

# Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи

*Збірник матеріалів*

*Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю*





**Національна академія педагогічних наук України  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Лабораторія загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця  
Лабораторія психології особистості ім. П. Р. Чамати**

# **ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ: ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

***Збірник матеріалів  
Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю***

**(22 листопада 2022 року)**



***Київ – 2022***

*Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 15 від 28.11.2022 року).*

**Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи.** / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 80 с.

**Редакційна колегія:**

**Максименко С. Д.**, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Турбан В. В.**, доктор психологічних наук, професор; **Сердюк Л. З.**, доктор психологічних наук, професор; **Бугайова Н. М.**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник; **Поклад І. М.**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

До збірника увійшли матеріали доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи» (м. Київ, 22 листопада 2022 року). На науково-практичній конференції обговорювалися такі основні питання: становлення провідних напрямків української психології особистості; домінуючі негативні впливи та протидія ним у розвитку особистості сьогодні; пріоритетні напрямки досліджень особистості у сучасному суспільстві; аспекти психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях та довготривалої напруги; саморозвиток і самореалізація особистості у процесі сучасної життєдіяльності.

Рекомендації щодо впровадження результатів Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології, тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Збірник адресований фахівцям-психологам науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, педагогам та вихователям, докторантам, аспірантам та студентам.

*Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.*

## З М І С Т

<b>Турбан В.В.</b>	ПРОБЛЕМА ВІДЧУЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРС _____	4
<b>Абдрахманова М.</b>	СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ _____	6
<b>Афанасенко В. І., Слісаренко А.</b>	ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РЕФЛЕКСІЇ У ПСИХОТЕРАПІЇ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ _____	8
<b>Березіна О.О.</b>	ВПЛИВ СТРАХУ НА ОСОБИСТІТЬ: СТАГНАЦІЯ ЧИ РОЗВИТОК? _____	10
<b>Бондаренко В., Єгоров Д.</b>	ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ _____	12
<b>Бохонкова Ю. О.</b>	ПОВЕДІНКОВІ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ЗМІН ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ _____	14
<b>Бугайова Н.М.</b>	РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИНИКНЕННІ ПСИХОГЕННИХ РЕАКЦІЙ ТА РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ _____	18
<b>Бурлакова І., Шевяков О., Кондес Т.</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ _____	22
<b>Гомонюк В. О.</b>	ОІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОГЛЯДІВ ПРО ОСОБИСТІТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ КІНЦЯ ХХ ПОЧАТКУ ХІ СТОЛІТТЯ _____	27
<b>Groisman A.</b>	ASSOCIATION BETWEEN BASIC TRUST AND PTSD TREATMENT _____	30
<b>Доценко Л. В., Каряка І. В.</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН УКРАЇНЦІВ У ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З ВІЙНОЮ _____	32
<b>Коваль І. А.</b>	МАСКИ, ЗА ЯКИМИ ХОВАЄТЬСЯ ДЕПРЕСІЯ: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ _____	35
<b>Мамчур І. В.</b>	ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЇХ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ _____	36
<b>Мельник О. А.</b>	ОСОБЛИВОСТІ СВІДОМИХ ЗВ'ЯЗКІВ ОСОБИСТОСТІ _____	43
<b>Мул С.А.</b>	РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ _____	47
<b>Поклад І. М.</b>	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ _____	56
<b>Скальська Л. О.</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ПОГЛЯДИ НА ОСОБИСТІТЬ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ _____	60
<b>Солодчук С. Є.</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ _____	64
<b>Солодчук С. Є.</b>	ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ У ВАЖКИХ УМОВАХ _____	67
<b>Терещук А. Д.</b>	ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РОЗВИТКУ ТРАВМИ _____	70
<b>Торжевська Н. Р.</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ЖІНОК, ВИКЛИКАНІ ЗМІЩЕННЯМ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ _____	73
<b>Турбан В. В.</b>	СОЦІОКУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ (ХХ-ХХІ СТОЛІТТЯ): КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ОГЛЯД _____	76

**Турбан В.В.,**  
*докторка психологічних наук, професорка,  
завідувачка лабораторії загальної психології  
та історії психології імені В.А. Роменця  
Інституту психології імені Г.С. Костюка  
м. Київ, Україна*

## **ПРОБЛЕМА ВІДЧУЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРС**

В ХХ столітті проблема відчуження одержала нові імпульси й постала переважно як проблема конфлікту культури й особистості в рамках психоаналітичної філософії.

