати середнього та високого рівня гордині («hubristic pride» / «гординної гордості») як деструктивного явища.

Найважливіші, на нашу думку, питання контексту формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства:

1. Як не упустити у формуванні особистості момент переростання природної, конструктивної гордості у деструктивну гординю?

2. Як трансформувати уже сформовану гординю у гордість?

Таким чином, деструктивні аспекти гордині як перешкоди формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства виявляються на особистісному та соціальному рівнях, характеризуючись егоїстично-нарцисичним, соціально-оцінним та аб'юзивно-віктимним компонентами.

### 3.2.3. Ймовірні етапи формування деструктивності гордині із конструктивності гордості

Зазначимо, що нами не знайдено спеціальних, окрім теологічних, праць, у яких були б описані етапи формування деструктивності гордині із конструктивності гордості. Переважно, ідеї щодо цього питання висвітлені у дослідженнях фрагментарно.

Так, науковий інтерес, у площині нашого дослідження, є психопедагогічна монографія І. Беха. З точки зору ціннісного формування особистості, запропонований ним принцип духовного самовимірювання, на переконання, дозволяє, з одного боку, своєчасно фіксувати якісні зміни в духовному «я» дитини-учня. З іншого боку, у результаті цієї процедури вимірювання чинне духовне «я» дитини фокусується відповідно до своєї міри та зміцнюється, набуваючи стабільності в контексті цієї духовної міри. Однак цей духовний шлях далеко не прямолінійний: можуть виникнути певні особисті загрози. Дитина також може піддатися спокусі духовного успіху, і тоді на перший план його самосвідомості вийдуть егоїзм і гординя, суттєво перешкоджаючи руху до добра [2, с. 18]. Це чи не єдина вітчизняна монографія, у якій звертається увага на виховання, формуванні особистості дитини з апелюванням терміном «гординя». Закцентовано увагу на непрямоїнійності, природної складності духовного становлення особистості.

У цьому підрозділі нашого дослідження зробимо спробу узагальнити ймовірні етапи формування деструктивності гордині із конструктивності гордості.

Р. Горбанем, вказано, що самозамкненість та самодостатність породжують «гординю у квадраті» [14, с. 25]. Фахівці із психотерапії, за твердженням М. Тофтула, наголошують, що гординя часто є наслідком негативних стереотипів: «Ми «зомбовані» нашою культурою, сім'єю та способом життя, що може проявлятися в негативних стереотипах» [56, с. 98]. Цілком погоджуємося, адже сучасна кінопродукція – засилля прикладів популяризації гордині: виправдання помсти, підтримка ненависті, образ, агресії, зарозумілості, зверхності, зокрема під викривленим виглядом «встановлення справедливості».

«Arrogance» (зарозумілість) у британській картині світу формується переоцінкою власних чеснот та здібностей, надмірно високою думкою про себе, успіхом у здобутті та утриманні влади, зміцненям особистого авторитету, надмірною самозосередженістю, впевненістю у власних судженнях, ігноруванням критики, відчуттям всемогутності та власної інтелектуальної переваги у зв'язку з набуттям певного рівня знань чи навичок тощо. Г. Єфимчук визначено основні характеристики британського менталітету та фактори, що сприяють виникненню та

функціонуванню зарозумілості: ізольоване географічне розташування, острівний менталітет, соціальна стратифікація, імперський дух та прагнення до міжнародного лідерства. Кожен із цих факторів сприяв формуванню специфічних національних характеристик поняття зарозумілості у британській свідомості. Виражена класова ієрархія породжувала ставлення до зверхності щодо представників нижчих соціальних класів. Навіть попри те, що британці негативно ставляться до проявів зарозумілості, соціальні та психологічні фактори, що лежать в основі її виникнення, збереглися в їхньому суспільстві [19, с. 15]. Таким чином, гординя, як доведено Г. Єфимчук, має історично-географічно спричинені національно-культурні відмінності.

У вітчизняній теологічній публікації О. Єльчанинова описано етапи формування гордині, що уточнено та розширено нами у такому порядку:

1. Самозамилування (типове для емоційно незрілого періоду юності), супроводжене гарним настроєм, що часто переходить у безрозсудність: індивід задоволений собою, наспівує, клацає пальцями, часто сміється; любить дивувати парадоксами та влучно жартувати, здаватися оригінальним; проявляє примхи в їжі та особливі уподобання; «дружелюбно» втручається у справи інших людей, охоче даючи поради, коли не просять; перебиваючи чужу розмову, мимоволі виявляє виключну зацікавленість у собі фразами на кшталт: «Ні, я вам так скажу:...», «Ні, я знаю кращий випадок», або «От у мене є звичка...», або «Я дотримуюся принципу...», «У мене є звичка віддавати перевагу». Спосіб переформування цього етапу, на думку автора-теолога: серйозні турботи, зокрема про інших (наприклад, шлюб, робота) або релігійний шлях.

Звертаємо увагу, що у класичних формулюваннях фраз на етапі «самозилування» гординний індивід використовує або форми заперечення («Ні, ...»), або форми прямого егоцентризму («От я...») або вдається до сорому, потребуючи уваги.

Доповнимо вказаний приклад описом поведінки індивіда іншого типу нервової системи (сильної врівноваженої інертної): сором'язливість як потреба збільшеної уваги до себе. Тобто, індивід не привертає увагу до себе, як у випадку сильної врівноваженої рухливої чи сильної невірноваженої нервовими системами, а, навпаки: усіма зусиллями сором'язливої поведінки, виокремлюючись цим серед інших, очікує, що інші першими звернуть на нього увагу.

2. Самовпевненість – щире переконання у своїй перевазі, що виявляється у неприборканій балакучості (надмірне обговорення, вихваляння себе чи навіть інших), що є, з одного боку, браком вихованості та культури, а з іншого, самозамилування у нескладному – мовленнєвому – процесі самовираження.

Це, коли йдеться про індивідів із сильною врівноваженою рухливою чи неуврівноваженою нервовими системами, а індивід із сильною врівноваженою інертною нервовою системою, згідно із нашими спостереженнями, у вияві деструктивності гордині «знає, що він знає»: сором'язливо мовчить, щоб привернути увагу і запитали першими інші, виявивши увагу.

3. Пристрасть до контролю: індивід, почасти нахабно та зухвало, шляхом прямого втручання, зазіхає на розпорядження чужими волею, увагою, часом та зусиллями, не терплячи найменшого порушення своїх рамок волі чи забирання уваги, розпоряджається чужою увагою, часом і силами (власні справи важливі, чужі – дрібниці). Теологом наголошено, що на цьому етапі психоемоційний стан гординного індивіда погіршується: виявляються дратівливість, впертість, конфліктність, презирство, гнів, ненависть, агресивні дії, що можуть викликати зовні природну протидію та опір; індивід переконується, що його ніхто не розуміє, віруючі – зневірюються, конфлікт зі «світом» загострюються, і «горда людина нарешті робить вибір: «Я» проти людей. Розум затьмарюється, розмивається межа між добром і злом, бо її замінює розмежування між «моє» та «не моє». Індивід стає нестерпним у будь-якому товаристві, бо його мета – вести винятково «свою» лінію, збентежувати, вражати інших, жадібно прагнучи слави, та мстить світові за своє невизнання, спрямовуючись на кар'єру, матеріальну вигоду, громадську та політичну діяльність тощо.

Звертаємо увагу, що на етапі «пристрасть до контролю», індивід почасти агресивність виявляє не прямо, а «доброзичливо маніпулюючи». Знову ж таки, О. Єльчаніновим описано приклад поведінки індивідів із сильною врівноваженою рухливою чи сильною неуврівноваженою нервовими системами. Згідно із нашими спостереженнями особа із сильною врівноваженою інертною нервовою системою на цьому етапі деструктивності гордині найбільше контролює «свою зону комфорту»: усамітнюється, відсторонюється, вдається до туги і дратується тими, хто порушує цей спокій.

4. «Хвороблива гординя» (*примітка*: назва етапу умовно названа нами): віруючий індивід «розриває з Богом» і чинить гріх не з пустоців та бунту, як раніше, а з «особистого дозволу собі грішити»: гріх його не мучить, він стає звичкою індивіда зі щирою переконаністю у правильності свого шляху та відчуття повної безпеки, що мало чим відрізняється від божевілля, перебуваючи в стані повної психоемоційної ізоляції (замкнутим у собі): або він зовсім не чує того, що йому говорять, або чує лише те, що збігається з його поглядами; в інших гординний індивід бачить лише ті якості, котрі сам їх визначив; якщо йому говорять щось, що не

узгоджується з його поглядами, він злиться, ніби від особистої образи, глузує та люто заперечує. Теологом наголошено, що найпоширеніші форми психічних захворювань – мегаломанія (манія величі) та манія переслідування (параноя) – це прямі результати «піднесеного почуття власної гідності», втрати нормальної адаптивності у суспільстві, спотворених суджень, нейприйняття інших та їхньої точки зору, ворожого ставлення до інших та світу, браку критичного мислення та самокритики (індивід «завжди правий у власних очах і дуже незадоволений іншими та умовами свого життя»). Тому мегаломанія та параноя виявляються у людей, котрі сконцентровані тільки на собі (О. Єльчанінов) [18].

Етапи формування гордині, запропоновані О. Єльчаніновим [18], доповнені нами та уточнені критеріями і представлені схематично (рис. 2).

Згідно із нашими спостереженнями саме на четвертому етапі також яскраво проявляється різке зниження працездатності, або ж



**Рис. 2. Етапи формування гордині (за О. Єльчаніним [18])\***

*\*уточнено та змодельовано автором на основі публікації О. Єльчаніна [18]*

індивід у життєдіяльності концентрується не на тому, що приносить задоволення та матеріальну користь, а на тому, що вибирає індивід без видимих причин користі навіть для себе (остаточне занурення у себе у пошуковій діяльності, хобі, на кшталт, збирання певних предметів; проектування та спроба реалізації безперспективних проектів, котрі індивіду видаються «геніальними» тощо).

Формування, вияв та шляхи трансформації деструктивності гордині – завжди дилема. Наведемо кілька прикладів із авторського лонгітюдного спостереження.

**Приклад із життя «Геніальний професор».** Науковець-професор останні роки ігнорував побутові сімейні питання, адже займався науковою роботою зранку до ночі, практично, не виходячи з кабінету. Із дітьми та внуками також не спілкувався, покликаючись на невпинну зайнятість. Їсти йому заносила дружина просто до кабінету, однак і на неї він завжди кричав та ображав, що вона заважає йому працювати, а він – рятує своєю працею світ і що його праця – надважлива, а вони не розуміють, хто він такий. Із причини цього його дружина, котра була змушена нести на своїх плечах тягар домогосподарства, дбаючи про того ж професора, не витримала і розлучилася з ним, переїхавши жити до матері. Діти та внуки не могли також пробачити такого ставлення до матері та до себе. Професор, тепер уже недостатньо харчуючись та не дбаючи про себе, з останніх сил дописав працю та відправив на наукову рецензію. У цей же день перевтома спровокувала інсульт: покинутий рідними, професор помер. Його наукова праця невдовзі була опублікована (по смертно), а його відкриття дійсно стали надважливими у сфері використання водних ресурсів. Професор не жив для себе (ігнорував своє здоров'я) чи інших (найближчих рідних), обравши сенсом життя – «особливу місію для Світу».

**Приклад із життя «Талановитий майстер».** У одному селі жив талановитий майстер. За професією він був електриком, але його майстерність виходила далеко за рамки цього профілю: йому достатньо було, приміром, один раз оглянути першу у селі електрогазонокосарку, щоб за кілька днів, із підручних засобів зробити власноруч її значно удосконаленішу модель. Не було такої електротехніки у господарстві села, котру б він не міг відремонтувати або на заміну створити покращену модель. За це його шанували далеко за межами села, тим паче, що з односельчанами він поводився завжди привітно. Однак, напідпитку, що траплялося досить часто, майстер проявляв чітку гординю: зверхньо ставився до інших, насміхався, висміював прилюдно чужі помилки, визнавав тільки свою думку, не цікавився інтересами інших, вимагав тільки уваги до себе. Водночас, у своїй родині майстер завжди поводився так, як напідпитку у суцїумі: до всього сказаного вище, не переймався проблемами жодного члена родини (матері, дружини, синів, невісток, внуків), натомість повсякчас вимагаючи уваги до себе (приготування їжі, яку забачає, виконання допомоги йому, як тільки скаже), попри те, що інші члени родини також робили значні як матеріальні, так і фізичні внески у добробут родини. Прохання членів родини щось відремонтувати з електротехніки ігнорувалося почасти роками: у родині виконувалися тільки ті роботи, які майстер вважав за потрібні. Навіть купівля старшому синові будинку відбувалася під гаслом: «Хай люди бачать, який

*я господар». Свої знання та уміння не передав ні синам, ні внукам, які шанували його аж до смерті. Майстер жив для себе (усі члени родини мали дбати про нього) та інших (соціуму), крім рідних, обравши сенсом життя – «життя для себе завдяки похвали інших».*

З одного боку, професор виявив зверхність, гординю: не дбав ні про себе, ні про інших (рідних та близьких), проте подбав про світ і саме йому приніс користь; майстер виявив себелюбство, гординю: дбав про себе, користуючись увагою спеціальної соціальної ролі, не дбаючи про рідних та близьких, враховуючи, що загалом ігнорував ставлення до Світу. Водночас, прикладів, як геніальні вчені чи талановиті майстри поводитися за вказаним вище прикладом (гординної особи), історія знає достатньо, як і прикладів психічних розладів та хвороб, констатованих у геніальних людей, зокрема Нобелівських лауреатів, чи талановитих людей-митців. Це лише підтвердження того, що геніальність, талановитість особистісного розуму кардинально відрізняється від психіки пересічної особи, що століттями досліджується окремим напрямом, досі не знайшовши відповіді на ключові питання площини геніальності та талановитості. Тому поведінка обдарованих, талановитих особистостей завжди нетипова, адже їхнє мислення, апріорі, – нетипове. Чи мають право *Інші* осуджувати обдарованих чи геніальних за їхній рівень деструктивності гордині як апріорі притаманній обдарованості? Певно, це питання також потребує окремого дослідження, передусім, через призму біблійського «Не судіть, щоб і вас не судили».

З одного боку, особи завжди поведуть себе так, як їм дозволяє оточення: терпіти – проявляти згадуваний та неконструктивний у цьому випадку лібералізм. З іншого боку, ймовірно, якби, приміром, професор доклав зусиль у роботі над трансформуванням особистісних якостей у позитивно-конструктивні та рівнозначно розподілив свої життєві сенси між сферами «Я → інші → Світ», то приніс конструктиву у життя і своє, і членів родини, й інших людей, а Світу стали у нагоді нові результати його подальших наукових пошуків. Спонука долати гординю – поставити умову, котру особа зобов'язана буде виконати. Тобто, поставити умову вибору, адже все залежить від вибору.

Висновок: питання гордині – тонка грань між моральністю, етичністю, почасти геніальністю. І особа, і оточення мають докласти зусиль у співпраці для ноосферної життєтворчості. Наведемо кілька прикладів авторського емпіричного дослідження, зокрема лонгітюдного спостереження, ймовірних етапів формування деструктивності гордині із конструктивності гордості і навпаки у процесі становлення особистості дитини.

**Варіант I.** Батьки від народження милуються дитиною: хвалять та перехваляють за кожен рух, будь-яке досягнення (від першого звуку до першої написаної криво літери) перетворюється мало не у свято, за підтримки інших родичів, передусім бабусів-дідусів з обох сторін. Жодного недоліку у поведінці не визначається: дитина – бездоганна. Помилки у поведінці не виокремлюються. Будь-який вид роботи, що не вдається дитині, неодмінно виконується дорослим оточенням: дитину не привчають долати труднощі, формуючи виняткову думку про те, що Світ зобов'язаний вирішувати усі проблеми дитини вже тільки тому, що ВОНА Є. Дитина стає повністю залежною від оцінки збоку, що неодмінно має бути тільки схвальною; виникає звичка хвалькуватості, думати чи говорити тільки про своє (досягнення чи горе); складність просити прощення, вибачення; завищена самооцінка – переоцінка своїх здібностей та результатів роботи, що не відповідає дійсності, нетерплячість до докорів, надмірна пряма любов до себе, висока думку про себе (нарцисизм як риса особистості, а не психічний розлад), пошук легких шляхів у житті тощо. З часом, відповідно до вродженого типу нервової системи дитини, виробляється реакція або істеричного стану, або депресивного стану на будь-яку щонайменшу проблему, яку «має вирішити Світ» (інші) або ж неотриману похвалу-оцінку ззовні.

**Варіант II.** Батьки формують у дитини змалечку відчуженість від інших дітей установками, на кшталт: «Не спілкуйся з ними, бо вони – debilі!», «Ти знаєш, хто їхні батьки? Ото і діти будуть такими ж!», «Тримайся усіх осторонь, бо вони тебе не варті!». У дитини формується зверхність, зневажливе ставлення до інших, неприйняття ситуації та інших людей, туга, похмурість, відсторонення від світу та інших людей, надзвичайна самовпевненість, із відкиданням усього, що не має як перебільшене почуття власної гідності чи важливості, що з часом залежно від типу нервової системи проявляється або у безпричинній агресії (достатньо погляду інших у бік дитини), або замкнутості та соціопатії.

**Варіант III.** Батьки виявлять видиму гіперопіку дитини, захищаючи від найменшої образи ззовні, постійно виправдовуючи будь-яку поведінку дитини перед іншими, однак вдома висловлюють претензії та сваряться за найменшу провину. Дитина з часом відчуває себе безкарною, «божественною» у соціумі, однак боїться своїх батьків, насамперед, помилки вдома, що, залежно від типу нервової системи, проявляється згодом або в агресії, істериках, надмірній вередливості із причини щонайменшої незгоди у діях, як наслідку неврозу; або ж у депресивних станах, коли соціум сприймається як «зло, що постійно шкодить незгодою». Тому у дитини виробляється звичка зарозуміло, пихато,

марнославно тощо себе поводити, надмірно ображатися та конфліктувати із соціумом, адже саме у такій ситуації батьки будуть захищати, а не карати.

**Варіант IV.** Батьки контролюють кожен крок дитини, роблячи зауваження та караючи її за найменші огріхи, виставляючи їх на показ перед іншими: бабусями-дідусями, сусідами, друзями та ін. Дитина остерігається своїх же дій, бо боїться зробити помилку, що спричинює постійний контроль над собою. Враховуючи тип нервової системи, у дитини формується або тривожність, або агресивність як механізм психічного захисту, як у сім'ї, так і у соціумі. У першому випадку (тривожність), дитина не довіряє іншим (раптом і вони висловлять претензії?), виявляє сором'язливість (приховану любов до себе) або переносить контроль ззовні (висловлювати претензії іншим, повсякчас критикувати їхні дії у дрібницях, злопам'ятність тощо) – захищається надмірним контролем інших з агресією та претензіями.

**Варіант V.** Батьки, демонструючи позитивно-конструктивний тип спілкування між собою, змалечку не вберігали дитину від проблем, а дозволяли без осуду набути і досвіду переживання емоцій, і досвіду вирішення проблеми. Водночас, не відсторонювалися від проблем дитини, а наголошували на вірі у неї та підкреслювали, що вони – поруч і прийдуть на допомогу, якщо дитина попросить про допомогу. Так, були певні складнощі у підлітковому віці дитини, адже батьки мали інший тип нервової системи, ніж їхня дитина (у дитини – сильний неврівноважений тип, а у батьків – сильний врівноважений інертний): батьків не навчали виховувати дитину, чия психічна реакція – відмінна від їхньої. Однак, їхня Любов до дитини дала можливість прийняти ситуацію складнощів підліткового віку та сприяти формуванню уміння урівноваження психоемоційного стану. З часом, дитина стала стесогнучкою, самостійною і успішно додала життєві труднощі також із точки зору прийняття та Любові.

Звернемо увагу на те, що вказані варіанти – лише часткові приклади, яких у психопедагогічній практиці – чимало. Тривалий досвід практичної діяльності дозволив автору спостерігати за результатами сімейного виховання чи становлення особистості учнів, студентів, користувачів психологічних послуг у їхньому онтогенезі. Зважаючи на аналіз емпіричного матеріалу, можемо стверджувати, що тип поведінки індивіда з виявом деструктивності гордині залежить від типу його нервової системи, що можна умовно означити двома видами: агресивною чи депресивною поведінкою.

У ситуації, коли у процесі духовного становлення дитини-учня, на перший план його самосвідомості вийдуть егоїзм і гординя, суттєво

перешкоджаючи руху до добра, дитина повинна розуміти якісні відмінності між напрямом добра та силами, що стоять на його шляху на контрастному рівні. Цей вибір має бути пов'язаний із його глибоким зануренням у сферу добра, значним аспектом розвитку чого є духовна самооцінка, що має на меті закріплення особистих успіхів дитини. Однак, у кращому випадку, розуміння дитиною власного успіху обмежується виключно умовами, в яких розгортався процес вирішення конкретної етичної проблеми, що призводить до ізольованої фрагментації духовного життя дитини і не гарантує його цілісності, навіть у пам'яті (І. Бех) [2, с. 18]. У цілеспрямованому плані психологи та вчителі повинні психологічно запобігти надмірному приниженню честі та гідності учнів, уникати таких принизливих ситуацій, як: безпідставні відмови, заборони, різка публічна критика, звинувачення, негативні та несправедливі оцінки; підозра у провинах; публічні образи та осуд; байдужість до досягнень та успіхів; невдячність; недовіра; ненависть; брехня, різка відмова від співчуття та любові; залякування, образи; публічні конфлікти; лайка та фізичний вплив; несправедливість; авторитаризм, деспотизм, маніпуляції; нівелювання; беззаконня; грубість, вандалізм; хронічні невдачі, поразки; зрада; самотність; депресія; відторгнення від колективу; важкі хвороби; нехтування; ревності; лінь; відчай; тривога, страх; неповага; пригнічення особистості тощо (В. Рибалка) [52].