Найціннішим є те, що досліджуючи особистість і її взаємозв'язок з різними соціальними системами й культурою, З. Фрейд та його послідовники звернули увагу на деформацію психіки людини, що виникає в результаті дії відчуження.

Розроблені вченим ідеї засновані на тому, що в людському житті домінуючу роль відіграє несвідоме, інстинкти.

Вирішення несвідомих проблем під контролем соціокультурних факторів має велике значення не тільки в індивідуальному розвитку людини, але й в історичному процесі.

Головною функцією такого контролю («цензури») є не стільки перетворення, скільки пагубне для психофізіологічного здоров'я людини придушення. Культура з її ідеалами, нормами й вимогами пригнічує бажання несвідомого, й існує за рахунок сублімованої енергії лібідо.

Саме культура, на переконання засновника психоаналізу, є «соціальним джерелом страждань і відчуження».

Отже, особистість в процесі соціалізації й адаптації зазнає певних перетворень, котрі можна пояснити як процеси витиснення зі свідомого життя індивіда певних психічних явищ у сферу несвідомого.

Вчений наполягає на тому, що в результаті негативного тиску соціальних умов на особистість, що вважаються лише частково її адаптацією, з одночасним відчуженням будь-якої частини особистості, ця частина може стати «несвідомою». Але вона нікуди не зникає, залишається прихованою, динамічним фактором свідомої життєдіяльності особистості, виявляє себе не тільки в кризові, переломні моменти життя суспільства й відіграє суттєву роль у появі неврозів, патологічних станів.

Ця сторона являє собою антисоціальний і примітивний прояв інстинктів, біологічних потреб людей, які не піддалися сублімації й суперечать тому, що залишається гідним і цивілізованим у суспільстві. Інцестуальні, сексуальні прагнення, імпульси садизму й мазохізму, косміболізм, страх кастрації й стадний інстинкт

витісняються суспільством у несвідоме індивідів, впливаючи так чи інакше на свідомість і поведінку людей.

У той же час не слід ототожнювати цю частину особистості з її несвідомим.

Скоріше про неї можна говорити тоді, коли очевидним стає вплив підсвідомого й несвідомого на «Я», коли ірраціональні сили особистості починають диктувати їй ті або інші переживання, думки й вчинки, витоки котрих вона не розуміє.

Таким чином, ірраціональне стає динамічним чинником, тінню особистості, у тому випадку, коли цей фактор панує над нею у відомих життєвих ситуаціях, чи то домінування «Воно» або «Над-Я».

Власне від таких положень відштовхується і К. Юнг. Головна ідея його полягає у тому, що окрім особистісного несвідомого, існує більш глибокий шар внутрішнього світу – колективне несвідоме, яке має надособистісну природу. Його зміст становлять архетипи, які не усвідомлюються при застосуванні аналітичної техніки, виражають себе в переживаннях і образах конкретних людей, у культурних і релігійних традиціях, зашифровані в езотеричній символіці.

Архетипи завжди пов'язані з тим, що не охоплюються розумом, вони – таємниця, вони – сакральні. У них зосереджена колосальна енергія, могутня сила, до якої тягнуться люди й водночас бояться її, тому й виражають у символічній формі. Останні й приховують силу несвідомого.

На думку К. Юнга, «кожного з нас супроводжує в житті тень, і чим менше вона присутня у свідомому житті індивіда, тим є більш чорною й більшою ця тень». Вона позначає конкретний архетип і пов'язана не тільки з індивідуальним, але й колективним несвідомим.

Синтетичним вираженням зв'язку індивідуального й колективного в діалектиці людського існування є «особисто-несвідоме», постійним супутником котрого виступає тень як ментальна передумова буття індивідів і характеристики їх церебральної функції. Тень усунути з життя особистості не можливо.

Важливо знайти взаємоприйнятний спосіб існування свідомої особистості зі своєю тінню, тому що вона означає не тільки нижче, примітивне, кепське, те, що приносить зло, але й такі якості, які могли б оновити й прикрасити життя. Правда, останні, несумісні з сутністю сучасної цивілізації.

Таким чином, з одного боку, тень нагадує про безпорадність і безсилля людини й робить свідомість і мислення людини значною мірою ілюзорним, насиченим сумішшю з різних забобонів, соціальних мрій і фантазій, упередженою інформацією й стереотипів, що утруднюють її шлях до істини.

З іншого боку, будучи несвідомою протилежністю того, що індивід наполегливо стверджує у своїй свідомості, виконує найважливішу в його житті функцію - компенсаторну. Хоча й у неадекватній формі, тень, завдяки даній функції, відтворює відому цілісність людської особистості, задовольняє, наскільки це можливо в цих умовах, її прагнення до власної ідентичності, хай навіть від частини ілюзорної, але важливої для підтримки її життєвих сил.

**Абдрахманова М.**

*бакалавр за спеціальністю «Психологія»,  
здобувачка вищої освіти магістерського рівня  
за спеціальністю «Психологія»,  
Хмельницький національний університет  
Науковий керівник – кандидат психологічних наук,  
доцент В. К. Гаврилькевич  
м. Хмельницьк, Україна*

## **СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У 2014 році великі верстви населення України вимушені були змінити звичний уклад свого життя, аби не пустити ворога у свої населені пункти. Але через те що війна була гібридною, більшість мирних мешканців її не відчули. А отже з часом періодичні нагадування про війну починали дратувати людей, які в свою чергу не гребували нівелювати все, за що боролись ветерани, фразами на кшталт: «ви там заробляєте гроші», «я вас туди не посилав». Але 24 лютого, з початком повномасштабної війни Росії проти України життя українців змінилось назавжди. І навіть якщо фізично бойові дії не зачепили, то вже точно розкрили очі на те, що війна не може бути моя чи не моя, бо вона не розбирає. Особливо в рідинах, з яких на захист Батьківщини пішли найрідніші.

Всі ми з нетерпінням чекаємо на перемогу, роблячи все від нас залежне для її наближення. Та чи готове суспільство до складнощів, з якими неодмінно доведеться стикнутись після війни? А саме – інтегрувати в себе ветеранів. Складність питання полягає не тільки і не стільки в тому, що цим людям довелося бачити загибель побратимів, пережити жах, відчай, неймовірну втому та, можливо, біль. А в тому, щоб знайти себе у мирному житті. Адже багато хто з них пішов воювати раніше, ніж встиг побачити доросле життя. А ті ж, хто вже був сформований як особистість, полишали на довгий час своє звичне життя, яке, як відомо, не стоїть на місці. А отже знову треба буде вчитись жити наново.

З цих питань написано безліч праць. Допомога військовослужбовцям є чи не найбільш затребуваною темою психології сучасності. Серед українських вчених труди з цієї проблематики видавали такі науковці: В. І. Алещенко, М. М. Медвідь, Н. І. Кучер, Н. М. Бідюк, Н. М. Амосов, О. О. Буряк, М. І. Гіневський, А. Л. Красильщиков, Р. Л. Ткачук, А. В. Панов та інші.

Серед закордонних науковців ця тема описується, в працях: П. Спероу, К. Брюстера, Ю. Пенца, А. Пізама, У. Трейсі. Та чи можливо вирішити проблему тільки з одного боку. Адже головною проблемою до інтеграції військовослужбовців у суспільство є небажання самих воїнів інтегруватись в нього. І це відбувається тому, що на війні у людини загострюються почуття справедливості, братерства, взаємодопомо-

ги. Людина, яка довгий час перебуває в окопі, звикає бачити поруч з собою тих, хто плечем до плеча, не перекладаючи свою відповідальність на іншого, працює заради спільної мети, готовий у будь який час прийти на допомогу та врятувати навіть ціною власного життя. І ось, повертаючись додому в тил, боєць очікує такого ж злагодження від людей, серед яких йому доведеться жити, що всі один за одного, плечем до плеча. А що він бачить? Несправедливість, лицемірство, жадобу, намагання урвати шмат побільше, «ходіння по головах», а найнеприйнятніше – байдужість самого суспільства. І виникають питання: «За що воював? Заради кого втрачав друзів?» Тому часто це наштовхує на думку, а чи не буде це зрадою пам'яті побратимів, якщо прогнутись під цей продажний світ, стати таким самим байдужим. І це, в свою чергу, веде до глобальної самотності, тугою за всім тим, про що мріяли на війні. Виникає бажання «повернутись туди», але ж куди повертатись, якщо війна скінчилась, і лишився тільки невимовний біль і розпач від несправедливості.