Безумовно, у процесі формування деструктивності гордині із конструктивності гордості, вродженої гордості пріоритетну роль відіграють батьки чи ті, хто виконує їхню роль, – найближчі, домінуючі для дитини дорослі. Саме їхня поведінка (слова батьків тоді мають значення, коли систематично узгоджені із їхніми відповідними діями) реалізує триєдині механізми формування свідомості дитини: зараження, навіювання та наслідування. Водночас, прихильникам викривленого психоаналізу З. Фрейда, наголошуємо, що батьки винні у тому, що сформували у дитини гординю, тією ж мірою, як загалом Світ у тому, що індивід народився саме там і саме такий: батьків наразі ніхто не навчав формувати ноосферну особистість своєї дитини; жодна країна наразі немає ні відповідних посібників, ні курсів свідомого батьківства; натомість функціонує безперервний потік псевдопсихологічної інформації (у соцмережах, книгах, тренінгах тощо); бракує чинного функціонування інституту психологічного супроводу, принаймні у нашій країні, адже навіть із конструктивної психологічної інформації (із соцмереж, книг, тренінгів тощо) можна зробити хибні висновки без підтримки спеціаліста; бракує не лише діагностик гордині та методик трансформування її у конструктивну гордість, а й загалом досліджень цієї проблематики, що зазначено нами раніше у цій статті тощо.

На основі аналізу наукових джерел [27; 58–59] нами виокремлено психічні механізми, що зумовлюють формування та підтримку гордині у формі природних потреб індивіда:

1. Компенсації внутрішньої неповноцінності та емоційного дефіциту, що виникає у ранньому дитинстві (за З. Фройдом [58]). Досвід браку безумовного прийняття та любові з боку значущих дорослих створює у дитини вразливість, потребу доводити власну цінність шляхом демонстрації переваги над іншими. У таких випадках гординя виконує захисну функцію, дозволяючи приховати від самої особистості почуття сорому та неадекватності.

2. Контролю як страху втратити другий рівень базових потреб – безпеки (здоров'я, майна, майбутнього за А. Маслоу [27]), як ще один механізм психічного опору та захисту: особа, яка не відчуває внутрішньої стабільності та впевненості у власній цінності, схильна створювати ілюзю контролю над оточенням як спосіб регулювання особистої тривоги. При цьому будь-які спроби конструктивного зворотного зв'язку сприймаються як загроза, що ще більше посилює захисні реакції.

3. Самоповаги, впевненості, досягнень у соціумі (за А. Маслоу [27]), що за браком відповідної психопедагогічної підтримки набуває деструктивного самоствердження за рахунок інших та виявляється у порівнянні, конкуренції, спробах знецінити чужі досягнення. Для гординних осіб характерна потреба утвердження власної значущості у соціальній ієрархії, що супроводжується критичністю, сарказмом або пасивною агресією у міжособистісних стосунках. Така поведінка часто не усвідомлюється і є автоматичним патерном, що виникає у відповідь на ситуації щодо несформованості об'єктивної самооцінки.

Чинники, що визначають перебіг формування деструктивності гордині особистості можна умовно розділити на внутрішні (виокремлені вище психічні механізми, що зумовлюють формування та підтримку гордині у формі природних потреб індивіда) та зовнішні (вплив-зразок домінуючих wzірців поведінки та загалом соціальних умов, в яких перебуває особа, шляхом дії психічних механізмів формування свідомості: зараження, навіювання, наслідування). Таким чином, гординя формується як багатокомпонентна психологічна конструкція, що поєднує потребу захищати вразливість, регулювати емоції та підтримувати уявлення про власну значущість, що індивід у онтогенезі, цілком природно, не спроможний вибудувати без належної психопедагогічної підтримки.

Отже, питання гордині – тонка грань між моральністю, етичністю, почасти геніальністю. Тип гординної поведінки індивіда залежить від типу його нервової системи, що можна умовно-узагальнено означити двома видами: агресивною чи депресивною поведінкою. На основі аналізу

наукових джерел та результатів лонгітюдних спостережень нами уточнено та розширено ймовірні етапи формування деструктивності гордині із конструктивності гордості (за О. Єльчаниновим): самозамилування → самовпевненість → пристрась до контролю → «хвороблива гординя». Виокремлено психічні механізми, що зумовлюють формування та підтримку гордині у формі природних потреб індивіда: компенсації внутрішньої неповноцінності та емоційного дефіциту, що виникає у ранньому дитинстві (за З. Фройдом); контролю як страху втратити другий рівень базових потреб – безпеки (здоров'я, майна, майбутнього) та четвертого рівня базових потреб – самоповаги, впевненості, досягнень у соціумі (за А. Маслоу). Силу дії вказаних психічних механізмів як внутрішніх чинників формування деструктивності гордині визначають зовнішні чинники: вплив-зразок домінантних взірців поведінки та загалом соціальних умов, в яких перебуває особа, шляхом дії психічних механізмів формування свідомості: зараження, навіювання, наслідування. Особа, за підтримки оточення, має докласти зусиль у співпраці для ноосферної життєтворчості, забезпечуючи формування гордині чи трансформуючи виявлену деструктивність гордині у конструктивність гордості. Водночас, як і будь-які інші особисті психічні зрушення, виявлення, усвідомлення та трансформація деструктивності гордині у конструктивність гордості ймовірні лише за особистого бажання, прагнення та роботи індивіда над собою.

### **3.2.4. Авторська психотехніка само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя»**

Щодо діагностики гордині / гордості, то сучасними американськими психологами Дж. Піаццем, Д. Фесслером, К. Холбруком проведено спеціальне дослідження (шляхом вивчення діагностики двох фаз гордині / гордості: *authentic pride* / автентична гордість, *hubristic pride* / гординна гордість), що констатувало: чинна шкала гордості, запропонована Р. Робінсом, Дж. Трейсі (2007 (b), додаток А) [101] взагалі не вимірює почуття гордості, а радше визнання того, що хтось виявив надмірну самооцінку, тому отримано різні результати і показники гордості:

- шкала автентичної гордості вимірює окремих аспект гордості, що корениться в приписуванні успіху зусиллям (але не здібностям) та пов'язаний із престижем (але не домінуванням);

- шкала гординної гордості вимірює додатковий аспект, що корениться в приписуванні успіху здібностям (але не зусиллям) та пов'язаний з домінуванням (але не престижем) [101].

Це спонукало Дж. Піацца, Д. Фесслера, К. Холбрука до висновку про те, що, хоча ці результати суперечать моделям «*authentic*

pride / автентична гордість» та «hubristic pride / гординна гордість», рекомендовано провести подальше дослідження гордості за допомогою вдосконалених інструментів [78]. Зазначене спонукає науковців до розробки нових діагностичних інструментів щодо гордині / гордості як фундаментальної емоції.

Іншими американськими дослідженнями констатовано, що свідомі емоції збентеження, сорому та гордості мають чіткі невербальні вираження, котрі можна розпізнати (Р. Робінс, Дж. Ченг) [72]. Іспанськими дослідженнями констатовано: відчуваючи гордість, людина оцінює себе як гідну похвали у світлі своїх досягнень і тому навмисно привертає до себе увагу (агентна гордість) або своєї ідентичності чи рис характеру (неагентна гордість) (А. Монтеc Санчес, А. Саліче) [86]. Розглянуті І. Волковою, О. Хомчак фразеологічні одиниці концепту «гордість» передають морально-етичні норми поведінки людини в суспільстві. Акцент зроблено на вербальній презентації емоцій, що супроводжують почуття гордині (гордості), яка ґрунтується на знанні соматичних та фізіологічних реакцій людини [60, с. 27].

Таким чином, гордість та гординю можна ідентифікувати типовими проявами поведінки, невербальними (зовнішніми діями, насамперед жестами, мімікою, поведінкою) та вербальними показниками (типовими мовними конструктами). Пропонуємо сконцентруватися на типових проявах поведінки (описаних раніше) та вербальних показниках гордині – типових словесних виявленнях критерію гордині.

Здійснене узагальнення спонукало нас укласти у формі бланку психопедагогічну (для застосування як у педагогіці, так і у психології) авторську психотехніку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» (додаток В). Бланк авторської психотехніки само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» оприлюднено уперше без претензій на унікальність та незаперечність, а для критичного аналізу широким колом читачів, передусім, профільних спеціалістів теоретиків-практиків. Сукупно авторська психотехніка само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» та тести-анкети визначення рівня індивідуального психічного опору та захисту особистості (додатки Г–Д) складають методіку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя».

Опис авторської методіки здійснено відповідно до традицій психологічного діагностування (В. Моргун, І. Тітов [30]) та прикладу описаної у цій монографії діагностики, розробленої В. Моргуном («Багатовимірний опитувальник мотивації кохання»).

**Призначення методіки.** Методіка може бути використана у рамках індивідуальної, сімейної чи групової психологічної консультації; у процесі

психопедагогічної, зокрема виховної роботи з учнями закладів загальної середньої освіти та студентами закладів вищої освіти тощо. У сімейному психологічному консультуванні ця методика допомагатиме з'ясувати та коригувати особливості подружньої взаємодії (варто її здійснювати після застосування «Багатовимірного опитувальника мотивації кохання» (В. Моргун, у цій монографії) та «Діагностики емоційної байдужості подружжя» (Д. Карпова, Є. Потапчук [46]). Методика радше має на меті спонукати задуматися, формувати поступове усвідомлення деструктивності гордині та прагнення її трансформувати у позитивно-конструктивність гордості. Зазначений процес варто також супроводжувати психоедукацією: ознайомлювати учасників тестування із теоретичними засадами (сутністю, складниками, етапами формування деструктивності гордині та навпаки – конструктивності гордості тощо).

Мета методики само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» індивіда – само-, взаємовизначити поточний (бо емоції – ситуаційно змінні) рівень відносного, а не беззаперечного, рівня гордині. Означення відносного рівня гордині пояснено тим, що вказані у психотехніці окремі типові словесні виявлення критерію гордині ситуаційно змінні, тому треба враховувати динаміку поведінки, суб'єктивність взаємооцінювання (оцінки сторонньої особи через призму її особистісного ставлення до об'єкта оцінювання тощо). Можливо, навіть доречнішим буде формулювання «ситуаційний рівень деструктивності гордині».

Методика виконує стимулювальну, діагностувальну, виховну, коригувальну, психоедукаційні тощо функції.

**Принцип побудови та психологічний зміст методики.** Зміст психотехніки само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» було укладено протягом тривалого часу теоретико-практичних узагальнень (передусім, на основі поступового доповнення результатів досліджень науковців, вказаних у додатку Б) та орієнтуючись на узагальнення теоретичних висновків цієї статті, зокрема чинній шкалі гордості, запропонованій Р. Робінсом, Дж. Трейсі (2007 (b), додаток А) [101], результатів багаторічного наукового та психопедагогічного практичного досвіду, лонгітюдного спостереження, керуючись настановами щодо психологічної діагностики (В. Моргун, І. Тітов [30]), зокрема описом багатовимірного опитувальника мотивації кохання як засобу психодіагностики, поданого у цій монографії В. Моргуном.

Психотехніку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» індивіда перевірено протягом 10 останніх років у індивідуальній, парній, груповій психопедагогічній діяльності. У процесі роботи психотехніку та методику загалом було доповнено та уточнено.

До психотехніки само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» індивіда додано авторські – розроблені та укладені автором у таблицю – супровідні анкети-тести визначення рівня індивідуального психічного опору та захисту, оприлюднені у відеолекції «Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту» у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості» Національного університету біоресурсів і природокористування України [35] (додатки Г–Д). Вказані додаткові анкети-тести розроблені за такою ж методологією, як і психотехніка само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя».

За основу критеріїв-індикаторів само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» індивіда обрано узагальнені раніше у цій статті та уточнені 30 критеріїв гордині за трьома виокремленими нами основними компонентами деструктивності гордині:

– егоїстично-нарцисичним: надзвичайна самовпевненість, зарозумілість, як надмірна впевненість у своїх здібностях та можливостях із відкиданням усього, що «не моє», як перебільшене почуття власної гідності чи важливості; самозамилування – надмірна пряма любов до себе, висока думка про себе (нарцисизм як риса особистості, а не психічний розлад), накопичення та хизування чи нав'язування своїх знань без зворотного зв'язку; надмірна «викривлена» – «мазохістична» – любов до себе (себелюбство, самозакоханість); марнославство – прагнення похвали; пошук легких шляхів у житті та «зони комфорту; постійний «пошук себе» (претензія на невизнання на роботі; пошук «свого місця» у зв'язку із «відчуванням» особливих здібностей у себе); пиха – погорда, зазнайство, хвалькуватість, надмірно висока думка про себе; самозадоволення та «егоїзм» як сучасний надмірний вияв інстинкту самозбереження, як у фізичному, так і в духовному житті; снобізм – надмірне захоплення своїми смаками, соціальним статусом, манерами та зневага до смаків, манер, соціального походження інших; звичка думати чи говорити тільки про своє (досягнення чи горе) тощо;

– соціально-оцінним (оцінка себе, інших, Світ): нетерплячість до докорів, зауважень; постійна зосередженість на оцінці з боку інших, тобто «орієнтація на глядача» як «гріх самовиправдання»; сором'язливість (прихована любов до себе у вигляді заниженої самооцінки); завищена / занижена самооцінка – переоцінка своїх здібностей та результатів роботи та недооцінка інших, що не відповідає дійсності; складність просити прощення, вибачення; недовіра до інших; засудження інших, звинувачення інших у своїх проблемах, презирство, зневага до інших, зокрема результатів праці, віку тощо; складність дякувати, бути

вдячним; складність визнати свою проблему чи помилку; складність попросити про допомогу; неуміння щиро, Безумовно любити тощо;

– аб'юзивно-віктимним: образливість; злопам'ятність, бажання помститися; гнів, жорстокість та злоба, аб'юзивність; сарказм та іронія; відсторонення від світу та інших людей, самотність; туга, похмурість, депресивність; категоричність: неприйняття ситуації та інших людей; синдром рятівника – надмірне бажання допомагати іншим, часто перетворюючись на жертву; постійне обирання відповідальності за вирішення чужих проблем; жертвенність – відчуття жертви в обставинах, перекладаючи провину за свої дії, проблеми на інших; нахабство, зухвалість – зухвале втручання без дозволу у чужі справи, розмову, події; користування чужими речами без дозволу; безсоромна поведінка, брак поваги до інших, демонстративне ігнорування правил та норм поведінки; аб'юзивність; брак самоконтролю та саморегуляції, попри пристрасть до контролю інших чи ситуації; тривожність, надмірні хвилювання; роздратованість; полярність емоційних станів (аб'юзер або жертва); конфліктність тощо.

Однак у бланку психотехніки само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» не вказані, з етичної точки зору та точки зору психологічної упередженості (учасник може сприйняти назву компонента критеріїв у якості установки на природний психічний опір та відповідати нещиро).

До кожного критерію гордині дібрано його типове словесне виявлення, на кшталт: «Я нічого поганого не зробив / зробила, тому нема чого ображатися!», «Я хотів / хотіла, як краще!», «Я знаю, як треба!», «Та коли ви вже будете мене слухати?!», «А я ж казав / казала!» тощо. Вказані вислови узгоджено із критеріями гордині на основі аналізу результатів авторського, багаторічного дослідження, лонгітюдного спостереження та аналізу вітчизняних наукових джерел у сфері мово- та літературознавства, лінгвопсихології, психології, теології: С. Алексенка [1], І. Волкової [60], С. Гальченка [12], Р. Горбаня [14], Т. Добка [16], О. Єльчанінова [18], Г. Єфимчук [19], А. Печарського [43], У. Свередюк [55], М. Тофтул [56], О. Хомчак [60] та ін. Вислови сформульовані за принципом гендерності: враховані інфінітивні чоловічого та жіночого роду, де це було можливим.

З початком війни такі критерії гордині, як «гнів, жорстокість та злоба», «злопам'ятність, бажання помститися» стали, цілком очікувано, виражатися масово у мешканців України: «Ненавиджу їх усіх: перестріляти таких треба!», «Повбивав / повбивала би». У цьому напрямі у співавторстві оприлюднено результати поточних досліджень [81; 91]. Однак, нині, зважаючи на те, що деструктивність гордині шкодить психічному благополуччю особистості, виникає потреба концептуального перегляду у

масовій психології українців концепту «ненависть» у конструктивний концепт «захист».

**Одиниця виміру і надійність результатів.** Згідно із вимогами до діагностичних методик (В. Моргун, І. Тітов [30]) якісною психологічною одиницею виміру рівня гордині є 30 перерахованих вище критеріїв гордині відповідно до визначених основних компонентів деструктивності гордині, уточнених та конкретизованих типовими словесними виявленнями, супровідними певному емоційно-поведінковому акту індивіда. Оцінка вияву рівня певного показника ідентифікується балами від 1 до 10, де 1 – найменший вияв гордині, а 10 – найбільший.

Для достовірності отримання результатів варто вдатися до 2–3 процедур взаємооцінювання та повторити методику після циклу психоедукаційних заходів (відповідних консультацій, тренінгів, виховних заходів, самонавчання тощо).

Надійність отриманих результатів становитиме узгодження їх супутним застосуванням інших практичних методів дослідження: додаткового само-, взаємооцінювання рівня психічного опору та захисту, запропонованого нами далі у цій статті (додаток Г–Д); прямого та опосередкованого спостереження; результатів виконання учасниками низки також запропонованих далі у цій статті психопедагогічних вправ; аналізу продуктів супутньої арттерапевтичної та психоедукаційної роботи тощо. З метою перевірки значущості кількісно отриманих даних варто застосувати методи математичної статистики. Можливо створення електронного аналогу на платформі Google, що дозволить автоматично отримувати статистичні дані.

**Обґрунтованість методики** забезпечується розробленими та описаними у цій статті складниками деструктивності гордині, визначеними на основі аналізу (зокрема ретроспективного та хронологічного), синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації вітчизняних та зарубіжних наукових джерел сфери психології, соціології, філософії, теології, педагогіки тощо кола досліджуваного питання; узагальнення досі неоприлюднених результатів багаторічних психопедагогічних досліджень, лонгітюдних спостережень автора статті на посаді вчителя, психолога та викладача-науковця (від 2003 р. – до нині), а також результатах спостережень та експериментів колег, отриманих у процесі опитування, наукових дискусій, обговорень тощо.

**Бланк само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя».** Авторська психотехніка само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» має вигляд бланку (додаток В) із 30-ма критеріями-індикаторами, типовим словесним виявленням

критерію гордині та колонкою для виставлення балу само-, взаємооцінювання від 1 до 10.

Перед таблицею бланку вказані місця для запису дати виконання, кодового імені чи реального імені, віку, статі та професії чи основного виду занять.

У першій колонці бланку подані критерії-індикатори за трьома виокремленими нами основними компонентами деструктивності гордині: егоїстично-нарцисичним (критерії № 1–9), соціально-оцінним (критерії № 10–20) та аб'юзивно-віктимним (критерії № 21–30). У другій колонці (у кількох варіантах) вказано відповідні до критеріїв-індикаторів типові словесні виявлення критерію гордині. У третій колонці учасники записують бали само-, взаємооцінювання від 1 до 10.

Після таблиці – запис прохання, про вказування, за бажання: запропонованих учасником критеріїв гордині, типового словесного виявлення запропонованого критерію гордині та пропозиції щодо подолання гордині.

За бажанням можна додатково пройти анкетування щодо визначення рівня індивідуального психічного опору та захисту (додаткові бланки).

**Інструкція.** Гординя – одна із суперечливих та малодосліджених характеристик особистості. Однак, як констатують наукові дослідження, саме сукупність деструктивності якостей особистості, що становлять її гординю, негативно впливає як на життєве благополуччя, психічне здоров'я самої особистості, так і суспільства загалом. Просимо Вас допомогти у вивченні питання характеристик деструктивності гордині шляхом само-, взаємооцінювання за шкалою «гордість-гординя»: себе та свого партнера (колеги, однокласника, одногрупника). Для анонімності процедури Вами може бути вказано, за бажання, кодове ім'я, що маєте запам'ятати у разі виникнення надалі бажання коригувати визначені якості Вашого характеру у процесі індивідуальних психологічних консультацій.

Якщо здійснюватимете взаємооцінювання, то обов'язково вкажіть та у жодному разі не повідомляйте третій особі кодове ім'я об'єкта, чий рівень гордині оцінюєте.

Гарантуємо конфіденційність: зміст Ваших відповідей не буде надано третім особам чи оприлюднено без Вашої письмової згоди.

Будь ласка, дотримуйтеся порядку виконання дій при **самооцінюванні** рівня гордині:

1. Поставте сьогоднішню дату заповнення бланку, своє кодове чи реальне ім'я, вік та професію (основний вид занять).
2. Уважно прочитайте кожен критерій першого компоненту гордині та відповідних їм типових словесних виявлень кожного критерію гордині цього компонента.

3. Неупереджено, щиро оцініть рівень найчастішого (типового) прояву цього критерію у своїй поведінці, розуміючи, що будь-яка поведінка – нормальна у процесі аналізу. Поставте у крайній колонці відповідний бал-оцінку прояву критерію гордині від 1 до 10, де 1 – найнижчий рівень прояву (фактично не проявляється), а 10 – найвищий (прояв у будь-якій дотичній ситуації).

4. Підрахуйте та поставте загальну кількість балів за першим компонентом гордині.

5. Зробіть аналогічне самооцінювання за двома іншими компонентами гордині.

6. Підрахуйте та поставте загальну кількість балів за усіма компонентами гордині.

7. Заповнивши бланк, після таблиці, за бажання, запропонуйте, будь ласка, критерії гордині, їх типові словесні виявлення, не згадувані у бланку. Також, за бажання, вкажіть, пропозиції щодо подолання гордині.

При **взаємооцінюванні** рівня гордині, будь ласка, дотримуйтеся порядку виконання дій:

1. Поставте сьогоднішню дату заповнення бланка, кодове чи реальне ім'я об'єкта оцінювання, вік та професію (основний вид занять).

2. Уважно прочитайте кожен критерій першого компоненту гордині та відповідних їм типових словесних виявлень кожного критерію гордині цього компонента.

3. Неупереджено, щиро оцініть рівень найчастішого (типового) прояву цього критерію у поведінці того, кого аналізуєте, розуміючи, що будь-яка поведінка – нормальна у процесі аналізу. Поставте у крайній колонці відповідний бал-оцінку прояву критерію гордині від 1 до 10, де 1 – найнижчий рівень прояву (фактично не проявляється), а 10 – найвищий (прояв у будь-якій дотичній ситуації).

4. Підрахуйте та поставте загальну кількість балів за першим компонентом гордині.

5. Зробіть аналогічне оцінювання за двома іншими компонентами гордині.

6. Підрахуйте та поставте загальну кількість балів за усіма компонентами гордині.

7. Заповнивши бланк, після таблиці, за бажання, запропонуйте, будь ласка, критерії гордині, їх типові словесні виявлення, не згадувані у бланку. Також, за бажання, вкажіть, пропозиції щодо подолання деструктивності гордині (додаток В).

Після завершення само-, взаємооцінювання за вказаним бланком, варто пройти додатково анкетування щодо визначення рівня індивідуального психічного опору та захисту. Отримайте ключ до

інтерпретації даних; проаналізуйте їх. За бажання, висловіть своє враження та висновки від процедури само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя».

**Процедура опитування.** Само-, взаємооцінювання за шкалою «гордість-гординя» може проводитися індивідуально, парно (сімейні консультації), у групах (групові психологічні консультації та вихована робота у закладах освіти) тощо.

Зарекомендувало себе застосування методики у парній та груповій роботі у випадку самооцінювання та взаємооцінювання (перехресного оцінювання): партнер – партнера, або члени групи – один одного.

У випадку групи методика спершу виконується індивідуально, а потім – взаємооцінювання колом чи лише попарно, як сидять за столами. Однак результати виконання методики мають бути оголошені тільки на прохання учасників і винятково – персонально, не у присутності інших учасників, відповідно до вимог психологічного діагностування [30] та згідно із чинним Законом України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [20].

Можна на прохання та за письмової згоди учасників записати на відео поведінку під час процедури само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» для докладного аналізу мимічних та рухових, жестових реакцій на саму процедуру (окремі питання).

**Опрацювання і якісний аналіз результатів.** Дані, отримані у результаті само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» (додаток В), дослідник вносить до спеціальної таблиці. Зміст таблиці: кодове чи реальне ім'я, обране учасниками оцінювання; графа для внесення даних за кожним із компонентів гордині та їх сумарна кількість (табл. 2).

Оцінки за перший компонент гордині, при оцінці за кожен критерій – 10 балів, становить 90 балів, за другий компонент – 110 балів, за третій – 100 балів. Максимальна кількість балів за 30 критеріїв по 10 балів за кожен – 300 балів. Оскільки нами обрана традиційна шкала відповідності за 10-тибального оцінювання – початковий, середній, високий рівень, то, відповідно, рівень за шкалою «гордості-гордині» буде визначатися таким чином, як це показано у табл. 3.

Таблиця 2

**Розподіл балів авторської психотехніки само-,  
взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» за  
компонентами гордині\***

№	Кодове чи реальне ім'я, обране учасниками оцінювання	Загальна кількість балів за компонентом гордині			
		Загальна кількість балів за егоїстично-нарцисичним компонентом	Загальна кількість балів за соціально-оцінним компонентом	Загальна кількість балів за аб'юзивно-віктимним компонентом	Загальна кількість балів за усіма компонентами гордині
1	М...				
2	С...				
3	К...				
п..	п...п				
<b>Загальні показники</b>					

\*таблицю розроблено та змодельовано автором

Таблиця 3

**Розподіл рівнів сформованості «гордості-гордині» за балами\***

№	Рівень сформованості «гордості-гордині»	Загальна кількість балів за компонентом гордині			
		Загальна кількість балів за егоїстично-нарцисичним компонентом	Загальна кількість балів за соціально-оцінним компонентом	Загальна кількість балів за аб'юзивно-віктимним компонентом	Загальна кількість балів за усіма компонентами гордині
1	Початковий				
2	Середній				
3	Високий				
<b>Загальні показники</b>					

\*таблицю розроблено та змодельовано автором

При цьому, відповідність балів рівням сформованості «гордості-гордині» пропонуємо так:

– початковий рівень – від 1 до 3 балів включно – виражені окремі показники гордині, що вказує на загалом конструктивно-позитивні вчинки особистості та високий рівень гордості;

– середній рівень – від 4 до 7 балів включно – частіше та помітніше виражені показники гордині, що вказує на схильність до деструктивних

учинків особистості та потребує певної психологічного / педагогічної підтримки, попри середній рівень гордості;

– високий рівень – від 8 до 10 балів включно – чітко виражені показники гордині, що вказує на помітну схильність до деструктивних учинків особистості та потребує певного психологічного / педагогічного втручання, адже свідчить про початковий рівень гордості.

Превалювання балів конкретного компоненту деструктивності гордині становитиме підказку для психологів (педагогів) і власне особистості щодо напрямку роботи та вибору психопедагогічних вправ відповідно до напрямку проблеми:

– егоїстично-нарцисичний: трансформація егоїзму та нарцисизму (як психічного стану, а не розладу) у Безумовну Любов;

– соціально-оцінний (формування адекватної самооцінки);

– аб'юзивно-віктимний (робота над засвоєнням технік саморегуляції психоемоційного стану; трансформування психоемоційного стану жертви чи аб'юзера у Безумовну Любов).

Водночас, варто наголошувати на ситуативності, природності будь-якого психоемоційного стану особистості та потреби повторного само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» через деякий час. Важливо наголошувати також на тому, що повернення до природного, конструктивного рівня – гордості – можлива за умови бажання особи працювати над собою. При повторній процедурі само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» вартісним буде відслідковування динаміки психоемоційних процесів та поведінки особистості, з'ясувати чинники поліпшення чи погіршення поведінки.

**Труднощі та обмеження у використанні методики.** Зважаючи на складність досліджуваного феномену, передусім, його багатокomпонентність, а також враховуючи факт осудження гордині релігією, зокрема посилена увага цій якості особистості у християнстві, можуть виникнути питання етики та толерантності процедури застосування методики. Цей аспект важливо заздалегідь обговорити та узгодити із учасниками само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя». Так, у роботі з учнями закладів загальної освіти, необхідно попередньо отримати письмовий дозвіл-згоду від їхніх батьків / опікунів.

Однією із ключових умов застосування методики є створення організатором цієї процедури *принципу позитивності*, навіть гумористичності. Як показала практика, важливо таке налаштування процедури само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя», щоб максимально налаштувати неупередженість перебігу процесу, уникаючи вияву бажання «помститися» негативною оцінкою тим,

хто буде робити взаємооцінювання. Практичний приклад такої позитивності нами надано у оприлюдненій відеолекції «Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту» у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості» Національного університету біоресурсів і природокористування України [35].

Недоречним та навіть неетичним, необ'єктивним буде застосування цієї методики під час гострого стресового стану суб'єкта оцінювання чи наявного групового конфлікту. За таких обставин психопедагогічно виправданим буде робота над усуненням стресової ситуації, передусім, шляхом вивчення різних технік саморегуляції особистості [13; 25; 37–39]. З іншого боку, як констатовано результатами експерименту, приміром, в учнівському класі чи студентській групі, трудовому колективі одразу проявляється у процесі взаємооцінювання ситуація булінгу / мобінгу. По-перше, вияв такої ситуації стане першим етапом на шляху усунення міжособистісного конфлікту у групі; по-друге, ґрунтовний професійний аналіз результатів застосування методики сприятиме встановленню очевидного факту причини конфлікту: переваги конфліктної поведінки з боку групи (цькування «білої ворони» – жертви обставин) чи з боку індивіда («агресор» чи інша роль, що провокує групу). В обох випадках, супровідна психопедагогічна корекція групових стосунків сприятиме загальному поліпшенню психологічного клімату та результативності індивідуальної та колективної діяльності (навчанню, роботі тощо). Водночас, позиція лібералізму (визнання права вибору індивідуальної поведінки), як проаналізовано раніше у нашій статті, сприятиме не просто байдужості до деструктивних подій у групі, а сприятиме її атомізації, запереченню формування ноосферного суспільства.

Методика само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» розрахована на виняткову щирість учасників, чого вкрай складно досягнути. Тому варто, як і радять: «...у разі викривлення результатів, слід забезпечити її шкалою щирості або підвищувати надійність додатковими методиками» (В. Моргун, стаття у цій монографії).

Щодо вікових обмежень, то, оскільки гординя – комплекс несвідомо-свідомої поведінки, варто застосовувати методику не раніше старшого підліткового віку.

Варто звернути увагу на перспективне американське міжкультурне дослідження Р. Робінса, Дж. Ченга, у якому розглянуто розпізнавання свідомих емоційних виразів у південнокорейських студентів коледжів і виявлено, що рівень розпізнавання був дуже високим для гордості, низьким, але вище випадковості, для сорому та майже нульовим для збентеження. Аналізуючи розпізнавання сприйнятих емоцій та кількох

культурних цінностей у вибірці американських студентів коледжів, що складалася з європейських американців, американців азійського походження, констатовано, що вплив західної культури є важливішим посередником, ніж цінності [72]. Отож, при застосуванні методики варто враховувати і культурні та релігійні особливості учасників оцінювання.

*Досвід та додаткові аспекти використання методики.* Серед переваг методики учасниками тестування зазначено: у процесі взаємооцінювання, особливо кількаразового підряд, після самооцінювання, «починаєш по-іншому характеризувати свою поведінку, усвідомлюєш, що дещо із недоліків своєї поведінки не відмічено у тестівнику». Частиною учасників не висловлено такої думки, але вони просили повторно бланк для коректив тестування рівня гордині.

У психопедагогічній діяльності методика зарекомендувала себе у застосуванні за запитом:

а) прямим від клієнта: «Мене рідні / колеги / друзі звинувачують у гордині. Можна це якось перевірити?»;

б) опосередкованим, коли слово «гординя» у запиті не вживається, але опис претензій до себе чи опис претензій інших до клієнта – критерії деструктивності гордині.

Таким чином, оскільки гордість та гординю можна ідентифікувати типовими проявами поведінки, невербальними (зовнішніми діями, насамперед жестами, мімікою, поведінкою) та вербальними показниками (типовими мовними конструктами) розроблено та апробовано авторську психотехніку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя». Сукупно із авторськими тестами-анкетами визначення рівня індивідуального психічного опору та захисту особистості вказана психотехніка складає методику само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя», що виконує стимулювальну, діагностувальну, виховну, коригувальну, психоедукаційні тощо функції. Описано призначення методики; принцип побудови та психологічний зміст; одиниця виміру і надійність результатів; обґрунтованість методики; бланк само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя»; інструкцію; процедуру опитування; опрацювання і якісний аналіз результатів; труднощі та обмеження у використанні; досвід та додаткові аспекти використання методики. За основу критеріїв-індикаторів само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» індивіда обрано узагальнені раніше у цій статті та уточнені 30 критеріїв гордині за трьома виокремленими нами основними компонентами деструктивності гордині. До кожного критерію гордині дібрано його типове словесне виявлення. Вважаємо, що авторська психотехніка само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» сприяє рефлексії негативних

думок, емоцій, поведінки для поступового усвідомлення деструктивності гордині та прагнення її трансформувати у позитивно-конструктивність гордості.

### **3.2.5. Шляхи трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості в контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства**

Зважаючи на вказані вище тлумачення та результати багаторічної психологічної практики автора статті, зокрема на підставах практичної психологічної діяльності у напрямі когнітивно-поведінкової терапії, наголосимо: оскільки за умови природного браку емоційного інтелекту, складником чого є емпатія, мозок продукує полярні твердження («емоційні гойдалки» із крайнощів – у крайнощі емоцій від гніву до ейфорії і назад, оминаючи емоційну стабільність), то зачасто, навіть намагаючись подолати гординю («звернення на себе»), індивід потрапляє у ілюзію власного виправлення. У процесі подолання гордині страх індивіда «Що скажуть люди?» (акцентування на власній значущості та думці про те, що «всім вкрай цікава моя персона») замінюється на іншу зверхність: «Мені байдуже, що люди скажуть! Можу і в брудному вийти на вулицю, чи зовсім у нижній білизні, а вони, якщо не хочуть, то хай не дивляться!». Тобто, особа стає внутрішньо (лише у думках) чи зовнішньо (у поведінці) агресивною та неприйнятною до інших, що можна порівняти зі стадією переходу від жертви до агресора. Це ще раз наголошує на складнощях самостійного виходу індивіда із стану деструктивності гордині без належної психопедагогічної підтримки.

Завдання цього підрозділу дослідження – виокремити та описати практичні шляхи трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства.

Із точки юнгівських архетипів (К. Юнг) [66–67] колективного несвідомого, вважаємо, саме на рівні архетипу «самості» («Я»), у якому інтегрується свідоме та несвідоме, і відбувається трансформація деструктивності гордині як несвідомих архетипів («персони» та «тіні») у свідому емоцію – гордість – прагнучи до повної гармонії.

Очевидно, що теологи (О. Сльчанінов) [18] вбачають та рекомендують лише один шлях подолання гордині – смирення та послух у служінні Закону Божому. Однак, за неоприлюдненими, але достовірними даними, отриманими нами у приватних розмовах із священнослужителями, певний відсоток чернців та черниць також врешті опиняються у божевільні, не говорячи про прихожан. Вважаємо, це стається тому, що самостійно «у спілкуванні з Богом» вийти зі складної психологічної проблеми складно, не

маючи професійного радника-консультанта поруч. Оскільки мозок індивіда має природну властивість лінійності мислення, вдавання до викривлення думок та створення ілюзій унаслідок автоматичного самозбереження енергії, молитва, без професійної консультаційної підтримки, може перетворитися на ще глибшу «зверненість на себе» та призвести до психічних розладів. Окрім того, сучасний, популяризований, викривлений лібералізм (право кожного зберігати індивідуальність) почасти перетворюється на масову байдужість та невтручання у ситуацію інших під цими ж гаслами: «Мене це не стосується!» чи «Він має право бути таким!» тощо. За таких умов атомізація суспільства відбуватиметься пришвидшено, а індивід, проявляючи у соціумі деструктивність гордині і залишаючись при цьому безкарним, посилюватиме вказані характеристики.

Чи має особа право бути гординою? Вважаємо, що так, особливо, з точки зору лібералізму. Однак, із точки зору демократичних стосунків особа повинна поводити себе так, щоб інші особи від цього не потерпали. Тобто, якщо один індивід має право на індивідуальний прояв у деструктивності гордині (атомізовуючись), то інший індивід, за цим же правилом, також має право не приймати гординну поведінку, бо це «неприйняття» – є вже його індивідуальним проявом (атомізація). Отож, за таких умов, сукупність атомізованих індивідуумів складатиме деструктивне атомізоване суспільство, на противагу конструктивному, ноосферному.

Йдеться не скільки про лібералізм, стільки про те, що гординя – несвідомо-свідома емоція (єдність на рівні архетипу «Самість»), а її трансформування має відбуватися свідомо. Це вельми ускладнено, поперше, з причини супутних вроджених механізмів психічного опору та захисту, по-друге, тому що психологічна підтримка здійснюється лише за свідомого запиту клієнта. Однак, батьківський та педагогічний супровід – цілеспрямований, запланований та здійснюється без потреби згоди дитини чи здобувача освіти, а як складник його освітньо-виховної програми. Тому саме батьки та педагоги покликані поетапно формувати конструктивну гордість, пильнуючи уникнення ситуацій її переходу у деструктивність гордині. Це – в ідеалі. На практиці ж батьки, педагоги не обізнані ні з теорією, ні з практикою деструктивності гордині, що потребує окремих досліджень.

Згідно із теорією З. Фрейда, найпотужніший – психологічний – удар людському нарцисизму було завдано психоаналітичною теорією: доведенням безумовної переваги несвідомого над свідомим і провідної ролі несвідомих психічних процесів у життєдіяльності індивідів [47, с. 267]. Припускаємо, що знайомство зі змістом цієї статті також може бути

«психологічним ударом» (психічним опором та захистом) для тих, хто розпізнає у собі описувані у тексті критерії гордині. Водночас, варто сприймати такий «удар» як належне:

– по-перше, елементи гордині притаманні кожній людині, щонайменше, у вигляді вродженого егоїзму;

– по-друге, реакція – психічний опір та захист – позитивна ознака того, що особа таки, принаймні, відчуває, хоч ще й не визнає той факт, що у неї є вказана психологічна проблема, адже, за К. Юнгом [65], нас тригерить, дратує те, з чим ми особисто наразі ще не справилися;

– по-третє, за відомою, успішною лікувальною програмою «Анонімних алкоголіків» [68], алкоголік (як і будь-яка інша особа із залежністю чи психічною проблемою) не стане на шлях одужання, доки не визнає, що він – алкоголік; тобто, гординя, як і алкоголізм, не любить себе визнавати і постійно себе заперечує: «Ні, у мене немає гордині!».

Розширюючи ідею психопедагогічної технології формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства («ODNOWA»), обґрунтованої нами у попередній монографії [34], зазначимо, що, на наше переконання, технологія трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості – це технологія формування Безумовної Любові – наскрізний, системний критичний аналіз своїх дій, аж поки це не стане автоматичною звичкою, через призму триєдиного значення дій для: «Я → інші →Світ» як концепту ноосферного мислення. Ця технологія охоплює, за нашим баченням, системну психопедагогічну корекцію, що відповідає двом основним етапам:

1. Перший етап – це *розуміння (знання), прийняття та усвідомлення власних установок на моделі взаємодії із «Я → інші →Світ»*. Загалом, згідно із традиціями когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, називаємо цей етап ще й *психоедукаційно-саморегуляційним*.

По-перше, особа має набути знань – *розуміння* того, що й чому, завдяки яким психічним механізмам відбувається у думках, емоціях, поведінці («Тепер я знаю, що це і як це відбувається у моїй голові!»).

Найбільша проблема у тому, що гординна людина зазвичай не бачить своєї проблеми (О. Сльчанінов) [18]: «Бог приховує гординю від людини, повністю спантеличуючи її» (Ш. Такер) [103]. І. Бехом наголошено, що міра «Я» – це завжди те, що «Я» тримає перед собою – судження про власне духовне «я», і саме так визначається «духовна міра». Самооцінка буде об'єктивною, якщо вона не виходить за рамки адекватного ціннісного профілю [5, с. 18]. Тоді як ставлення до інших людей, у якому й виявляється гординя, формується в контактах між індивідами та визначається соціальними умовами життя, що складаються історично та виявляються в громаді, – наголошується у базовому

вітчизняному підручнику із диференціальній психології [15, с. 267]. Індивід настільки не бачить своїх психічних проблем, що традиційно, як у інтерпретації Лесі Українки Месія Міріам, закидає свої гріхи іншій особі, видаючи це за смирення, що стає гірше гордині (Р. Горбань) [14, с. 25]. Саме гординя заважає скинути кайдани «соціального зомбування» в потрібний момент і визнати справедливість поглядів, що відмовляються визнавати (М. Тофтул) [56, с. 98].

Однак це нормально для формування та трансформування психіки людини – нерозуміння, неусвідомлення проблеми: ніхто за індивіда його емоції не перепрацює і за нього його психологічні проблеми не вирішить – тільки може підтримати та допомогти. Важливо, як і у будь-якій іншій психологічній проблемі становлення психічно зрілої людини, бути обізнаним (своєчасна, якісна психоедукація) та мати можливість звернутися за допомогою (якісна діяльність соціально-психологічних служб) за умови дотримання важливого правила: будь-яке втручання у психіку особи без її згоди та запиту – насилля. Про це щодо формування та перебіг стосунками між закоханими вдало, докладно у цій монографії пише В. Моргун.

По-друге, набуття знань про деструктивність гордині – «психологічний удар по нарцисизму» (за З. Фройдом), на кшталт: «Як так? То це не хтось, а я винен / винна в усіх своїх проблемах?», що має транслюватися в інші процеси:

– *прийняття* як згоду із остаточністю ситуації без можливості її зміни: «Дійсно: не хтось, а я винен / винна в усіх своїх проблемах і тільки я, а не хтось, маю змінюватися на краще»;

– *усвідомлення* як інтроспекцію – фокусування на теперішньому моменті без заглиблень у минуле чи майбутнє: «Це дійсно беззаперечний факт! Це дійсно відбувається у мені! Щось потрібно з цим негайно робити!».

Значущу роль на цьому етапі відіграє допомога соціуму – найближчого оточення: зрозуміти, усвідомити та прийняти проблему гордині. Адже, по-перше, людина – істота соціальна (Д. Джесте, У. Халбрайх, Ч. Шін [96]), по-друге, сформована особиста думка може бути хибною, унаслідок дії особистих несвідомих процесів (не впливу чи провини інших індивідів), що значно посилює невпевненість у собі та образу на інших і світ загалом. Тобто, індивід на такому етапі різко «випадає» із ноосферної концепції гармонійної життєдіяльності «для себе, для інших, для Світу».

Отож, процеси розуміння, усвідомлення та прийняття – це психоедукаційна частина першого етапу психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості.

По-третє, «психологічний удар по нарцисизму» цілком природньо викликає фізіологічні реакції у тілі індивіда: типові фізіологічні прояви у зміні тиску крові, частоті дихання, пітливості, локального болю, спазмів, треморів тощо, шкодячи загалом психофізичному станові індивіда аж до загрози здоров'ю (інсульты та інфаркти нині статистично значно «помолодшали»), що потребує негайного психокорекційного втручання для стабілізації нормального функціонування індивіда. Тому, психоедукаційна частина передбачає ознайомлення особи не тільки із сутністю поняття «гординя», а, передусім, від перших занять – із техніками саморегуляції психоемоційного стану, застосуванню котрих варто наскрізно навчати на наступному етапові психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості. Вказані техніки достатньо описані у методичних джерелах (О. Гершанов [13; 25], Н. Макієнко [25] та ін. [37–39]). Однак, важливими аспектами при вивчення технік саморегуляції психоемоційних станів, як констатує наш досвід психологічної підтримки та педагогічної діяльності особливо з перших днів війни, є дотримання, укладених нами правил у такому порядку:

- проведення додаткової психоедукації контексту саме технік саморегуляції психоемоційних станів: чому, що і як відбувається у нашому мозку у момент стресу; наслідком чого є деструктивні думки, емоції та дії;
- почерезне ознайомлення із достатньою кількістю видів технік саморегуляції психоемоційних станів;
- обов'язкове виконання домашнього завдання – почерезне засвоєння технік саморегуляції психоемоційних станів до рівня сформованості автоматичних дій – звички – їх застосування у стресовій ситуації;
- поточне повторення технік саморегуляції психоемоційних станів під час занять.