Звичайно, як «ситий голодного не розуміє», так само тому, хто не воював, важко усвідомити все, що твориться в душі ветерана. Це не дивно, зважаючи що самому ветерану часто важко усвідомити все, що твориться в його душі. Та цього й не треба. Все набагато простіше: як в окопі «свій або чужий», так само й у мирному житті їм важливо відчувати, що вони – «свої серед своїх». Так, «трохи» потріпані, «трохи» понівечені, з «трохи» загостреними почуттями і відчуттями але свої. Вони не забуді, вони потрібні.

Головною рисою українців завжди була самоорганізація і величезна працьовитість. Всі ці риси дуже спрощують процес соціалізації, адже часто лишається просто не заважати людині інтегруватись. Від кожного з нас потрібно зовсім не багато, варто дотримуватись таких простих порад:

- 1) ніколи не намагайтесь жаліти їх, вони воїни а не з'валтована дівчина;
- 2) не задавайте питання про те, чи вбивав, скільки, як... Про це ніхто не скаже правди, в кращому випадку;
- 3) не випитуйте про полеглих друзів, захочуть самі розкажуть.

Звичайно, люди різні і, на жаль, навряд чи суспільство зміниться кардинально навіть після такого. Але для того, щоб допомогти соціалізуватись в суспільстві, весь світ не потрібен, просто ті, хто поруч, мають підтримувати хоча б морально, не зневажати починання, захоплення. А до роботи психологів добавиться проблематика підготовки суспільства до інтеграції воїнів. Просування в маси розуміння і прийняття психологічних особливостей тих, хто ще вчора захищав нас, повертаючись до дому, вони потребують вже нашого психологічного захисту. Тож так само, як вони плече до плеча стояли за нашу свободу, самоідентифікацію та життя, всі ми маємо стати на захист їхніх інтересів, прав, і починань.



**Афанасенко В.І.,**

*доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет  
м. Хмельницький, Україна*

**Слісаренко А.,**

*магістрантка  
Хмельницького національного університету,  
м. Хмельницький, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РЕФЛЕКСІЇ У ПСИХОТЕРАПІЇ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

За останні роки констатується неухильне зростання депресивних розладів, які уже до кінця ХХ століття набули характеру «великої епідемії» і стали однією з глобальних проблем світової спільноти. Депресії та тривожні розлади відносять до найпоширеніших психічних розладів особистості.

Згідно з розрахунками та прогнозом Гарвардської школи охорони здоров'я, заснованих на матеріалах ВООЗ та Світового Банку, депресія у 1990р. за тяжкістю провідних причин посідала 4 місце, а за базовим сценарієм розвитку до 2020 р. вийшла на 2 місце після ішемічної хвороби серця.

Депресії лягають важким тягарем на психічне, фізичне та економічне життя самої людини, її близьких людей, родичів та суспільства загалом. Але найстрашнішим наслідком депресії є суїцид, який вчиняє близько 15% осіб у стані депресії.

Проблема виявлення особистісних факторів депресії перестає бути предметом виключно академічної науки, стає популярною темою прикладних досліджень і передбачає розробку інструментарію особистісної психотерапії. Психологічні чинники – безпорадність і самокритицизм (або їх поєднання) – за свідченнями науки і практики є достатніми умовами для виникнення депресії та одночасного розвитку низки особистісних розладів.

Поняття «безпорадність» у підході L. Venjamen трактується як синонім поступливості і залежності. Безпорадність/поступливість та самокритицизм, у свою чергу, формуються під впливом ранньої взаємодії з батьками та значущими іншими.