Як констатують результати психологічної підтримки, порушення вказаних правил значно знижує ефективність будь-якої психопедагогічної діяльності: набуття нової інформації, робота над собою, вирішення проблем тощо цілком природно супроводжуються стресовими ситуаціями, що уповільнюють чи блокують когнітивні можливості індивіда та унеможливають подальший перебіг перерахованих видів життєдіяльності. Єдиний спосіб повернення від стресової когнітивної загальмованості до конструктивності будь-якого процесу – виконання технік саморегуляції психоемоційних станів, в основі функціональності яких закладено механізм переключення уваги.

На психоедукаційно-саморегуляційному етапі психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність

гордості дослідниками [34] рекомендовано застосовувати рефлексивні методи, що передбачають усвідомлення внутрішніх установок, патернів мислення та типових емоційних реакцій; встановлення зв'язку між глибинними переживаннями власної неповноцінності / страху втрати значущості й зовнішніми проявами демонстративної поведінки; розвиток рефлексії, здатності розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто формування деструктивного почуття провини. Усвідомлення цих закономірностей є першим кроком до трансформації деструктивних установок і розвитку адекватної самоповаги, на противагу зарозумілості.

Найпопулярніша техніка, що може бути застосована, на наш погляд, на психоедукаційно-саморегуляційному, як і на наступному етапі психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості – «Щоденник думок» як інструмент спостереження у когнітивно-поведінковій терапії [4; 13] для виявлення та аналізу негативних автоматичних думок, котрі деструктивно впливають на емоції та поведінку особи.

Далі запропоновані авторські психопедагогічні вправи рекомендовані до застосування як у психологічній, так і у педагогічній діяльності, розглядаємо у контексті технології формування ноосферної особистості ноосферного суспільства, описаної у попередній монографії [34]. Уживаємо поняття «психопедагогічна вправа» замість «психологічна техніка / психотехніка», зважаючи на: а) системність вправління (повторення), а не разовість виконання завдань із метою формування чи трансформування звички, що найефективніше досягається саме вправами; б) психопедагогічність, адже рекомендовано, за результатами емпіричних висновків, для застосування як у педагогічній, так і у психологічній практичних діяльностях. Пропонуємо тільки ті вправи, котрі були визначені учасниками експерименту найрезультативнішими. Переконані, спираючись на авторський досвід та досвід тих педагогів і психологів, які впроваджували напрацювання запропоновані психопедагогічні вправи, що їх доступність дозволяє впроваджувати навіть із дошкільного віку, що, з точки зору значущих етапів формування особистості є необхідним. Ці вправи – модифікація психологічних технік когнітивно-поведінкової терапії, запропонованої А. Беком та його численними послідовниками у теорії та практиці цього напрямку [4]. Також, зміст та цілепокладання запропонованих психопедагогічних вправ дотичний до порад В. Рибалки контексту формування гідності та честі особистості шляхом виключення, подолання та усунення ситуацій приниження та переходу: а) від фізіологічних потреб до сенсу життя; б) від антипатії та ненависті до співчуття та любові; в) від безпосередності розумової діяльності до

опосередкованості психологічної діяльності особистості; г) від використання обмежених, грубих та спотворених образів реальності до побудови повних, змістовних та точних уявлень про людей та світ; г) від локальних та короткочасних, ситуативно-рефлекторних реакцій організму на успішні дії та особистісну діяльність; д) від низьких, елементарних, сирих та випадкових афектів до високих, складних та тонких почуттів; е) від домінантного споживання до творення цінностей та від відтворення до творчості; є) від апатії та байдужості до емпатії та інтересу до людей; ж) від внутрішніх та міжособистісних конфліктів до гармонії внутрішнього світу та взаєморозуміння з іншими; з) від стану гноблення, приниження до стану свободи та духовності; и) від почуття провини до почуття прощення, від помсти до співпраці; і) від егоїзму до альтруїзму – шляхом альтруїстичного егоїзму до егоїстичного альтруїзму; ї) від повсякденного життя та рутини до божественного та натхненного; й) від зла до добра; к) від варварства, анімалізму до гуманізму, культури, духовності; л) від нещастя до щастя тощо. Зазначені аспекти формують інтегративний позитивний фактор піднесення особистості (F-зростання або F-зростання) [52].

Вибір психопедагогічної вправи психологом (педагогом) залежить від превалювання балів рівня сформованості конкретного компоненту гордині за результатами її само-, взаємооцінювання: егоїстично-нарцисичного: трансформація егоїзму та нарцисизму (як психічного стану, а не розладу) у Безумовну Любов; соціально-оцінного (формування адекватної самооцінки); аб'юзивно-віктимного (робота над засвоєнням технік саморегуляції психоемоційного стану; трансформування психоемоційного стану жертви чи аб'юзера у Безумовну Любов).

Пропонуємо на психоедукаційно-саморегуляційному етапі психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості застосування таких авторських психопедагогічних вправ, як модифікації психотехнік різних хвиль популяризації когнітивно-поведінкової терапії А. Бека: «Хто я?», «Прийняття чи „синдром рятівника”», «Моє гординне „Не...”», «Мої думки та думки інших, Світу», «Укладання угоди із собою», «Технологія подолання гордині», «Жаль – роздратування», «Негатив – у позитив!», «Концепція призначення людини», «Типові базові перешкоди», «Вдячність за минуле та майбутнє» (техніка відпускання образ), «Структура гордині», «Знайди позитив», «Квітка претензій», «Мене не чують», «Мої базові утворення», «Моя добра справа», «Моя самооцінка: аналіз висловів підтримки», «Переформулювання фраз опору», «Моя характеристика», «Позитивно-психологічне спілкування», «Правила життя», «Прийняття або „Як так?”», «Прийняття інших», «Провина», «Прощення», «Самоаналіз

поведінки», «Стан моєї любові», «Страх-любов», «Техніки саморегуляції особистості», «Технологія відпускання образу», «Технологія формування емоційного інтелекту», «Технологія трансформування негативних думок у позитивні», «Толерантна допомога», «Укладання угоди з іншими», «Я бажаю», «Я бажаю комусь», «Я бажаю Світові» тощо. Окремі психопедагогічні вправи нами обґрунтовані у попередніх публікаціях: «Вібрації: „Я і Світ”» [34], «Вібрації: „Я у конфлікті”» [34]. Опишемо докладно окремі психопедагогічні вправи.

### *Психопедагогічна вправа «Хто я?»*

*Мета:* здійснити психоедукацію у напрямі розуміння поняття «самоідентифікація», «світогляд», «образ», «психічний опір», «звичка», «ставлення», «психічна реакція», «емоції», «свідомість» тощо; виявити ймовірні проблеми у певній життєвій сфері (самоідентифікації та самоощіпки (сфера «для себе»); спілкування із рідними, близькими (сфера «для рідних, близьких»); комунікація у соціумі (сфера «для інших»); визначення своєї життєвої місії (сфера «для Світу»)); спонукати рефлексію та усвідомлення внутрішніх установок, патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій; формувати потребу трансформування внутрішніх деструктивних установок, психічних опорів, насамперед, до відпускання образ, прощення, любові; патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій у Безумовну Любов; навчати розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто без формування деструктивного почуття провини; визначити траєкторію подальшого розвитку / саморозвитку; здійснювати профілактику емоційного вигорання та формування стресостійкості тощо.

*Призначення застосування:* родинне виховання (застосовують батьки); виховна робота у закладах освіти різного рівня (від старших підлітків і далі); сімейна, індивідуальна чи групова психологічні консультації; саморозвиток.

*Вікові обмеження:* без використання психоедукаційної таблиці – від молодших школярів і далі, із таблицею – від старшого підліткового віку і далі.

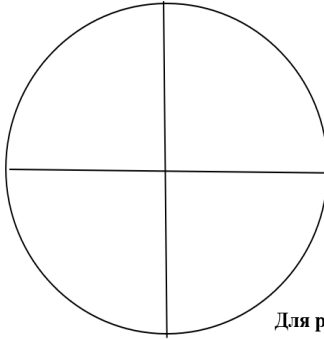
#### *Інструкція:*

1. Як Ви думаєте, чому так названа ця вправа: «Хто Я?»?

Протягом 1 хв заповніть відповідями чи символами-малюнками (знаками, предметами тощо) усі сфери поданого кола, відповідаючи мовчки на запитання «Хто Я?» для кожної сфери: себе, рідних та близьких, інших людей, Світу. Можна у формулюванні виходити за рамки кола.

Для світу

Для себе



Для інших людей

Для рідних / близьких

2. Яке незакінчене речення було найскладніше продовжити? Чому?

3. Як будете саморегулювати свій психоемоційний стан, якщо відчули роздратування у процесі заповнення сфер кола? (*повторення чи вивчення технік саморегуляції*)

4. Після заповнення сфер дайте відповіді на додаткові запитання, продовжуючи незакінчені речення:

– Мені я потрібен / потрібна для того, щоб ...

– Я так вважаю, тому що ...

– Рідним / близьким я потрібен / потрібна для того, щоб ...

– Я так вважаю, тому що ...

– Іншим людям я потрібен / потрібна для того, щоб ...

– Я так вважаю, тому що ...

– Світові я потрібен / потрібна для того, щоб ...

– Я так вважаю, тому що ...

– Я «віддаю енергію» (втрачаю ресурс, маю проблеми) у сфері ...

– Я так вважаю, тому що ...

– Для того, щоб перестати «віддавати енергію» (втрачати ресурс, мати проблеми) потрібно ...

5. Чи виникало бажання змінити думки рідних-близьких, інших людей, у процесі заповнення сфер кола?

6. Чи можна змінити думки інших людей? Кого чи що ми можемо і маємо змінити?

7. Що потрібно зробити, щоб змінити Вашу самоідентифікацію у певній сфері (на вибір)? Чи зробите Ви це і коли?

8. Протягом 5 хв проаналізуйте зміст «Психоедукаційної таблиці». Обговоріть ці поняття. Уточніть те, що не розумієте.

9. Як вважаєте: на рівні якого психологічного поняття маєте прогалини у думках? Чому?

10. Що потрібно зробити для усунення виявлених аспектів? Коли розпочнете це робити?

11. Чи змінилися і як Ваші продовження окремих незакінчених речень просто зараз?

12. Що Вас у процесі виконання вправи: а) збентежило (роздратувало); б) здивувало; в) сподобалося; г) спонукало запам'ятати?

*Примітки для тренера:* а) варто скеровувати того, хто виконує вправу, щоб не зосереджувалися у формулюванні на «думок інших про мене», що традиційно роблять; б) у випадку застосування елементів арттерапії варто бути готовим до інтерпретації, психоаналізу арттерапевтичного продукту (самостійно чи із залученням спеціалістів); в) вправу можна виконувати та аналізувати протягом кількох психопедагогічних зустрічей.

Таблиця 5

**Психоедукаційна таблиця**

<b>Психологічне поняття</b>	<b>Тлумачення</b>
Світогляд	Система узагальнених поглядів на сенс і мету життя.
Образ	Негативна емоція / почуття, викликана відчуттям порушення власної гідності. Ознака гордині: хтось щось зробив не так, як нам хотілося.
Психічний опір	Прямий чи опосередкований супротив зміні своєї поведінки внаслідок потреби усунення внутрішньоособистісного чи міжособистісного конфліктів.
Звичка	Автоматична дія (ставлення як учинок), вироблена шляхом типової емоційно-поведінкової реакції на подібну ситуацію.
Ставлення	Певний характер, тип поводження з кимось чи чимось; певна оцінка когось, чогось
Психічна реакція	лат. ре + дія + зворотна дія) відповідь психіки на подразнення, детермінована (обмежена) емоційною вразливістю та виявляється у внутрішньому і зовнішньому ставленні до себе, інших, Світу.
Емоції	(фр. – хвилювання, збудження) – психічні стани, зумовлені біологічно як результат нейрофізіологічних змін, пов'язаних із поведінковими актами, відчуттями задоволення чи страждання.
Свідомість	Стан відображення дійсності у психіці людини як результат мислення та розуму для подальшого формування інтелекту.

***Психопедагогічна вправа «Прийняття чи „синдром рятівника”»***

*Мета:* здійснити психоедукацію у напрямі розуміння конструктивного поняття «прийняття» та «синдрому рятівника» як деструктивного складника гордині; спонукати рефлексію та усвідомлення внутрішніх установок, патернів мислення та типових емоційних реакцій; формувати потребу трансформування психоемоційного стану жертви чи

аб'юзера у Безумовну Любов; навчати розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто без формування деструктивного почуття провини; здійснювати профілактику емоційного вигорання та формування стресостійкості тощо.

*Призначення застосування:* родинне виховання (застосовують батьки); виховна робота у закладах освіти різного рівня (від старших підлітків і далі); сімейна, індивідуальна чи групова психологічні консультації; саморозвиток.

*Вікові обмеження:* від старших підлітків і далі.

*Установки-гасла:* «Це їхні проблеми!», «Я усіх не порятую!», «Я порятую тих, хто насамперед потребує та бажає цього!» тощо.

*Інструкція:*

1. Як Ви думаєте, чому так названа ця вправа?
2. Що означає і чим значуща кожна категорія вправи: усвідомлення, прийняття, «синдром рятівника», допомога?
3. Прочитайте уважно перше запитання (відповідна колонка) першої таблиці «Блок I. Усвідомлення та прийняття».
4. Спробуйте дати на нього свій варіант відповіді.
5. Прочитайте уважно запропонований варіант відповіді-установки (колонка справа).
6. Що здивувало (збентежило, роздратувало, про що дізналися уперше, заспокоїло тощо) Вас у запропонованій відповіді-установці?
7. Прочитайте уважно друге запитання (відповідна колонка) першої таблиці «Блок I. Усвідомлення та прийняття» та так само спробуйте дати на нього свій варіант відповіді.
8. Прочитайте уважно запропонований варіант відповіді-установки на друге запитання (колонка справа) та відрефлексуєте (як вказано у п. 4 цієї інструкції).
9. Як будете саморегулювати свій психоемоційний стан, якщо запропонований чи свій варіант відповіді-установки Вас роздратує, збентежить тощо? (*повторення чи вивчення технік саморегуляції*).
10. Так само проаналізуйте усі наступні запитання та відповіді-установки «Блок I. Усвідомлення та прийняття».
11. Що загалом Вас здивувало (збентежило, роздратувало, про що дізналися уперше, заспокоїло тощо) у таблиці «Блок I. Усвідомлення та прийняття»?
12. Чи змінило це Вашу думку, установки і як саме?
13. Так само проаналізуйте усі запитання та відповіді-установки «Блок II. Допомога у вирішення проблеми замість „синдрому рятівника”».
14. Що загалом Вас здивувало (збентежило, роздратувало, про що дізналися уперше, заспокоїло тощо) у таблиці «Блок II. Допомога у вирішення проблеми замість „синдрому рятівника”».

15. Чи виникало у процесі виконання вправи бажання змінити іншу людину, щоб змінилося Ваша думка?

16. Чи можна змінити іншу людину? Кого чи що ми можемо і маємо змінити?

17. Що потрібно зробити, щоб змінити Ваше ставлення до певного (на вибір) формулювання? Чи зробите Ви це і коли?

18. Чи змінило це Вашу думку, установки і як саме?

Таблиця 6

### Блок I. Усвідомлення та прийняття

№	Запитання	Відповідь-установка
1	У якому психоемоційному стані до мене приходять і будуть звертатися люди, щоб вирішити проблеми?	<p>Якщо Ви – пересічний громадянин: «Коли у людини якісь проблеми, вона перебуває у стресі, а, значить, її мислительні процеси – загальмовані. У такому стані людину вкрай складно та без сенсу у чомусь переконувати. Все, що можемо у цій ситуації – без роздратування вислухати людину. Щоб не роздратовуватися, варто застосувати техніку саморегуляції психоемоційного стану (найкраще – дихання). Допомогати без запиту (прохання людини) не маємо права. Навіть, якщо людина вже попросила про допомогу, необхідно проаналізувати, чи така допомога не завдасть шкоди нам, людині та іншим, Світу».</p> <p>Якщо Ви – працівник сфери підтримки чи допомоги, обслуговування людей: «До мене приходили і будуть приходити люди тільки із психологічними та психічними проблемами, бо СВІДОМО ОБРАНА МНОЮ ПРОФЕСІЯ – допомогти людям вирішити їхні проблеми».</p>
2	Чи має право людина проявити свої негативні емоції та стани?	<p>Згідно із чинним законодавством, Правами людини, затвердженими Конвенцією ООН, зокрема Конституцією України кожен має право на:</p> <p><b><u>«Стаття 34. Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань.»</u></b></p> <p>Кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб - на свій вибір.</p> <p>Здійснення цих прав може бути обмежене законом в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадського порядку з метою запобігання заворушенням чи злочинам, для охорони здоров'я населення, для захисту репутації або прав інших людей, для запобігання розголошенню інформації, одержаної</p>

№	Запитання	Відповідь-установка
		конфіденційно, або для підтримання авторитету і неупередженості правосуддя»
3	Чому людина має такі негативні емоції та стани? Яка конкретна причина її негативних думок, емоцій та психоемоційного стану тут і зараз?	Прихована (не для оголошення клієнту) первинна діагностика її негативних емоцій та психоемоційного стану тут і зараз (проблеми у дитинстві, фізичний біль, зіпсований сьогоднішній настрій, реакція на загальний політично-економічний стан у країні тощо). Чи навчали нас усіх, зокрема цю людину, у дитячому садочку, школі, інституті тощо уміти контролювати та трансформувати негативні думки, емоції та психоемоційні стани? Ні! Чи навчали наших батьків чи батьків цієї людини на «спецкурсах зрілого батьківства», щоб надалі навчати своїх дітей уміти контролювати та трансформувати негативні емоції та психоемоційні стани? Ні! Головні механізми формування нашої свідомості та поведінки: зараження, наслідування, та навіювання, тобто ми усі ПОСТІЙНО заражаємося, навіюємося та наслідуємо негативні емоції та психоемоційні стани... Чи усі про це знають? Ні!
4	Чи відповідаємо за негативні емоції та психоемоційні стани інших людей?	Ні, бо ЦЕ ЇХНІ ЕМОЦІЇ! Ми відповідаємо лише за наші вчинки та емоції.
5	Чому людина потрапила у цю ситуацію / проблему?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• або прихована (не для оголошення клієнту) первинна діагностика причини потрапляння у ситуацію / проблему;</li> <li>• або ж пряма первинна діагностика причини потрапляння у ситуацію / проблему (шляхом уточнювальних запитань, на кшталт: «Як Ви вважаєте, чому так сталося?»).</li> </ul>
6	Чия це проблема?	ЦЕ НЕ НАША ПРОБЛЕМА, А ПРОБЛЕМА ЦЬОЇ ЛЮДИНИ! Наш професійний обов'язок – допомогти МІРОЮ МОЖЛИВОСТІ ТА ПОСАДОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ВИРІШИТИ ЦЮ ПРОБЛЕМУ.

Таблиця 7

### Блок II. Допомога у вирішенні проблеми замість «синдрому рятівника»

№	Запитання	Відповідь-установка
1	Чим можу допомогти людині?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• або «Чим я можу Вам допомогти тут і зараз?» (у випадку, коли це питання доречно);</li> </ul>

№	Запитання	Відповідь-установка
	<p>Який конкретний крок маю зробити тут і зараз, щоб допомогти людині?</p> <p>Який конкретний крок маю зробити потім, щоб допомогти людині? (планування на забезпечення від аналогічних чи подальших проблем)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• або пропонувати одразу, з точки зору професіонала, шляхи вирішення проблеми;</li> <li>• або зробити діалог шляхом відповіді на запитання: «Що Ви пропонуєте у цьому випадку? Ваші варіанти»</li> </ul>
2	Чи можемо ми допомогти усім?	На жаль, ні! Ми можемо допомогти, порятувати тих, хто насамперед потребує та бажає цього! Якщо ж будемо намагатися робити це, то емоційно та професійно вигоримо, депресуватимемо чи агресуватимемо!

*Примітка для учасників:* у ситуації, коли вже йде процес розмови, варто просто у процесі розмови:

1. Поточно дивитися на запитання блоку I, блоку II та давати собі відповідь, щоб зупинити процес прийняття на себе чужих негативних думок, емоцій та поведінки, дратуватися тощо.

2. Робити фізичний «стоп» при перших ознаках «прийняття на себе чужих негативних думок, емоцій та поведінки» (почервоніння обличчя, підвищення тиску, пришвидшення серцебиття тощо), бо це переключить увагу співрозмовника і «зіб'є» його та Вашу програму-установку, шляхом:

– пропозиції співрозмовнику побризкати обличчя водою (бризкалка з водою має бути під руками), повільно випити склянку води і повільно випити самому;

– самомасажу долонь рук, голови, шиї;

– запалення свічки на столі (якщо співрозмовник здивується – це його проблеми, бо згідно із чинним законодавством маємо право запалити свічку на столі), бо це сенсорно переключить увагу співрозмовника та Вашу і «зіб'є» програму-установку мислення, реакції та дії (думки, емоції, поведінки);

– вставання із місця, щоб відкрити квартиру і подихати свіжим повітрям тощо.

### ***Психопедагогічна справа «Моє гординне „Не...”***

*Мета:* здійснити психоедукацію у напрямі розуміння поняття «психічний опір», «психічний захист», «заперечення» тощо як

деструктивних складників гордині; спонукати рефлексію та усвідомлення внутрішніх установок, патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій; формувати потребу трансформування внутрішніх деструктивних установок, патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій у Безумовну Любов; навчати розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто без формування деструктивного почуття провини; здійснювати профілактику емоційного вигорання та формування стресостійкості тощо.

*Призначення застосування:* родинне виховання (застосовують батьки); виховна робота у закладах освіти різного рівня (від старших підлітків і далі); сімейна, індивідуальна чи групова психологічні консультації; саморозвиток.

*Вікові обмеження:* від старших підлітків і далі.

*Інструкція та запитання для аналізу:*

1. Як Ви думаєте, чому так названа ця вправа?
2. Що означає і чим значуща кожна колонка таблиці вправ «Угоди із собою»: типові гординні проблеми, імпринти, психічний опір, стереотипи, звички, шляхи трансформування у конструктивність гордості?
3. Прочитайте уважно першу типову гординну проблему у сформульованому незакінченому реченні (відповідна колонка) таблиці.
4. Спробуйте самостійно чи за підтримки тренера продовжити це речення по горизонталі у таблиці відповідно до Ваших патернів, імпринтів (зараження, навіювання, наслідування), психічного опору, стереотипів, звичок.
5. Спробуйте визначити самостійно чи за підтримки тренера визначити шляхи трансформування деструктивності елементів гордині у конструктивність гордості.
6. Що здивувало (збентежило, роздратувало, про що дізналися уперше, заспокоїло тощо) Вас у процесі цієї роботи?
7. Як будете саморегулювати свій психоемоційний стан, якщо щось збентежило, роздратувало тощо у процесі виконання вправи? (*повторення чи вивчення технік саморегуляції*)
8. Так само проаналізуйте усі наступні типові гординні проблеми у сформульованих незакінчених реченнях (відповідна колонка) таблиці.
9. Чи виникло бажання змінити іншу людину, щоб змінився зміст заповнення Вашої таблиці?
10. Чи можна змінити іншу людину? Кого чи що ми можемо і маємо змінити?
11. Що потрібно зробити, щоб змінити Ваше ставлення до певного (на вибір) формулювання? Чи зробите Ви це і коли?

12. Чи змінилися і як Ваші продовження окремих незакінчених речень просто зараз?

13. Що Вас у процесі виконання вправи: а) збентежило (роздратувало); б) здивувало; в) сподобалося; г) спонукало запам'ятати?

14. Що загалом Вас здивувало (збентежило, роздратувало, про що дізналися уперше, заспокоїло тощо) у таблиці.

15. Чи змінило це Вашу думку, установки і як саме?

16. Яке незакінчене речення плануєте вживати надалі рідше?

17. Що Вас у процесі виконання вправи: а) збентежило (роздратувало); б) здивувало; в) сподобалося; г) спонукало запам'ятати?

№	Типові гординні проблеми (у сформульованих незакінчених реченнях)	Патерни	Імпринти (зараження, навіювання, наслідування)	Психічний оуп	Стереотипи	Звички	Шляхи трансформування у конструктивність гордості
1	Я боюсь ...						
2	Я не хочу ...						
3	Я не люблю ...						
4	Я ненавиджу ...						
5	Я не можу ...						
6	Я не умію ...						
7	Я не здатний / здатна ...						
8	Я ображений/ ображена на...						
9	Я винен/ винна у...						
10	Я не винен/ винна у...						
11	Я дратуюсь ...						
12	Я тривожу з щодо ...						
13	Я тривожу за ...						
14	Я терпіти не можу ...						
15	Ваш варіант						

*Примітка для тренера:*

1. Якщо учасник заняття ще не визнав деструктивності гордині, притаманній йому наразі, то варто на цьому етапі словосполучення «гординні проблеми» скоротити до «проблеми» і далі – аналогічно.

2. Можна кожен елемент заповнення таблиці зображувати схематично чи процесуально (знаками, символами, ключовими словами, малюнками, танцювальними рухами, ліпленням, співом тощо) –

використати елементи будь-якого виду арттерапії за вибором того, хто виконує вправу. У випадку застосування елементів арттерапії варто бути готовим до інтерпретації, психоаналізу арттерапевтичного продукту (самостійно чи із залученням спеціалістів).

### ***Психопедагогічна вправа «Мої думки та думки інших, Світу»***

**Мета:** здійснити психосудукацію у напрямі розуміння поняття «прийняття» та постійної орієнтації на негативні думки інших як деструктивного складника гордині; спонукати рефлексію та усвідомлення внутрішніх установок, патернів мислення, заниженої самооцінки, невпевненості та типових емоційних реакцій; формувати потребу очікування оцінки ззовні у Безумовну Любов; навчати розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто без формування деструктивного почуття провини; здійснювати профілактику емоційного вигорання та формування стресостійкості тощо.

**Призначення застосування:** родинне виховання (застосовують батьки); виховна робота у закладах освіти різного рівня (від старших підлітків і далі); сімейна, індивідуальна чи групова психологічні консультації; саморозвиток.

**Вікові обмеження:** від учнів початкової школи і далі.

**Інструкція:** протягом 10 хв опишіть ситуацію, що Вас найбільше хвилює просто зараз, та Ваші думки з приводу цього. Поруч у колонці напишіть, що, з Вашої точки зору, про це думають Ваші найближчі, рідні, оточення, Світ. Може бути одна ситуація, але кілька думок. Може бути кілька ситуацій, що хвилюють Вас просто зараз, але варто аналізувати їх по одній.

№	Ситуація	Мої думки про ситуацію	Думки учасників цієї ж ситуації	Думки моїх рідних про цю ж ситуацію	Думки мого найближчого оточення про цю ж ситуацію	Думки Світу про цю ж ситуацію
1.						

**Запитання для аналізу:**

1. Чим Ваші думки відрізняються від думок інших (учасників ситуації, рідних, найближчого оточення, Світу) про цю ситуацію?
2. Про які ситуації інших (учасників ситуації, рідних, найближчого оточення, Світу) Ви думаете просто зараз?
3. Чия думка визначає найбільший вплив на формування Вашої думки? Чому?
4. Чи прагнете Ви змінити іншу людину, щоб змінилася Ваша думка про цю ситуацію?

5. Чи можна змінити іншу людину? Кого чи що ми можемо і маємо змінити?

6. Хто має вирішувати цю ситуацію?

7. Як Ви будете вирішувати цю ситуацію? Коли будете вирішувати?

8. Як будете саморегулювати свій психоемоційний стан, якщо щось піде не так? (*повторення чи вивчення технік саморегуляції*)

9. Які ще способи вирішення цієї ситуації можна використати (принаймні два, один з яких може бути навіть фантастичним)?

10. Чи змінилися і як Ваша думка про цю ситуацію?

11. Що Вас у процесі виконання вправи: а) збентежило (роздратувало); б) здивувало; в) сподобалося; г) спонукало запам'ятати?

*Примітки для тренера:* а) можна замість таблиці вправу зображувати схематично колами-бульками, де кожне коло відповідатиме певній колонці у таблиці; б) можна свої думки та думки інших зображувати схематично чи процесуально (знаками, символами, ключовими словами, малюнками, танцювальними рухами, ліпленням, співом тощо) – використати елементи будь-якого виду арттерапії за вибором того, хто виконує вправу. У випадку застосування елементів арттерапії варто бути готовим до інтерпретації, психоаналізу арттерапевтичного продукту (самостійно чи із залученням спеціалістів).

### ***Психопедагогічна вправа «Укладання угоди із собою»***

*Мета:* здійснити психоедукацію у напрямі розуміння поняття «угода» (як обіцянка, котру треба дотримуватися), «прийняття», «вдячність», «віра», «прощення» тощо як конструктивних складників гордості; спонукати рефлексію та усвідомлення внутрішніх установок, патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій; формувати потребу трансформування внутрішніх деструктивних установок, психічних опорів, насамперед, до відпускання образ, прощення, любові; патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій у Безумовну Любов; навчати розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто без формування деструктивного почуття провини; здійснювати профілактику емоційного вигорання та формування стресостійкості тощо.

*Призначення застосування:* родинне виховання (застосовують батьки); виховна робота у закладах освіти різного рівня (від старших підлітків і далі); сімейна, індивідуальна чи групова психологічні консультації; саморозвиток.

*Вікові обмеження:* від молодших школярів і далі.

*Інструкція:*

13. Протягом 5 хв заповніть відповідями усі складники незакінчених речень таблиці щодо певної, конкретної ситуації чи особи (можна доповнити малюнками). Якщо у ситуації брали участь кілька осіб, то варто заповнити таблицю окремо щодо кожної особи.

14. Після заповнення таблиці дайте відповіді на запитання.

Категорія угоди	Вербальна характеристика угоди із собою
ВДЯЧНІСТЬ	Я дякую _____
ВІРА	Я вірю _____
ПРОЩЕННЯ	Я вибачаю _____
ВПЕВНЕНІСТЬ	Я не боюся _____
ВИБАЧЕННЯ	Я прошу вибачення _____
ПРИЙНЯТТЯ	Я приймаю (розумію і не заперечую) _____
БАЖАННЯ	Я бажаю _____
ЛЮБОВ	Я люблю _____

*Запитання для аналізу:*

1. Що таке «угода із собою»? Як Ви думаєте, чому так названа ця вправа?

2. Що означає і чим значуща кожна категорія «Угоди із собою»: вдячність, віра, прощення, впевненість, вибачення, прийняття, бажання, любов?

3. Яке незакінчене речення було найскладніше продовжити? Чому?

4. Як будете саморегулювати свій психоемоційний стан, якщо відчули роздратування у процесі продовження незакінченого речення? *(повторення чи вивчення технік саморегуляції)*

5. Чи прагнете Ви змінити іншу людину, щоб змінилося Ваше формулювання незакінчених речень?

6. Чи можна змінити іншу людину? Кого чи що ми можемо і маємо змінити?

7. Що потрібно зробити, щоб змінити Ваше ставлення до певного (на вибір) формулювання? Чи зробите Ви це і коли?

8. Чи змінилися і як Ваші продовження окремих незакінчених речень просто зараз?

9. Що Вас у процесі виконання вправи: а) збентежило (роздратувало); б) здивувало; в) сподобалося; г) спонукало запам'ятати?

*Примітки для тренера:* а) варто скеровувати того, хто виконує вправу, щоб не зосереджувалися у формулюванні на «вимогах до інших»,

що традиційно роблять; б) можна свої незакінчені речення зображувати схематично чи процесуально (знаками, символами, ключовими словами, малюнками, танцювальними рухами, ліпленням, співом тощо) – використати елементи будь-якого виду арттерапії за вибором того, хто виконує вправу. У випадку застосування елементів арттерапії варто бути готовим до інтерпретації, психоаналізу арттерапевтичного продукту (самостійно чи із залученням спеціалістів).

### ***Психопедагогічна вправа «Технологія подолання гордині»***

*Мета:* здійснити психоедукацію у напрямі розуміння поняття «технологія подолання гордині»; спонукати рефлексію та усвідомлення внутрішніх установок, патернів та стереотипів мислення, імпринтів, страхів, звичок та типових емоційних реакцій; формувати потребу трансформування внутрішніх деструктивних установок, психічних опорів, насамперед, до відпускання образ, прощення, любові; патернів та стереотипів мислення, імпринтів, звичок та типових емоційних реакцій у Безумовну Любов; навчати розпізнавати свої почуття, рівень емоційної чутливості, особливості психореакції тощо без надмірного самоосуду, тобто без формування деструктивного почуття провини; здійснювати профілактику емоційного вигорання та формування стресостійкості тощо.

*Призначення застосування:* родинне виховання (застосовують батьки); виховна робота у закладах освіти різного рівня (від старших підлітків і далі); сімейна, індивідуальна чи групова психологічні консультації; саморозвиток.

*Вікові обмеження:* від молодших школярів і далі.

*Інструкція та запитання (час виконання – до 5 хв):*

1. Як Ви думаєте, чому так названа ця вправа?
2. Продовжіть речення у правій колонці, не вдаючись до глибокого обдумування.
3. «Вписати окрему особу» – це зазначити особу, образ якої виникає тут і зараз, або на яку Ви ображаєтеся чи конфліктуєте постійно.
4. Заповняйте тільки своє ставлення і свою думку до цієї особи чи ситуації.
5. Якщо не можете тут і зараз продовжити речення, то автоматично зобразіть якийсь знак, малюнок, символ, фігуру тощо замість слів.
6. Як будете саморегулювати свій психоемоційний стан, якщо відчули роздратування у процесі продовження незакінченого речення? (повторення чи вивчення технік саморегуляції)
7. Проаналізуйте самостійно, а краще – зі спеціалістом, результати виконання вправи.

8. Чи прагнете Ви змінити іншу людину, щоб змінилося Ваше формулювання незакінчених речень?

9. Чи можна змінити іншу людину? Кого чи що ми можемо і маємо змінити?

10. Що потрібно зробити, щоб змінити Ваше ставлення до певного (на вибір) формулювання? Чи зробите Ви це і коли?

11. Опишіть ситуації із свого життя, у яких Ви досі не знаєте чи проявили гординю і Вас це бентежить.

12. Зробіть висновок про те, над чим Вам потрібно працювати, аби подолати гординю. Долайте, бо за Вас ніхто цього не зможе зробити.

13. Чи змінилися і як Ваші продовження окремих незакінчених речень просто зараз?

14. Що Вас у процесі виконання вправи: а) збентежило (роздратувало); б) здивувало; в) сподобалося; г) спонукало запам'ятати?

15. Продовжте речення: «Завдяки цій вправі я ...».

Категорія технології подолання гордині		Варіант відповіді
Я суперово:	знаю ...	
	умію...	
	можу ...	
Хтось (вписати конкретну особу) суперово:	знає ...	
	уміє ...	
	може...	
Я захоплююсь тим, я ...		
Я захоплююсь тим, що хтось (вписати конкретну особу) може ...		
Я ображаюся на (вписати конкретну особу) за те, що ...		
Я відчуваю почуття провини за те, що ...		
Світ не крутиться довкола мене, тому що ...		
Я – не досконалий/ досконала, тому що ...		
Я – досконалий/ досконала, тому що ...		
Я боюся, що хтось скаже чи подумає про мене погано, тому що...		
Не боюся, що хтось скаже чи подумає про мене погано, тому що...		
Я боюся зробити помилку, тому що...		
Не боюся зробити помилку, тому що...		
Я не приймаю себе таким / такою, як я є, тому що ...		
Приймаю себе таким / такою, як я є, тому що ...		

Категорія технології подолання гордині	Варіант відповіді
Вибачаю ( <i>вписати конкретну особу</i> ) за те, що ...	
Прошу вибачення за те, що ...	
Дякую за те, що...	
Я люблю ...	
Дуже прошу допомогти мені	

*Примітки для тренера:* а) варто скеровувати того, хто виконує вправу, щоб не зосереджувалися у формулюванні на «вимогах до інших», що традиційно роблять; б) можна свої незакінчені речення зображувати схематично чи процесуально (знаками, символами, ключовими словами, малюнками, танцювальними рухами, ліпленням, співом тощо) – використати елементи будь-якого виду арттерапії за вибором того, хто виконує вправу. У випадку застосування елементів арттерапії варто бути готовим до інтерпретації, психоаналізу арттерапевтичного продукту (самостійно чи із залученням спеціалістів).

Результати багаторічного, успішного застосування представлених вище авторських психопедагогічних вправ опишемо в окремих публікаціях. Наразі зазначимо, що такі вправи, як «Хто Я?» та «Укладання угоди із собою» здобули неабияку популярність в Україні та Польщі.

2. Другий етап психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості передбачає ***перехід усвідомленості потреби працювати над собою в активну роботу над вказаним процесом – наполегливому етапі*** – шляхом подолання психічного опору, захисту на шляху вирішення проблеми, розвиток емоційного інтелекту, зокрема емпатії, як здатності розуміти, визнавати, приймати свої почуття та інших; комунікативних навичок тощо, що сприяють усуненню потреби в домінуванні (аб'юзивності) чи віктимності тощо. З цією метою рекомендовано виконувати цілеспрямовані, систематичні психопедагогічні вправи, зважаючи на те, робота над собою – найважча та найважливіша робота. Після занять, згідно із вимогами когнітивно-поведінкової терапії, обов'язково мають бути заданими та перевіреними на наступному занятті домашні завдання [4]. Виконання завдань суттєво стимулює до трансформації деструктивних думок, емоцій дій у конструктивні, що може відбутися тільки на практиці та трансформуватися у звички психореакції іншого напрямку, приміром: концентруватися на позитиві, а не на негативних аспектах ситуації. Особа на цьому етапі поступово послаблює власні домінуючі тенденції та вчиться бачити цінність різних поглядів. Практики самоприйняття дозволяють створити внутрішній простір, у якому немає потреби в постійній конкуренції, порівнянні себе з іншими. Також важливим елементом

психопедагогічної корекції є робота з емоціями образи та настроями, на кшталт «мене не чують» (запропонована далі вправа «Мене не чують»), що часто закладено в основу реакцій гордині як потреби бути важливим і визнаним. Опрацювання образи, пов'язаної з ігноруванням або відкиданням (видом психічного опору та захисту), дозволяє знизити психоемоційну напругу й розширити діапазон конструктивних психореакцій.

На цьому – наполегливому – етапі психопедагогічної технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості повторно виконуються ті самі вправи, що й на першому етапі, щоб закріпити та удосконалити очікуваний результат.

Отже, **ноосферна робота над собою** – трансформування гордині у Безумовну Любов (позитивно-конструктивну життєтворчість).

Гординя часто маскує глибинну вразливість, страх втрати значущості чи досвід ранніх механізмів психічного опору та захисту (витіснення, заперечення, заміщення тощо). Для багатьох осіб демонстрація зверхності є несвідомим способом уникнути відчуття сорому або некомпетентності. Тому завдання батьків, педагогів та психологів полягає у формуванні атмосфери безумовного прийняття, де можна без страху осуду проявити власні сумніви, невпевненість і переживання.

**Створення психопедагогічного терапевтичного, безпечного середовища**, в якому кожного можуть почути та прийняти – емпатичне слухання та активне залучення до діалогу, що допомагають створювати простір, у якому знижується напруга і підвищується довіра. Такий простір є основоположним для зменшення гордині та розвитку справжнього почуття власної гідності. Водночас звертаємо увагу, що різниця між психологічним і педагогічним простором полягає, на нашу думку, у тому, що у педагогіці почуття жалю розглядається конструктивним виявом (сприяє формуванню емпатії), а у психології – деструктивним (перешкоджає формуванню особистості).

Таким чином, технологія трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості – це технологія формування Безумовної Любові – наскрізний, системний критичний аналіз своїх дій з метою формування звички позитивно-конструктивно думати та діяти у контексті триєдиного: «Я → інші → Світ» як концепту ноосферного мислення. Психопедагогічна корекція як методика вказаної технології має два етапи: 1) психоедукаційно-саморегуляційний; 2) перехід усвідомленості потреби працювати над собою в активну роботу над вказаним процесом. Запропоновано опис низки авторських психопедагогічних вправ як модифікації психотехнік різних хвиль когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, рекомендованих до застосування як у психологічній, так і у

педагогічній діяльності з метою формування конструктивності гордості та унеможливлення чи трансформації деструктивності гордині, зокрема: «Хто я?», «Прийняття чи „синдром рятівника”», «Моє гординне „Не...”», «Мої думки та думки інших, Світу», «Укладання угоди із собою», «Технологія подолання гордині». Оскільки «психологічний удар по нарцисизму» цілком природньо викликає фізіологічні реакції у тілі індивіда, що шкодить його психофізичному здоров'ю, психоедукаційна частина також передбачає ознайомлення особи із техніками саморегуляції психоемоційного стану: проведення додаткової психоедукації контексту саме технік саморегуляції психоемоційних станів; по черезне ознайомлення із достатньою кількістю їх видів; обов'язкове виконання домашнього завдання – по черезне засвоєння технік саморегуляції психоемоційних станів до рівня сформованості звички; поточне повторення.

### **Висновки**

У результаті аналізу наукових джерел та емпіричного матеріалу:

1. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні дослідження питання «гордості» та «гордині» особистості. З'ясовано, що у теологічних джерелах поняття «гординя» повністю отождено із поняттям «гордість» у його деструктивному значенні (фундаментального гріха), що протиставляється психологічно суперечливому смиренню – покірності, зокрема владі. У психолого-педагогічних джерелах гордість потрактовано як фундаментальну, природну, конструктивну, свідому емоцію, що з часом формується у почуття особистої гідності, самоповаги, задоволення від усвідомлення радості реально досягнутих успіхів тощо. Однак, за певних умов, гордість здатна перерости у гординю – несвідому / свідому, деструктивну емоцію, моральну рису особистості, що охоплює складні процеси самооцінки, переважно пов'язані із соціальним статусом. Тобто, гординя – це не психічний розлад, не окремий психічний стан чи конкретна якість, а, радше, життєвий несвідомо / свідомий вибір мислення, психореакцій та поведінки як комплексу деструктивних характеристик, якостей особистості; це стан, породжений природним егоїзмом (юнгівськими архетипами «персона» та «тінь»); складний когнітивно-емоційний та поведінковий конструкт із системи переконань, цінностей та специфіки міжособистісних стосунків. Водночас, зважаючи на фізіологічно-психічну незрілість кожного індивіда, деструктивність гордині природно проявляється продовж загалом життя, діалектичного становлення особистості, під впливом її досвіду, насамперед, стосунків з іншими, що потребує узгодження деструктивного несвідомого із конструктивним свідомим у процесі розвитку особистості (архетипу «самість»). Такий досвід або формується у конструктивність гідності, або

у деструктивність гордині – внутрішню потребу в самозамилуванні, заздрості, образі, демонстрації своєї переваги над іншими, бажанні домінувати, контролювати своє оточення, стверджувати свою уявну винятковість, демонстративно соромитися тощо (зміцнення архетипів «персона» та «тінь»). Ключові слова, що синонімізовано у наукових роботах із поняттям деструктивності гордині – егоїзм та зарозумілість. Це викликає необхідність коригування гордині – трансформації – так само продовж життя. Факт «боротьби», а доречніше – трансформації – варто прийняти як природний процес, що супроводжено / не супроводжено відповідними психопедагогічними умовами, самовдосконаленням та невпинною роботою індивіда над собою продовж життя.

Гординю також розглянуто як механізм психічного захисту та опору, як бар'єр, що захищає індивіда від контакту зі своєю агресією / слабкістю / соромом, супроводжуючись глибоким почуттям невпевненості та страхом незначності або неприйняття, що компенсується зовнішньою бравадою та нарцисичною захисною позицією чи, навпаки – депресією та соромом, що є страхом «зустрічі зі справжнім, внутрішнім „Я”» (архетипом «тінь»). Тобто, гординя часто маскується впевненістю / невпевненістю в собі та навіть занепокоєнням, тривожністю, але під поверхнею активності / пасивності ховається потреба в зовнішньому підтвердженні власної цінності та уникненні вразливості, маючи підвищену чутливість до критики. Під час психічного розвитку індивід розвиває захисні структури, призначені для компенсації внутрішньої неповноцінності та підтримки ілюзії повного контролю. Саме тому психоаналітичними підходами потрактовано гординю як тип нарцисичного прояву, що виникає у відповідь на незадоволені базові потреби в безумовному прийнятті та значущості; як спробу штучно підвищити самооцінку, а не справжнє, щире самоприйняття. Коли ж індивід учиться визнавати свої недосконалості без осуду, формується його здатність будувати конструктивні стосунки із собою, іншими, Світом та брати відповідальність за власні психореакції та поведінку (архетип «самість»). Гордині не варто соромитися чи нею лякати: радше, варто приймати як неодмінний складник процесу психічного дозрівання. Проте значуще не нехтувати її проявами, що становлять деструктивність поведінки та шкодить психічному здоров'ю. Надважливо, шляхом спеціального психопедагогічного чи психологічного супроводу, не пропустити цей етап трансформації, передусім – егоїзму – у Безумовну (ширу), триєдну Любов до себе, інших та Світу. Гординя – це явище соціальне, адже звернене на інших людей, проявляється у ставленні до них, тому протиставлення гордині – Безумовна Любов до триєдності, цілісності

«Я → інші → Світ» (позитивно-конструктивна, ноосферна життєтворчість).

2. Обґрунтовано конструктивність гордості та деструктивність гордині у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства. Наголошено, що доля людства цілковито залежить від нинішніх та подальших дій самого людства, адже ноосферне суспільство досі не сформоване, що становить потенційну небезпеку існуванню загалом життя на планеті. Схарактеризовано позитивно-конструктивні аспекти автентичної гордості як справжньої, природної, вродженої, фундаментальної соціально-особистісної емоції, пов'язаної із досягненнями, зокрема у нових видах діяльності, адекватною самооцінкою, розумінням та переживанням власної гідності та честі, самоцінності, емпатії; стимулює людину до нових досягнень, допомагаючи долати труднощі. Забезпечуючи успішність у діяльності та соціальних стосунках, сприяючи психічному здоров'ю, гордість виконує стимулювальну, соціальну, регулювальну, адаптивну тощо функції життєдіяльності. Позитивно-конструктивні аспекти автентичної гордості для формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства полягають також у доведенні фактів сприятливості раціональної групової гордості. Водночас, стверджувати, зокрема з релігійної точки зору, що люди не мають права адекватно (завдяки адекватній самооцінці) радіти, гордитися власними успіхами чи не усвідомлювати самоцінності; що вдасться цілковито подолати гординю, удосконалюючись невпинною психологічною роботою над собою – це означає вимагати повної беземоційності, байдужості, відстороненості; бути нещирими, претендуючи на «святість» та досягнення кожною особою стану повної «самадгі» (в індуїзмі, буддизмі тощо – гармонії, занурення, благодаті тощо), що є небезпечними для психічного здоров'я особистості.

Узагальнено деструктивні аспекти гордині як перешкоди формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства, котрі виявляються у тому, що гординя характеризується егоїстично-нарцисичним компонентом (егоїзм, самовпевненість, нарцисизм, пиша, марнославство, зазнайство, зарозумілість, снобізм, презирство, зневага; постійний пошук «зони комфорту»; звичка думати чи говорити тільки про своє); соціально-оцінним компонентом (оцінка себе, інших, Світу: завищена / занижена самооцінка, недовіра до інших, зосередженість на оцінці з боку інших, засудження інших, звинувачення інших у своїх проблемах, неуміння дякувати, вибачати, просити вибачення, щиро любити; нетерплячість до докорів, зауважень); аб'юзивно-віктимним компонентом (образливість, конфліктність, бажання помститися, відсторонення від світу та інших, депресивність, категоричність;

нахабство, зухвалість; брак самоконтролю та саморегуляції, попри пристрасть до контролю інших чи ситуації; полярність емоційних станів (аб'юзер або жертва, синдром рятівника або жертви)). Деструктивні аспекти гордині виявляються на двох рівнях: особистісному та соціальному. Рівень деструктивності гордині однозначно впливає на загальне психічне благополуччя особистості. Для соціуму така поведінка, передусім, становить небезпеку, бо головний механізм формування масової свідомості – зараження (негативним психоемоційним станом інших), навіювання та наслідування (інші наслідують стан, яким заразилися). Все, що відбувається довкола кожного індивіда – тест. Піддамося чи ні палінню, алкоголю, ліні, інтернет-залежності, гордині тощо – залежить від кожного індивіда, адже Світ повсякчас випробовує деструктивністю гордині. Натомість, життєво важливе завдання кожного на планеті Земля – ноосферної особистості – докладати зусиль, щоб уникати середнього та високого рівня гордині («hubristic pride» / «гординної гордості») як деструктивного явища.

3. Уточнено ймовірні етапи формування деструктивності гордині із конструктивності гордості (за О. Єльчаниновим): самозамилування → самовпевненість → пристрасть до контролю → «хвороблива гординя». Зазначено, що питання гордині – тонка грань між моральністю, етичністю, почасти геніальністю. Тип гординної поведінки індивіда залежить від типу його нервової системи, що можна умовно-узагальнено означити двома видами: агресивною чи депресивною поведінкою. Виокремлено психічні механізми, що зумовлюють формування та підтримку гордині у формі природних потреб індивіда: компенсації внутрішньої неповноцінності та емоційного дефіциту, що виникає у ранньому дитинстві (за З. Фройдом); контролю як страху втратити другий рівень базових потреб – безпеки (здоров'я, майна, майбутнього) та четвертого рівня базових потреб – самоповаги, впевненості, досягнень у соціумі (за А. Маслоу). Силу дії вказаних психічних механізмів як внутрішніх чинників формування деструктивності гордині визначають зовнішні чинники: вплив-зразок домінантних взірців поведінки та загалом соціальних умов, в яких перебуває особа, шляхом дії психічних механізмів формування свідомості: зараження, навіювання, наслідування. Особа, за підтримки оточення, має докласти зусиль у співпраці для ноосферної життєтворчості, убезпечуючи формування гордині чи трансформуючи виявлену деструктивність гордині у конструктивність гордості. Водночас, як і будь-які інші особисті психічні зрушення, виявлення, усвідомлення та трансформація деструктивності гордині у конструктивність гордості ймовірні лише за особистого бажання, прагнення та роботи індивіда над собою.

4. Описано авторську психотехніку само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя», оскільки гордість та гординю можна ідентифікувати типовими проявами поведінки, невербальними (зовнішніми діями, насамперед жестами, мімікою, поведінкою) та вербальними показниками (типовими мовними конструктами). Сукупно із авторськими тестами-анкетами визначення рівня індивідуального психічного опору та захисту особистості вказана психотехніка складає методику само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя», що виконує стимулювальну, діагностувальну, виховну, коригувальну, психоедукаційні тощо функції. Описано призначення методики; принцип побудови та психологічний зміст; одиниця виміру і надійність результатів; обґрунтованість методики; бланк само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя»; інструкцію; процедуру опитування; опрацювання і якісний аналіз результатів; труднощі та обмеження у використанні методики, досвід та додаткові аспекти використання методики. За основу критеріїв-індикаторів само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» індивіда обрано узагальнені раніше у цій статті та уточнені 30 критеріїв гордині за трьома виокремленими основними компонентами деструктивності гордині. До кожного критерію гордині дібрано його типове словесне виявлення. Вказано, що авторська психотехніка само-, взаємооцінювання особистості за шкалою «гордість-гординя» сприяє рефлексії негативних думок, емоцій, поведінки для поступового усвідомлення деструктивності гордині та прагнення її трансформувати у позитивно-конструктивність гордості.

5. Виокремлено та описано практичні шляхи трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості у контексті формування ноосферної особистості ↔ ноосферного суспільства. Наголошено, що самостійній (без професійного порадики) трансформації деструктивності гордині у конструктивність гордості на рівні архетипу «самості» («Я»), у якому інтегрується несвідоме та свідоме, перешкоджає природна властивість лінивості мислення; супутні вроджені механізми психічного опору та захисту; вдавання до викривлення думок та створення ілюзій унаслідок автоматичного самозбереження мозком енергії; несформованість емоційного інтелекту; популяризовані, викривлені лібералізм (право кожного зберігати індивідуальність) та псевдопсихологія, що сприяють атомізації суспільства. Оскільки психологи працюють лише за запитом, передусім, батьки та педагоги покликані поетапно формувати конструктивну гордість, пильнуючи уникнення ситуацій її переходу у деструктивність гордині, що потребує їхньої окремої підготовки. Завдання батьків, педагогів полягає у

формуванні атмосфери безумовного прийняття, де можна без страху осуду проявити власні сумніви, невпевненість і переживання, створенні психопедагогічного терапевтичного, безпечного середовища. Технологія трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості – це технологія формування Безумовної Любові – наскрізний, системний критичний аналіз своїх дій з метою формування звички позитивно-конструктивно думати та діяти у контексті триединого: «Я → інші → Світ» як концепту ноосферного мислення. Психопедагогічна корекція як методика вказаної технології має два етапи: 1) психоедукаційно-саморегуляційний, тобто розуміння (знання – своєчасна, якісна психоедукація), прийняття (згода із остаточністю ситуації без можливості її зміни) та усвідомлення (інтроспекція – фокусування на теперішньому моменті без заглиблень у минуле чи майбутнє) власних установок на моделі взаємодії із «Я → інші → Світ»; 2) перехід усвідомленості потреби працювати над собою в активну роботу над вказаним процесом (наполегливою етапі) шляхом подолання психічного опору, захисту на шляху вирішення проблеми, розвиток емоційного інтелекту, зокрема емпатії, як здатності розуміти, визнавати, приймати свої почуття та інших; комунікативних навичок тощо, що сприяють усуненню потреби в домінуванні (аб'юзивності) чи віктимності тощо. Запропоновано опис низки авторських психопедагогічних вправ як модифікації психотехнік різних хвиль когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, рекомендованих до застосування як у психологічній, так і у педагогічній діяльності з метою формування конструктивності гордості та забезпечення чи трансформації деструктивності гордині, зокрема: «Хто я?», «Прийняття чи „синдром рятівника”», «Моє гординне „Не...”», «Мої думки та думки інших, Світу», «Укладання угоди із собою», «Технологія подолання гордині». Оскільки «психологічний удар по нарцисизму» цілком природньо викликає фізіологічні реакції у тілі індивіда, що шкодить його психофізичному здоров'ю, психоедукаційна частина також передбачає ознайомлення особи із техніками саморегуляції психоемоційного стану: проведення додаткової психоедукації контексту саме технік саморегуляції психоемоційних станів; по черезне ознайомлення із достатньою кількістю їх видів; обов'язкове виконання домашнього завдання – по черезне засвоєння технік саморегуляції психоемоційних станів до рівня сформованості звички; поточне повторення.

Водночас *подальшого дослідження* потребує теоретичне обґрунтування та експериментальне уточнення технології трансформування деструктивності гордині у конструктивність гордості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алексенко С. Ф. Вербальна репрезентація категорії агональності у

політичному дискурсі конфліктного психологічного типу мовної особистості. Наукові записки. Серія: Філологічні науки. Випуск 1(208). 2024. С. 13–18. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/philology/article/view/270> (дата звернення: 03.08.2025)

2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83\\_%D0%B4%D0%BE\\_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85\\_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BD%D0%B0_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83_%D0%B4%D0%BE_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf) (дата звернення: 16.08.2025)

3. Біблія: Від Матвія 22:37-39 / У перекл. Івана Огієнка, 1962. URL: <https://www.bible.com/uk/bible/186/MAT.22.37-39.UBIO> (дата звернення: 03.08.2025)

4. Бек А. Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади / пер. з англ. Київ: Видавництво Інституту когнітивної психотерапії, 2000. 320 с.

5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел.; з дод., допов. та CD. Ірпінь : ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.

6. Вернадський В. І. Нариси геохімії. Зібрання творів: в 24 т. / За ред. академіка Е. М. Галімова; Ін-т геохімії та аналітичної хімії ім. В. І. Вернадського: Наука, 2013. Т. 6. 701 с. [автоперекладач українською]

7. Вернадський В. І. Наукова думка як планетне явище. Зібрання творів: в 24 т. / За ред. академіка Е. М. Галімова; Ін-т геохімії та аналітичної хімії ім. В. І. Вернадського; Наука, 2013. Т. 10. 475 с. [автоперекладач українською]

8. Вернадський В. І. Організація науки. Зібрання творів: в 24 т. / За ред. академіка Е. М. Галімова; Ін-т геохімії та аналітичної хімії ім. В. І. Вернадського: Наука, 2013. Т. 12. 365 с. [автоперекладач українською]

9. Вознюк О. В. Людська свідомість як механізм актуалізації ноосфери на планеті Земля // Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 257–309. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gVzbePg9vQijHs9547X8tONo/view>; ISBN 978-617-639-466-2 (дата звернення: 16.08.2025)

10. Вознюк О. В. Феноменологічні інструменти взаємодії людини з ноосферою та її різнобічні імплікації. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрина. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК», 2023. Т. 3. С. 274–345. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-slFeN29AWMWYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-slFeN29AWMWYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 03.08.2025)

11. Волошина В., Папітченко Л. Психологічні особливості формування гідності у молоді 21 століття. Наукові інновації та передові технології. 2022. № 1 (3). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/наука/article/view/911/911> (дата звернення: 12.08.2025)

12. Гальченко С. Жертва замученої епохи (Григорій Косинка). Косинка, Григорій. Повна збірка творів. Документи. Спогади / упоряд. С. Гальченко. Київ: Саміт-книга, 2019. 744 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Kosynka/Povna\\_zbirka\\_tvoriv\\_Dokumenty\\_sphohady\\_.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Kosynka/Povna_zbirka_tvoriv_Dokumenty_sphohady_.pdf) (дата звернення: 05.07.2025).

13. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Методичні рекомендації.

Ізраїльська коаліція травми (ISRAEL TRAUMA COALITION). 2022. 24 с. URL: <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8> (дата звернення: 05.07.2025).

14. Горбань Р. Релігія милосердя і релігія купівлі-продажу – християнство в інтерпретації Лесі Українки. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Випуск 23. С. 19–29. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/891482> (дата звернення: 03.08.2025)

15. Диференційна психологія: підручник / За заг. ред. академіка С. Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 496 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733601/1/%D0%94%D0%B8%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf> (дата звернення: 12.08.2025)

16. Добко Т. Д. Феноменологія смирення. Гуманітарні студії. 2013. Вип. С. 52–62. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=gums\\_2013\\_20\\_9](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=gums_2013_20_9) (дата звернення: 03.08.2025)

17. Євангеліє від Матея. URL: <http://osbm-buchach.org.ua/Bibliya/Matey.html> (дата звернення: 03.08.2025)

18. Єльчанінов О. Демонська твердиня (про гордість). Офіційний сайт Львівської православної богословської академії. 18 квітня 2011. URL: <https://lpba.org.ua/demonska-tverdunya-pro-hordist/> (дата звернення: 05.07.2025).

19. Єфимчук Г. О. Лінгвальні та соціолінгвальні особливості вербалізації концепту arrogance у британській картині світу: автореф. канд. філол. наук. 10.02.04. Запоріжжя, 2018. 22 с. URL: [http://phd.znu.edu.ua/page/aref/02\\_2018/Yefymchuk\\_aref.pdf](http://phd.znu.edu.ua/page/aref/02_2018/Yefymchuk_aref.pdf) (дата звернення: 03.08.2025)

20. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні». Підписано Президентом України В. Зеленським 15 січня 2025 р. за № 4223-IX (м. Київ). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> (дата звернення: 12.08.2025)

21. Конституція України. 1996. URL: <https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciya-ukrayini-rozdil-ii> (дата звернення: 12.08.2025)

22. Костицький М. В., Кушакова-Костицька Н. В. Аксиологія та антропологія права, онтологія права. Філософські та методологічні проблеми права. 2021. № 1 (21). С. 8–21. URL: [file:///C:/Users/INNA/Desktop/%D0%A1\\_%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%8F/%D0%A1\\_%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%86%D1%8C/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE.pdf](file:///C:/Users/INNA/Desktop/%D0%A1_%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%8F/%D0%A1_%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%86%D1%8C/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE.pdf) (дата звернення: 16.08.2025)

23. Кузедна В. В., Усик Л. М. Стилiстичнi особливостi чорного гумору (на матерiалi мультиплiкацiйного фiльму «Родина Адамсiв»). Збiрник наукових праць «Нова фiлологiя». 2021. № 81. Том I. С. 180–190. URL: <https://er.chdtd.edu.ua/bitstream/ChSTU/3316/3/505-Article%20Text-964-1-10-20210623.pdf> (дата звернення: 03.08.2025)

24. Лазько А. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 16. С. 665–675. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227->

6246/article/view/160464 (дата звернення: 16.08.2025)

25. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2022. 72 с.

26. Мальцева О. В. Generation Y: іронічне ставлення до життя як спосіб самоідентифікації нового покоління. Наука. Релігія. Суспільство. 2009. № 3. С. 114–127. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/a2ce869d-0a39-4d57-9887-519a03c84f5f/content> (дата звернення: 03.08.2025)

27. Маслоу А. Мотивація і особистість. 3-тє видання. / Перекл. з англ. Київ – Харків, 2008. 352 с.

28. Моргун В. Ф. Ноосферно-топологічна мотивація та поетапне формування поведінки людини: від моторної до розумової. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрини. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК», 2023. Т 3. С. 346–390. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-sIFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-sIFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 05.07.2025).

29. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» Володимира Вернадського і багатовимірність особистості. В. І. Вернадський: ноосферний вимір освіти, життя особистості, суспільства і цивілізації / за наук. ред. А. П. Самодрини. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2020. С. 84–97.

30. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навч. пос. / 3-є вид. Київ : ВД «Слово», 2013. 476 с.

31. Москалик Г. Ф. Вплив ідей і постаті В. І. Вернадського на вектори реформування освіти в Україні. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрини. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК», 2023. Т 3. С. 443–466. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-sIFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-sIFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 05.07.2025).

32. Москалик Г. Ф. Основні вектори розвитку сучасної освіти та проблеми, що постають на шляху поступу // Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 399–419. <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gBzbePg9vQjHs9547X8tONo/view>; ISBN 978-617-639-466-2 (дата звернення: 03.08.2025)

33. Новый англо-український українсько-англійський словник = New English-Ukrainian Ukrainian-English Dictionary: 60 000 слів / [уклад.: В. Ф. Малишев, О. Ю. Петраковський]. Харків: Єдинорог: Світовид: Промінь, 2001. 1132 с. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?Z21ID=&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=online\\_book&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=FF=&S21STR=ukr0004375](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?Z21ID=&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=online_book&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=FF=&S21STR=ukr0004375) (дата звернення: 12.08.2025)

34. Осадченко І. І. Атомізоване суспільство: психопедагогічний аналіз на засадах особистісно-ноосферного підходу. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 190–256. <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gBzbePg9vQjHs9547X8tONo/view>; ISBN 978-617-639-466-2

35. Осадченко І. І. Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту: Відеолекція у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=lh8pEu2VKWs> (дата

звернення: 05.07.2025).

36. Осадченко І. І. Гордня, задрість та егоїзм як чинники та перешкоди формування групової згуртованості: Відеолекція у рамках вивчення дисциплін «Психологія впевненості», «Тренінг групової згуртованості» та «Психологія масової свідомості». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JZUsNa0pVkc> (дата звернення: 05.07.2025).

37. Осадченко І. , Словік О. , Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років (для вчителів початкової школи, які у час війни проводять уроки офлайн та онлайн; психологів; молодших школярів та їхніх батьків): У рамках міжнародного волонтерського мініпроєкту «Урок для дітей України» (під час і після війни). Вип 1. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. 41 с. URL: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/104UvoFu0cLjce4syTLKpmpQyiAPWaIw5> (дата звернення: 03.08.2025)

38. Осадченко І. , Словік О. , Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни (для вчителів початкової школи, соціальних працівників/педагогів, психологів, батьків молодших школярів, а також здобувачів ОР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота»). Вип. 2., 2-е вид., переробл. і допов. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. 29 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1HikqugbNyLqsGLbpXNPYlolQrJKQLhbg/view> (дата звернення: 05.07.2025).

39. Осадченко І. , Словік О. , Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни (для вчителів початкової школи, соціальних працівників/педагогів, психологів, батьків молодших школярів, а також здобувачів ОР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота»). Вип. 3. Умань, Люблін: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», «Fundacja EduSEN», Stowarzyszenie KLANZA, 2022. 42 с. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/104UvoFu0cLjce4syTLKpmpQyiAPWaIw5> (дата звернення: 05.07.2025).

40. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с. URL: [https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3624/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D1%80%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8F%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3624/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D0%B7%D1%80%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%8F%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 03.08.2025)

41. Офіційний сайт Науково-дослідної лабораторії з вивчення і розроблення гуманітарних ідей академіка В. І. Вернадського. URL: <https://sites.google.com/view/vernadsky-lab/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0?authuser=0> (дата звернення: 03.08.2025)

42. Павлик Н. В. Специфіка педагогічної діяльності в епоху глобальних світових змін в контексті ідей В. І. Вернадського // Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 420–449. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gBzbePg9vQjHs9547X8tONo/view>; ISBN

978-617-639-466-2 (дата звернення: 16.08.2025)

43. Печарський А. Я. Персоніфікація душевного апокаліпсису в українській прозі перших декад ХХ ст. Вісник Житомирського державного університету. Філологічні науки. 2010. Випуск 49. С. 130–134. URL: [https://eprints.zu.edu.ua/4083/1/Vip\\_49\\_26.pdf](https://eprints.zu.edu.ua/4083/1/Vip_49_26.pdf) (дата звернення: 03.08.2025)

44. Пилипчук О. Чи перетвориться біосфера на ноосферу? Рецензія на монографію: Л. А. Гріфен. Останній етап еволюції біосфери: монографія. Київ: Талком, 2024. 200 с. Історія науки і техніки, 14 (1), С. 284–291. URL: <https://hst-journal.com/index.php/hst/article/view/643> (дата звернення: 16.08.2025)

45. Піддячий М. І. Безпековий рівень особистості та суспільства: життя і праця, освіта і наука. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрин. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК», 2023. Т. 3. С. 390–412. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 03.08.2025)

46. Потапчук Є., Карпова Д. Авторська психологічна методика діагностики емоційної байдужості подружжя. Psychology Travelogs. 2025. № 2. С. 161–171. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/304> (дата звернення: 12.08.2025)

47. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 672 с.

48. Рибалка В. В. Аксіопсихологія одухотворення особистості та діяльності педагогів і учнів. URL: [https://ipood.com.ua/data/NEWS/Psychologii\\_pratsi/dopovid\\_Rybalka\\_2017/article1.pdf](https://ipood.com.ua/data/NEWS/Psychologii_pratsi/dopovid_Rybalka_2017/article1.pdf) (дата звернення: 03.08.2025)

49. Рибалка В. В. Мультиперсональний діалог як синергетичний фактор розвитку цивілізації і ноосфери. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: колективна монографія / за наук. ред. А. П. Самодрин. Київ–Кременчук: ІІІ Щербатих О. В., 2022. Т. 2. С. 224–262.

50. Рибалка В. В. Ноосферний світогляд В. І. Вернадського і сучасна гуманітарна наука та освіта // Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 10–131. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gBzbePg9vQjjHs9547X8tONo/view>; ISBN 978-617-639-466-2 (дата звернення: 12.08.2025)

51. Рибалка В. В. Особистісно-ноосферний підхід у розумінні природи коронавірусної пандемії та шляхів її подолання. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрин. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК», 2023. Т. 3. С. 631–659. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 12.08.2025)

52. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2011. 428 с.

53. Рибалка В. В. Честь і гідність особистості як етико-правові та психолого-педагогічні категорії науки і життя людини. Естетика і етика педагогічної дії. Збірник наукових праць. Київ-Полтава, 2011. С. 68–84. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/562/1/Rybalka.pdf> (дата звернення: 12.08.2025)

54. Самодрин А. П. Космос, біосфера та ноосфера Вернадського:

ціннісно-сміслові орієнтири розвитку освіти на переломі наукової думки. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрина. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК, 2023. Т 3. С. 467–594. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 12.08.2025)

55. Свередюк У. Д. Фольклорні та наукові принципи зцілення в сучасній жіночій нейролінгвістиці через призму поезій Марго Гейко. Закарпатські філологічні студії. 2015. Випуск 14. Том 2. С. 272–279. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/60775/1/%D0%A4%D0%9E%D0%9B%D0%AC%D0%9A%D0%9B%D0%9E%D0%A0%D0%9D%D0%86%20%D0%A2%D0%90%20%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%9E%D0%92%D0%86%20%D0%9F%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%A6%D0%98%D0%9F%D0%98%20%D0%97%D0%A6%D0%86%D0%9B%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%92%20%D0%A1%D0%A3%D0%A7%D0%90%D0%A1%D0%9D%D0%86%D0%99.pdf> (дата звернення: 16.08.2025)

56. Тофтун М. Г. Сучасний словник з етики : Словник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 416 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/11783/1/%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BAa-1.pdf> (дата звернення: 03.08.2025)

57. Україно-англійський навчальний словник з педагогіки: словник / Авшенюк Н. М., Прохур Ю. З. Київ: Педагогічна думка, 2013. 512 с.

58. Фройд А. Психологія «я» і захисні механізми. Пер. з нім. 1993. 144 с.

59. Фройд З. Загальна теорія неврозів // Введення до психоаналізу. Лекції. Пер. з нім. 1990. С. 154–299.

60. Хомчак О. Г., Волкова І. В. Об'єктивація концепту гордість у фразеологічних одиницях. Південний архів (філологічні науки). 2020. № 82. С. 2730. URL: <https://pa.journal.kspu.edu/index.php/pa/article/view/650>; <https://doi.org/10.32999/ksu2663-2691/2020-82-4> (дата звернення: 05.07.2025).

61. Шакоцько В. В. Морально-ноосферні основи трансформації змісту підготовки майбутнього вчителя інформатики. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрина. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК, 2023. Т 3. С. 595–630. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 05.07.2025).

62. Шакоцько В. В. Ноосферні тенденції цифровізації освіти // Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 376–398. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gVzbePg9vQjJHs9547X8tONo/view>; ISBN 978-617-639-466-2 (дата звернення: 05.07.2025).

63. Шилов Ю. О. Ноосферна теорія історії і проблеми сучасності. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / До 160-річчя від дня народження В. І. Вернадського; за наук. Ред. А. П. Самодрина. Київ–Кременчук : вид-во «НОВАБУК, 2023. Т 3. С. 205–273. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yGt\\_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view](https://drive.google.com/file/d/1yGt_Q-slFeN29AWMwYhioAx1dUOBSZPP/view) (дата звернення: 12.08.2025)

64. Шилов Ю. О. Стан і перспектива людства у світлі ноосферної теорії історії // Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: під час випробувань і надалі: колективна монографія / за загал. ред. В. В. Рибалки. Київ–Кременчук: Вид-

во «NovaBook», 2024. Т. 4. С. 132–189. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gHnLfMb3gBzbePg9vQijHs9547X8tONo/view>; ISBN 978-617-639-466-2 (дата звернення: 05.07.2025).

65. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с. [ridmi.com.ua/wa-https://books.google.com.ua/books/about/%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B8\\_%D1%96\\_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5.html?id=cyHTDwAAQB&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B8_%D1%96_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5.html?id=cyHTDwAAQB&redir_esc=y)

66. Юнг К. Г. Проблема душі сучасної людини. Переклад з нім. А. Боконикова. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2010. С. 262–284.

67. Юнг К. Г. Структура і динаміка психічного. Переклад з англійської Козаков І. М. Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 574 с. <https://ridmi.com.ua/wa-data/public/shop/products/97/19/11997/attachments/%D0%97%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.pdf?srsId=AfmVOor-8R1d2ToDiInee0rhbmQ0qRBKlhYPdgIDnRn4nvgV33a0FWNy>

68. Alcoholics Anonymous. Alcoholics Anonymous: The Story of How More Than One Hundred Men Have Recovered from Alcoholism. New York: Works Publishing Company, 1939. URL: [https://aainthedesert.org/wp-content/uploads/2019/01/FIRST-EDITION-BIG-BOOK-STORIES.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://aainthedesert.org/wp-content/uploads/2019/01/FIRST-EDITION-BIG-BOOK-STORIES.pdf?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 16.08.2025)

69. Bolló H., Bőthe B., Tóth-Király I., Orosz G. Pride and Social Status. *Frontiers in Psychology*. 2018. 9:1979. URL: [https://www.researchgate.net/publication/328499441\\_Pride\\_and\\_Social\\_Status](https://www.researchgate.net/publication/328499441_Pride_and_Social_Status) (дата звернення: 03.08.2025)

70. Boyd C. Pride and Humility: Tempering the Desire for Excellence. *FIRST PROOF. SPI*, 2013. URL: [https://www.academia.edu/27716048/Pride\\_and\\_Humility\\_Tempering\\_the\\_Desire\\_for\\_Excellence?nav\\_from=21fba4c3-337c-4b6b-9158-b7985a54b699](https://www.academia.edu/27716048/Pride_and_Humility_Tempering_the_Desire_for_Excellence?nav_from=21fba4c3-337c-4b6b-9158-b7985a54b699) (дата звернення: 03.08.2025)

71. Carver C., Sinclair S., Johnson S. Authentic and hubristic pride: Differential relations to aspects of goal regulation, affect, and self-control. *Journal of Research in Personality*. 2010. Volume 44, Issue 6. Pp. 698–703. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656610001236> (дата звернення: 03.08.2025)

72. Cheng J., Robins R. Exploring Cultural Differences in the Recognition of the Self-Conscious Emotions. *PLOS One*. August 2015. 10(8). Pp. 136–411. URL: [https://www.researchgate.net/publication/281281087\\_Exploring\\_Cultural\\_Differences\\_in\\_the\\_Recognition\\_of\\_the\\_Self-Conscious\\_Emotions](https://www.researchgate.net/publication/281281087_Exploring_Cultural_Differences_in_the_Recognition_of_the_Self-Conscious_Emotions) (дата звернення: 03.08.2025)

73. Cowan N., Adams E., Bhargal S., Watts A. Foundations of Arrogance: A Broad Survey and Framework for Research. September. *Review of General Psychology*. 2019. 23(4):108926801987713. URL: [https://www.researchgate.net/publication/335946798\\_Foundations\\_of\\_Arrogance\\_A\\_Broad\\_Survey\\_and\\_Framework\\_for\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/335946798_Foundations_of_Arrogance_A_Broad_Survey_and_Framework_for_Research) (дата звернення: 03.08.2025)

74. Dametz J. The Sin of Pride: Recapturing a Christian Worldview in the Wake of Western Liberalism. Augustine, Neibuhr and Malcolm X. 2018. Pp. 1–18. URL: [https://www.academia.edu/38198869/The\\_Sin\\_of\\_Pride\\_Recapturing\\_a\\_Christian\\_Worldview\\_in\\_the\\_Wake\\_of\\_Western\\_Liberalism?nav\\_from=2d493f0b-71d7-4580-947b-](https://www.academia.edu/38198869/The_Sin_of_Pride_Recapturing_a_Christian_Worldview_in_the_Wake_of_Western_Liberalism?nav_from=2d493f0b-71d7-4580-947b-)



2021. General 151(7). Pp. 1681–1689. URL: [https://www.researchgate.net/publication/357294478\\_A\\_paradox\\_of\\_pride\\_Hubristic\\_pride\\_predicts\\_strategic\\_dishonesty\\_in\\_response\\_to\\_status\\_threats](https://www.researchgate.net/publication/357294478_A_paradox_of_pride_Hubristic_pride_predicts_strategic_dishonesty_in_response_to_status_threats) (дата звернення: 12.08.2025)
85. Milanowicz A. Irony as a Means of Perception Through Communication Channels. Emotions, Attitude and IQ Related to Irony Across Gender. *Psychology of Language and Communication*. 2013. 17(2). URL: [https://www.researchgate.net/publication/273968058\\_Irony\\_as\\_a\\_Means\\_of\\_Perception\\_Through\\_Communication\\_Channels\\_Emotions\\_Attitude\\_and\\_IQ\\_Related\\_to\\_Irony\\_A\\_cross\\_Gender](https://www.researchgate.net/publication/273968058_Irony_as_a_Means_of_Perception_Through_Communication_Channels_Emotions_Attitude_and_IQ_Related_to_Irony_A_cross_Gender) (дата звернення: 16.08.2025)
86. Montes Sánchez A., Salice A. 'Pride: Feeling Good About Myself Because of You, Because of Us', in Jacobsen, M. H. (ed.), *Emotions in Culture and Everyday Life*, Routledge, 2022. pp. 30–45. URL: [https://www.academia.edu/99161056/Pride\\_Feeling\\_Good\\_About\\_Myself\\_Because\\_of\\_You\\_Because\\_of\\_Us?nav\\_from=aae38217-08cf-4881-8533-c31558aaa299](https://www.academia.edu/99161056/Pride_Feeling_Good_About_Myself_Because_of_You_Because_of_Us?nav_from=aae38217-08cf-4881-8533-c31558aaa299) (дата звернення: 05.07.2025).
87. Moss R. *Pride: Out of Touch with Reality?* Published. 2010. URL: [https://www.academia.edu/86160152/Pride\\_Out\\_of\\_Touch\\_with\\_Reality?nav\\_from=309cbeab-2c80-48b5-b02c-e2a1ff3b0bff](https://www.academia.edu/86160152/Pride_Out_of_Touch_with_Reality?nav_from=309cbeab-2c80-48b5-b02c-e2a1ff3b0bff) (дата звернення: 05.07.2025).
88. Neumann R. How Self-Construal Shapes Emotion: Cultural Differences in the Feeling of Pride. *Social Cognition*. 2009. URL: [https://www.academia.edu/16475203/How\\_Self\\_Construal\\_Shapes\\_Emotion\\_Cultural\\_Differences\\_in\\_the\\_Feeling\\_of\\_Pride?nav\\_from=7553acba-c9b3-48ab-8e50-bb6e1c99c03c](https://www.academia.edu/16475203/How_Self_Construal_Shapes_Emotion_Cultural_Differences_in_the_Feeling_of_Pride?nav_from=7553acba-c9b3-48ab-8e50-bb6e1c99c03c) (дата звернення: 03.08.2025)
89. OpenAI. ChatGPT (версія 4) [Large language model]. Retrieved from. 2025. URL: <https://chat.openai.com> (дата звернення: 03.08.2025)
90. OpenAI. ChatGPT (GPT-5) [Електронний ресурс] : Large language model. Режим доступу: <https://chat.openai.com> (дата звернення: 17.08.2025).
91. Osadchenko I., Perepeliuk T., Kotlova L., Dudnyk O., Hrynova N., Kobets A. Socio-psychological characteristics of psychoemotional states of Ukrainians during the first week of the Russian-Ukrainian war. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2024. Vol. 4. URL: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/579/1906>; <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.579> (дата звернення: 03.08.2025)
92. Pledger D., Hardaker M., Tsakanikos E. Manifestations of vulnerability in narcissistic personality disorder: a review. *Academia Mental Health and Well-Being*. 2025. 2(2). URL: [https://www.researchgate.net/publication/391984924\\_Manifestations\\_of\\_vulnerability\\_in\\_narcissistic\\_personality\\_disorder\\_a\\_review](https://www.researchgate.net/publication/391984924_Manifestations_of_vulnerability_in_narcissistic_personality_disorder_a_review) (дата звернення: 03.08.2025)
93. Robins R., Schriber R. The Self-Conscious Emotions: How are they Experienced, Expressed, and Assessed? *Social and Personality Psychology Compass*. 2009. 3(6). Pp. 887–898. URL: [https://www.researchgate.net/publication/247689527\\_The\\_Self-Conscious\\_Emotions\\_How\\_are\\_they\\_Experienced\\_Expressed\\_and\\_Assessed](https://www.researchgate.net/publication/247689527_The_Self-Conscious_Emotions_How_are_they_Experienced_Expressed_and_Assessed) (дата звернення: 03.08.2025)
94. Salmela M., Sullivan G. The Rational Appropriateness of Group-Based Pride. *Sec. Theoretical and Philosophical Psychology*. 2022. Volume 13. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.848644/full> (дата звернення: 03.08.2025)
95. Schaumburg R. When expressing pride makes people seem less competent. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2024. Volume 184. 104352. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074959782400044X> (дата

звернення: 03.08.2025)

96. Shin J., Halbreich U., Jeste D. V. Positive global mental health: an overview. *Academia Mental Health and Well-Being*. 2025. Volume 2. Issue 1. 06. URL: <https://www.academia.edu/2997-9196/2/1/10.20935/MHealthWellB7578> (дата звернення: 03.08.2025)

97. Sullivan G. A critical psychology of pride. *Critical psychology*. 2007. Pp. 166–189. URL: [https://www.researchgate.net/publication/237196745\\_A\\_critical\\_psychology\\_of\\_pride](https://www.researchgate.net/publication/237196745_A_critical_psychology_of_pride) (дата звернення: 16.08.2025)

98. Tracy J., Cheng J., Martens J., Robins R. The Emotional Dynamics of Narcissism. *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder*. March 2012. Pp. 330–345. URL: [https://www.researchgate.net/publication/279614298\\_The\\_Emotional\\_Dynamics\\_of\\_Narcissism](https://www.researchgate.net/publication/279614298_The_Emotional_Dynamics_of_Narcissism) (дата звернення: 16.08.2025)

99. Tracy J., Cheng J., Robins R., Trzesniewski K. Authentic and Hubristic Pride: The Affective Core of Self-Esteem and Narcissism. *Self and Identity*. 2009. 8(2). Pp. 196–213. URL: [https://www.researchgate.net/publication/228079565\\_Authentic\\_and\\_Hubristic\\_Pride\\_The\\_Affective\\_Core\\_of\\_Self-Esteem\\_and\\_Narcissism](https://www.researchgate.net/publication/228079565_Authentic_and_Hubristic_Pride_The_Affective_Core_of_Self-Esteem_and_Narcissism) (дата звернення: 03.08.2025)

100. Tracy J., Robins R. (a) Emerging Insights Into the Nature and Function of Pride. *Current Directions in Psychological Science*. 2007. 16(3). Pp. 147–150. URL: [https://www.researchgate.net/publication/228840978\\_Emerging\\_Insights\\_Into\\_the\\_Nature\\_and\\_Function\\_of\\_Pride](https://www.researchgate.net/publication/228840978_Emerging_Insights_Into_the_Nature_and_Function_of_Pride) (дата звернення: 12.08.2025)

101. Tracy J., Robins R. (b) The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. 92(3), 506–525. URL: [https://www.researchgate.net/publication/6453737\\_The\\_psychological\\_structure\\_of\\_pride\\_A\\_tale\\_of\\_two\\_facets](https://www.researchgate.net/publication/6453737_The_psychological_structure_of_pride_A_tale_of_two_facets) (дата звернення: 12.08.2025)

102. Tracy J., Shariff A., Cheng J. T. A Naturalist's View of Pride. *Emotion Review*. 2010. 2(2):163-177. Pp. 1–15. URL: [https://www.researchgate.net/publication/242528904\\_A\\_Naturalist's\\_View\\_of\\_Pride](https://www.researchgate.net/publication/242528904_A_Naturalist's_View_of_Pride) (дата звернення: 03.08.2025)

103. Tucker S. *Pride and Humility. The New Park Street Pulpit*. 2016. Volume 2. Pp. 1–8. URL: [https://www.academia.edu/79659127/Pride\\_and\\_Humility?nav\\_from=b62885a8-e614-4399-9df2-59dcd746f07b](https://www.academia.edu/79659127/Pride_and_Humility?nav_from=b62885a8-e614-4399-9df2-59dcd746f07b) (дата звернення: 12.08.2025)

104. Wright B., Ivbijaro G., N'Jie I. Psychotherapy and counselling as a tool for promoting dignity in mental health. *Academia Mental Health and Well-Being*. 2025. Volume 2; Issue 2. URL: <https://www.academia.edu/2997-9196/2/2/10.20935/MHealthWellB7636> (дата звернення: 12.08.2025)

105. Yu. T., Wong P. Existential wellbeing may be of utmost importance to many people. *Academia Mental Health and Well-Being*. 2024. Volume 1; Issue 3. URL: <https://www.academia.edu/2997-9196/1/3/10.20935/MHealthWellB7416> (дата звернення: 03.08.2025)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкали автентичної гордості та зарозумілості (АНПС: «The Authentic and Hubristic Pride Scales»)

Дж. Трейсі, Р. Робінс (b), 2007 [101]

*Примітка: перекладено з англійської за допомогою OpenAI. ChatGPT  
(версія 4) [89]*

**АНПС** (Шкали автентичної гордості та зарозумілості) – це шкала самооцінки, яка вимірює два різні типи гордості:

**Автентична гордість** (Authentic Pride), наприклад, відчуття «accomplished», «confident», «fulfilled», – пов’язана із:

- досягненнями, зусиллями, наполегливістю;
- високою самооцінкою;
- адаптивною поведінкою, емпатією, продуктивністю.

Приклади слів: задоволений, впевнений у собі, продуктивний, задоволений (accomplished, confident, productive, fulfilled).

**Зарозуміла гордість** (Hubristic Pride), наприклад, «arrogant», «conceited», «egotistical» – пов’язана з:

- егоцентризмом, нарцисизмом, домінуванням;
- менш адаптивною поведінкою;
- соціальним конфліктом.

Приклади слів: зарозумілий, егоїстичний, самовдоволений, пихатий (arrogant, egotistical, smug, conceited)

### Методологія

Кожен тип гордості вимірюється за допомогою 7 пунктів.

Учасники оцінюють, як часто вони переживають кожен стан, за шкалою від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто). Шкала була розроблена на основі багатовимірного аналізу та емпіричного дослідження.

**Інструкції:** оцініть, як часто ви переживаєте кожен із наступних станів, використовуючи таку шкалу: 1 = ніколи, 2 = рідко, 3 = іноді, 4 = часто, 5 = дуже часто.

**Автентична гордість** (пов’язана з почуттям досягнення, старанності та самоповаги):

- Я пишаюся своїми досягненнями / відчуваю себе гордим за свої досягнення.
- Я почуваюся впевнено.

- Я відчуваюся продуктивно.
- Я відчуваюся успішно.
- Я відчуваюся енергійно.
- Я відчуваюся реалізовано, задоволено.
- Я відчуваюся ефективно.

**Зарозуміла гордість** (пов'язана з егоцентризмом, зарозумілістю та домінуванням):

- Я відчуваюся зарозумілим.
- Я відчуваюся пихатим.
- Я відчуваюся самовдоволеним.
- Я відчуваюся кращим, вищим за інших.
- Я відчуваюся зверхньо, надмінно.
- Я відчуваюся егоїстично.
- Я відчуваюся всезнаючим.

### Додаток Б

**Узагальнення аналізу сучасних зарубіжних наукових джерел контексту дослідження поняття «гординя» / «гордість» та дотичних понять**

Країна	Науковці	Ключове англomовне слово / переклад	Предмет та рік дослідження
США	Р. Ламот [83]	pride / гордість individual pride / індивідуальна гордість, communal pride / спільна гордість	Аналіз систем гордості та динаміки віри (2005)
США	Дж. Трейсі, Р. Робінс (a) [100]	pride / гордість	Нові уявлення про природу та функції гордині (2007)
США	Дж. Трейсі, Р. Робінс (b) [101]	pride / гордість, authentic pride / автентична гордість, hubristic pride / гординна гордість	Психологічна структура гордості: історія двох аспектів (2007)
Німеччина	Г. Салліван [97]	pride / гордість	Критична психологія гордості (2007)
США	Р. Робінс, Р. Шрайбер [93]	pride / гордість	Самосвідомі емоції: як вони переживаються, виражаються та оцінюються (2009)

<b>Країна</b>	<b>Науковці</b>	<b>Ключове англomовне слово / переклад</b>	<b>Предмет та рік дослідження</b>
США	Дж. Трейсі, Дж. Ченг, Р. Робінс, К. Тшесневський [99]	pride / гордість, authentic pride / автентична гордість, hubristic pride / гординна гордість	Автентична та зарозуміла гордість: афективне ядро самооцінки та нарцисизму (2009)
Німеччина	Р. Нойманн [88]	pride / гордість	Як самоосмислення формує емоції: культурні відмінності у почутті гордості (2009)
США, Канада	Дж. Трейсі, А. Шаріфф, Дж. Т. Чен [102]	pride / гордість	Погляд натураліста на гордість (2010)
США	Р. Мосс [87]	pride / гордість	Гордість: втрата зв'язку з реальністю? (2010)
США	Ч. Карвер, С. Сінклер, Ш. Джонсон [71]	pride / гордість, authentic pride / автентична гордість, hubristic pride / гординна гордість	Автентична та зарозуміла гордість: диференційований зв'язок з аспектами регуляції цілей, афекту та самоконтролю (2010)
США, Канада	Дж. Трейсі, Дж. Ченг, Дж. Мартенс, Р. Робінс [98]	pride / гордість, hubristic pride / гординна гордість	Емоційна динаміка нарцисизму (2012)
США	К. Бойд [70]	pride / гордість	Гордість і смирення: як приборкати прагнення досконалості (2013)
Греція	А. Деліконстантініду [75]	pride / гордість	Концепції гордості (2014)
США	К. Холбрук, Дж. Піацца, Д. Фесслер [78]	pride / гордість, authentic pride / автентична гордість, hubristic pride / гординна гордість	Концептуальні та емпіричні виклики «автентичній» та «зарозумілій» моделі гордості (2014)
США	Дж. Ченг, Р. Робінс [72]	pride / гордість	Дослідження культурних відмінностей у розпізнаванні самосвідомих емоцій (2015)
США	Ш. Такер [103]	pride / гордість	Гордість і смирення (2016)
Велика Британія	Е. Гордон [77]	pride / гордість	Моральна психологія гордості (2017)

<b>Країна</b>	<b>Науковці</b>	<b>Ключове англomовне слово / переклад</b>	<b>Предмет та рік дослідження</b>
Канада	Г. Болло, Б. Бюте, І. Тот-Кірай, О. Габор [69]	pride / гордість, authentic pride / автентична гордість, hubristic pride / гординна гордість	Гордість і соціальний статус (2018)
США	Дж. Даметц [74]	pride / гордість	Гріх гордині: відновлення християнського світогляду у хвилі західного лібералізму (2018)
США	Н. Кован, Е. Адамс, С. Бхангал, Е. Воттс [73]	arrogance / зарозумілість	Основи зарозумілості: широкий огляд та рамки для дослідження (2019)
Нідерланди	І. Хоге, І. Ош [79]	pride / гордість, emotion pride / емоційна гордість, self-pride / самогордість, group-based pride / групова гордість, vicarious-pride / опосередкована гордість	Я почувуюся інакше, але в кожному випадку я пишаюся: розрізнення гордості за себе, групової гордості та групової гордині (2021)
Канада, США	Е. Меркаданте, Дж. Трейсі [84]	pride / гордість, authentic pride / автентична гордість, hubristic pride / гординна гордість	Парадокс гордості: гординя передбачає стратегічну нечесність у відповідь на загрози статусу (2021)
Фінляндія, Данія, Німеччина	М. Салмела, Г. Салліван [94]	pride / гордість, group-based pride / групова гордість, group-based hubris / групова гординя	Рациональна доречність групової гордості (2022)
Іспанія	А. Монтеc Санчес, А. Саліче [86]	pride / гордість, agential pride / агентна гордість, non-agential pride / неагентна гордість, hetero-induced pride / гетероіндукована гордість	Гордість: почуватися добре завдяки тобі, завдяки нам (2022)

Країна	Науковці	Ключове англomовне слово / переклад	Предмет та рік дослідження
США	Р. Шаумберг [95]	pride / гордість	Коли вираження гордості робить людей менш компетентними (2024)

**Додаток В**  
**АВТОРСЬКА ПСИХОТЕХНІКА**  
**САМО-, ВЗАЄМООЦІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**  
**ЗА ШКАЛОЮ «ГОРДІСТЬ-ГОРДИНЯ»**

*Дата:* \_\_\_\_\_

*Кодове чи реальне ім'я:* \_\_\_\_\_

*Вік:* \_\_\_\_\_

*Стать (обвести):* чол., жін.

*Професія чи основний рід заняття:* \_\_\_\_\_

№	Критерій гордині	Типове словесне виявлення критерію гордині	Бал само-, взаємо- оцінювання від 1 до 10
<b>Перший компонент гордині</b>			
1	надзвичайна самовпевненість, зарозумілість, як надмірна впевненість у своїх здібностях та можливостях із відкиданням усього, що «не моє», як перебільшене почуття власної гідності чи важливості	«Мені це не цікаво!», «Що мені до їхніх проблем? Мені важливі мої проблеми!», «Не хочу навіть слухати про це!», «Я знаю, як треба!», «Та коли ви вже будете мене слухати?!», «А я ж казав / казала!», «Якби зробили так, як я казав / казала, то все б вийшло!», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!»	
2	самозамилування – надмірна пряма любов до себе, висока думку про себе (нарцисизм як риса особистості, а не психічний розлад); накопичення та хизування чи нав'язування своїх знань без зворотного зв'язку	«Я вартую більшого!», «Та як він / вона посмів / посміла залицятися до мене?!», «Та вони мають пишатися, що я до них у гості прийшов / прийшла!», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!»; «Я знаю! Слухайте мене!», «Це все – брехня! Я знаю інше!»	

№	Критерій гордині	Типове словесне виявлення критерію гордині	Бал само-, взаємо- оцінювання від 1 до 10
3	надмірна «викривлена» – «мазохістична» – любов до себе (себелюбство, самозакоханість)	«Він / вона мене б'є, значить, любить!», «Я їй / йому потрібен / потрібна: вона без мене пропаде!»	
4	марнославство – прагнення похвали	«Мене усі цінують, чекають, допоки скажу свою думку!», «Мене нагородили грамотою, бо варто було!», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!»	
5	пошук легких шляхів у житті та «зони комфорту»; постійний «пошук себе» (претензія на невизнання на роботі; пошук «свого місця» у зв'язку із «відчуженням» особливих здібностей у себе)	«Хай дурні це роблять, а я не буду!», «Скільки я вже можу страждати?!», «Скільки ці проблеми можуть продовжуватися у моєму житті?!», «Я хочу комфорту!», «Я не буду нічого терпіти!», «Мене не цінують!»	
6	пиша – погорда, зазнайство, хвалькуватість, надмірно висока думка про себе	«Я такий / така одна: всі мені про це кажуть!», «Та вони мізинця мого не варті!», «А у мене – найкращий...!», «А я взяв / взяла і переміг / перемогла їх!», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!»	
7	«самозадоволення» та «егоїзм» як сучасний надмірний вияв інстинкту самозбереження, як у фізичному, так і в духовному житті	«Мені – аби мені було добре! А решта – хай, як хочуть!», «Мене на усіх не вистачить!», «Я заслуговую найкращого!»	
8	снобізм – надмірне захоплення своїми смаками, соціальним статусом, манерами та зневага до смаків, манер, соціального походження інших	«От у мене є звичка...», «Я дотримуюся принципу...», «У мене є звичка віддавати перевагу...», «У моїй родині – тільки благородні люди!», «Ну, що ви: хіба ж я можу таке ...»	

№	Критерій гордині	Типове словесне виявлення критерію гордині	Бал само-, взаємо-оцінювання від 1 до 10
9	звичка думати чи говорити тільки про своє (досягнення чи горе)	«Ні, я вам так скажу:...», «Ні, я знаю кращий випадок», «От послухайте, що я скажу!», «А у мене...», «А я ...»	
<b>Загальна кількість балів за першим компонентом гордині</b>			
<b>Другий компонент гордині</b>			
10	нетерплячість до докорів, зауважень	«Мені байдуже, що люди скажуть!», «Та хто вони такі, щоб мене оцінювати?», «Та як вони посміли сказати мені таке?!»	
11	постійна зосередженість на оцінці з боку інших, тобто «орієнтація на глядача» як «гріх самовиправдання»	«Що вони скажуть?», «Що про мене люди подумают?», «А чому вони на мене так дивляться?», «Мені здається, я їм геть не подобаюся!»	7
12	сором'язливість (прихована любов до себе у вигляді заниженої самооцінки)	«Мені соромно Вас про це попросити!», «Я стою тут, щоб не привертати увагу інших»	
13	завищена / занижена самооцінка – переоцінка своїх здібностей та результатів роботи та недооцінка інших, що не відповідає дійсності	«Та що вони без мене можуть?!», «Щоб не я, то ця справа давно б завалилася!»	
14	складність просити прощення, вибачення	«Чому це я першим / першою маю просити вибачення?!», «Я ні у чому не винен / винна!», «За що це я маю вибачитися?!»	
15	недовіра до інших	«Я нікому не довіряю!», «Люди – злі й недобрі: їм не можна вірити!», «Це вони спеціально мені так зробили!»	
16	засудження інших, звинувачення інших у своїх проблемах, презирство, зневага до інших, зокрема	«Ну, як так можна?», «Я б ніколи так не зробив / зробила!», «Це яким дурним треба бути, щоб	

№	Критерій гордині	Типове словесне виявлення критерію гордині	Бал само-, взаємо-оцінювання від 1 до 10
	результатів праці, віку тощо	таке / так зробити?!», «Помити підлогу – не досягнення!», «Вік немає значення: значення має соціальний статус людини!»	
17	складність дякувати, бути вдячним	«За що я маю дякувати? Нічого такого не зробили мені!», «Обійдуться без мого «дякую!»»	
18	складність визнати свою проблему чи помилку	«Я нічого поганого не зробив / зробила, тому немає чого ображатися на мене!», «Я хотів / хотіла, як краще!»	
19	складність попросити про допомогу	«То вони ж можуть мені допомогти! Чому не допомагають? Хіба не бачать, що мені важко?!», «Казав Воланд Маргариті із «Собачого серця»: «Ніколи ні у кого нічого не проси: самі придуть і дадуть!»	
20	неуміння щиро, Безумовно любити	«Любїть мене, а я собі, як схочу!», «Я ж його / її люблю! Значить і він / вона має мене любити!», «Я стїльки для нього / неї зробила!», «Які ж люди невдячні: робиш-робиш їм добро, а вони...»	
<b>Загальна кількість балів за другим компонентом гордині</b>			
<b>Третій компонент гордині</b>			
21	образливість	«Ніколи йому / їй цього не забуду!», «Ніколи у житті більше не спілкуватимуся із цією людиною!», «Не прощу ніколи!», «Вона / він мене просто бісить!», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!»	
22	злопам'ятність, бажання помститися	«Я не злопам'ятний / злопам'ятна: просто записую у список усіх, хто зробив мені	

№	Критерій гордині	Типове словесне виявлення критерію гордині	Бал само-, взаємо- оцінювання від 1 до 10
		недобре!», «Дивлюсь на людину і згадую, як вона мені прикроці зробила!», «Я обов'язково помщуся!»	
23	гнів, жорстокість та злоба, аб'юзивність	«Ненавиджу їх усіх: перестріляти таких треба!», «Повбивав / повбивала б їх усіх!»	
24	відсторонення від світу та інших людей, самотність	«Люди – примітивні і нецікаві: мені нема про що з ними говорити», «Для чого мені інші? Мені й самому / самій добре!», «А ні світ, а ні люди мене не цікавлять»	
25	туга, похмурість, депресивність	«Відчепіться від мене: мені жити не хочеться!», «Так погано на душі, ще й ти лізеш!», «Навіщо жити?», «Я нікому не потрібен / потрібна», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!»	
26	категоричність: неприйняття ситуації та інших людей	«Ні, ...», «От я...», «Як так можна?», «Я би ніколи так не зробив / зробила!», «Не розумію їх...», «Навіть говорити про них не хочу!», «Та хто вони такі?!», «Дивні якісь люди...»	
27	синдром рятівника – надмірне бажання допомагати іншим, часто перетворюючись на жертву; постійне обирання відповідальності за вирішення чужих проблем	«Я ж знаю, що ти нещасний/нещасна і хочу допомогти!», «Якщо не я, то хто їм допоможе?!», «Ну, вони ж не можуть справитися без мене!», «У мене – особлива місія!»	
28	жертвенність – відчуття жертви в обставинах, перекладаючи провину за свої дії, проблеми на інших	«Якби не він / вона, то зі мною цього б не сталося!», «А що я мав / мала робити?», «Хіба ж я винен, винна?!», «Це все – не я!», «Якби моя мама у дитинстві	

№	Критерій гордині	Типове словесне виявлення критерію гордині	Бал само-, взаємо- оцінювання від 1 до 10
		вчиняла по-іншому, то я б зараз...»	
29	нахабство, зухвалість – зухвале втручання без дозволу у чужі справи, розмову, події; користування чужими речами без дозволу; безсоромна поведінка, брак поваги до інших, демонстративне ігнорування правил та норм поведінки; аб'юзивність; сарказм та іронія	«Дай зроблю, бо ж ти не справишся!», «Ви зовсім не про те говорите!», «Тобі що, шкода мені дати?», «Мені байдуже, хто що про мене думає!», «Мені начхати на правила та норми: хай їх дураки дотримуються!», «Правила усі дотримуватися можуть, а ви спробуйте жити не за правилами!», «Я..., мене..., мені..., мною..., моє...!», «А що це ти...?»	
30	брак самоконтролю та саморегуляції, попри пристрасть до контролю інших чи ситуації; тривожність, надмірні хвилювання; роздратованість; полярність емоційних станів (аб'юзер або жертва); конфліктність	«Ви мене дратуєте!», «Не буду цього терпіти!», «Ви знаєте, що мені це не подобається і все одно це робите!», «Я не маю страждати чи помилятися!», «Скільки вже можна...?!», «Мене просто бісить ситуація / людина!», «Не намагайтеся мною маніпулювати!», «Я маю знати, що ти думаєш і чим займаєшся!»	
<b>Загальна кількість балів за третім компонентом гордині</b>			
<b>Загальна кількість балів</b>			

Вкажіть, будь ласка, за бажання:

- запропонований Вами критерій гордині: \_\_\_\_\_
- запропоноване Вами типове словесне виявлення запропонованого критерію гордині: \_\_\_\_\_
- Вашу пропозиція щодо подолання гордині: \_\_\_\_\_

**Додаток Г**  
**АНКЕТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ**  
**ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО ОПОРУ\***

*\*Таблицю, на основі узагальнення та уточнення критеріїв, укладено та розроблено автором.*

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Кодове чи реальне ім'я:** \_\_\_\_\_

**Вік:** \_\_\_\_\_

**Стать (обвести):** чол., жін.

**Професія чи основний рід заняття:** \_\_\_\_\_

№	Назва психічного опору	Характеристика психічного опору	Формулювання	Ступінь вияву (від 1 до 10)
1	<b>Страх невдачі / удачі, провини</b>	уникнення дії через ймовірну критику чи відповідальність	«А раптом не вийде?», «Це така відповідальність!»	
2	<b>Страх обсягу діяльності</b>	уникнення дії через занадто великий обсяг діяльності	«Я не встигну!»	
3	<b>Неупевненість</b>	низька самооцінка	«Я не зможу!»	
4	<b>Брак мотивації</b>	сумнів у логіці дій, вагання	«Я не знаю чи мені це треба!»	
5	<b>Образа</b>	пошук причини ззовні – «когось», кого можна звинуватити у своїй бездіяльності	«Це ти винен / винна у тому, що я не можу зробити!»	
6	<b>Брак інтересу</b>	відстороненість, пасивність через нецікаву діяльність	«Я не хочу!», «Мені не цікаво»	
7	<b>Прокрастинація (лінь)</b>	відкладання на потім, небажання робити, пошук причин не робити	«Я ще встигну!», «Я не умію!»	
8	<b>Перфекціонізм</b>	прагнення зробити ідеально	«Я ще не перевірів / перевірила!»	
<b>Загалом</b>				

**Примітка:** укладено на основі аналізу наукових праць:

1. Фройд А. Психологія «я» і захисні механізми. Пер. з нім. 1993. 144 с.
2. Фройд З. Загальна теорія неврозів // Введення до психоаналізу. Лекції. Пер. з нім. 1990. С. 154–299.

Додаток Д  
АНКЕТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ  
ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО ЗАХИСТУ\*

Дата: \_\_\_\_\_

Кодове чи реальне ім'я: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Стать (обвести): чол., жін.

Професія чи основний рід заняття: \_\_\_\_\_

№	Назва механізму	Характеристика механізму психічного захисту	Формулювання	Ступінь вияву (від 1 до 10)
1	<b>Витіснення</b>	«приховування» ситуації у підсвідомість	«Не можу пояснити чому...»	
2	<b>Регресія</b>	витіснення у підсвідомість на більш ранній період	«Я не умію цього зробити...»	
3	<b>Заперечення</b>	«мозок заперечує»	«Ні, він живий!»; «Заховаюся під стіл і врятуюся»	
4	<b>Раціоналізація</b>	виправдання неприйнятних дій та думок	«А що мені / йому було робити?!».	
5	<b>Проекція</b>	виокремлення у когось недоліків, які не помічаємо у себе	«Як ти можеш так робити?!»	
6	<b>Інтроскція</b>	протилежне проєкції знецінювання, самозвинувачення	«Це я винен, що він так зробив!...»	
7	<b>Інтелектуалізація</b>	надмірне використання інтелектуальних ресурсів (марні, тривалі розмови замість дій)	«Оце, якби він зробив отак, то й не було б ... »	
8	<b>Зміщення («зсув»)</b>	перенос на іншого об'єкта (дитина набила собаку після того, як її покарав батько).	«Я тобі зараз покажу!»	
9	<b>Сублімація</b>	перенесення ресурсу інстинктів на дії соціально прийнятних	«Я не маю часу: працюю!»	

№	Назва механізму	Характеристика механізму психічного захисту	Формулювання	Ступінь вияву (від 1 до 10)
		норм (творча / рутинна робота).		
10	<b>Реактивне формування</b>	відчуження у вигляді гіперопіки; ворожість у вигляді надмірної ввічливості.	«Яка ж я рада вас бачити!» (не щиро)	
11	<b>Компенсація</b>	синдром Наполеона	«Я зроблю те, що про мене й подумати не могли!»	
<b>Загалом</b>				

*Примітка: \*Таблицю, на основі узагальнення та уточнення критеріїв, укладено та розроблено автором за працями:*

1. Фройд А. Психологія «я» і захисні механізми. Пер. з нім. 1993. 144 с.
2. Фройд З. Загальна теорія неврозів // Введення до психоаналізу. Лекції. Пер. з нім. 1990. С. 154–299.

## **PRIDE OF THE NOOSPHERIC PERSONALITY: PSYCHO-PEDAGOGICAL ESSENCE, ASSESSMENT OF MANIFESTATIONS AND WAYS TO OVERCOME BOMBAST**

*I. I. Osadchenko*

**Summary.** Based on the analysis of scientific sources and empirical material, it was found that in theological sources the concept of "pride" is completely identified with the concept of "pride" in its destructive meaning of fundamental sin. In psychological and pedagogical sources, pride is interpreted as a fundamental, natural, constructive, conscious emotion, which over time is formed into a sense of personal dignity, self-esteem, satisfaction from realizing the joy of actually achieved successes, etc. Under certain conditions, pride can develop into arrogance, which is considered not as a mental disorder, a separate mental state or a specific quality, but as a life unconscious / conscious choice of thinking, psychoreactions and behavior as a complex of destructive characteristics, qualities of the personality; a state generated by natural egoism (Jungian archetypes "person" and "shadow"), etc. It is emphasized that the destructiveness of pride naturally manifests itself throughout life, the dialectical formation of the personality, under the influence of its experience, primarily, relationships with others. This requires the coordination of the destructive unconscious with the constructive conscious in the process of personality development (the archetype "self") and causes the need for adjustment, transformation of pride, which should be accepted as a natural process of the individual's continuous work on himself throughout life, an indispensable component of the process of mental maturation. However, it is important not to neglect its manifestations, which constitute the destructiveness of behavior and harm mental health. Pride is a social phenomenon, because it is directed at other people, manifests itself in the attitude towards them, therefore the opposition of pride is Unconditional Love to the trinity, the integrity of "I → others → World". The constructiveness of pride and the

destructiveness of pride in the context of the formation of the noospheric personality ↔ noospheric society are substantiated. The components are determined, the probable stages of the formation of the destructiveness of pride are specified and characterized. The mental mechanisms that determine the formation and support of pride in the form of the natural needs of the individual are identified. The author's psychotechnics of self- and mutual assessment of the personality on the scale "pride-pride" are described. Practical ways of transforming the destructiveness of pride into the constructiveness of pride are identified and described. A number of author's psychopedagogical exercises are proposed to form the constructiveness of pride and secure or transform the destructiveness of pride: "Who am I?", "Acceptance or "savior syndrome"", "My proud "Not..."", "My thoughts and the thoughts of others, the World", "Concluding a deal with yourself", "Technology of overcoming pride".

**Key words:** pride, pride, dignity, noosphere society, arrogance, selfishness, psychotechnics of self- and mutual assessment; empathy, emotional intelligence, scale "pride-pride"; constructiveness, destructiveness, psychopedagogical exercises, transformation of personal qualities