На думку L. Venjamen, безпорадність/поступливість формується в контексті за-недбаності чи зневаги з боку батьків. Надмірна батьківська домінантність та контроль також можуть сприяти цьому.

Самокритицизм розвивається в умовах запеклої критики та нападів з боку батьків та значущих інших. Таким чином, взаємозв'язки депресії та особистісних

розладів детерміновані присутністю загального каузального фактора в онтогенетичному розвитку.

Можливість внутрішніх змін в бік продуктивного розвитку особистості забезпечується рефлексією. Рефлексія, як аспект мислення, внутрішньо пов'язана із потенційною здатністю людини до вирішення власних суперечностей. У рефлексії операції мислення забезпечують відображення чуттєвого, інтуїтивного в абстрактних поняттях розуму.

Природа рефлексивного процесу ґрунтується на осмисленні - переосмисленні очевидних істин. Перевагою рефлексивно знання стає подолання обмеженості і догматизму традиційного знання.

Роздуми передбачають аналіз уявлень, що сформувалися в сфері свідомості під впливом зовнішніх сил, зокрема, авторитетних людей. Тому пізнаючи себе, мислення пізнає навколишній світ, в цьому полягає сутність рефлексивного розуму.

У результаті рефлексії відбувається вихід за межі існуючої системи знання – трансгресивна функція - і породження нового знання, як явного, так і неявного. У результаті межі свідомості особистості розширюються за рахунок збільшення об'єму знань. Рефлексія забезпечує перехід від одного пізнавального рівня особистості до іншого, хоча і не вичерпує всього змісту цього переходу.

Прийняття нового рівня світобачення включає її співвіднесення із попереднім, який виступає об'єктом рефлексії.

На рівні спонтанної дезінтеграції особистості рефлексія передбачає занурення в підвищену збудливість - чуттєву, моторну, емоційну, уявленнєву, інтелектуальну; в позитивну непристосованість, психоневрози страху, депресії. Водночас, актуалізується динамізм розвитку творчого потенціалу особистості через самоспостереження, самоаналіз попереднього і актуального досвіду.

Об'єктивізація стосовно себе знаходиться в зворотню пропорційному відношенні до суб'єктивізації стосовно інших людей, в сенсі ставлення до них не як до засобів, а як до гідних людей. Відбувається переоцінка всього, що раніше сприймалося некритично, зокрема, санкціоновані суспільством рольові ідентифікації і перевизначення себе на основі визнання пріоритету власного унікального незалежного від соціуму творчого потенціалу.

Абстрагуючись від реального світу, у процесі рефлексії особистість набуває власної ідентичності.

Внутрішня трансформаційна активність особистості супроводжується проекцією нового творчого змісту у діяльність, трансформованим сприйняттям певних проблем і оригінальними варіантами їх вирішення, появою ентузіазму в слідуванні своїм інтересам.

**Березіна О. О.,**  
кандидатка психологічних наук,  
наукова кореспондентка Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **ВПЛИВ СТРАХУ НА ОСОБИСТІТЬ: СТАГНАЦІЯ ЧИ РОЗВИТОК?**

Вживання в середовищі - головне завдання для людини, як живої істоти, а для цього людина запрограмована на таку реакцію - як страх. Страх є захисною реакцією організму, оскільки саме обережність лежить в основі виживання. Він попереджає про загрозу, що наближається, маркуючи небезпечні ситуації. Наприклад, людина, яка не вміє плавати, уникатиме глибини через страх потонути.

Відповідальною за сприйняття страху та формування тривоги, є лімбічна система. Вона є головною структурою головного мозку, що бере участь в організації та формуванні поведінки. Лімбічна система має баланс активації двох ключових структур це гіпокамп, система цілепокладання, і мигдалина, система, що відповідає за виживання. Саме вони забезпечують адекватну реакцію на стимули зовнішнього середовища.

Через структури лімбічної системи здійснюється обробка будь-якої нової інформації, незалежно від її валентності. Потім інформація передається до неокортексту, що відіграє ключову роль у реалізації процесів мислення, пам'яті, набуття нового досвіду, а також адаптації реакцій страху до соціальних норм кожного певного суспільства, оскільки неокортекс регулює вироблювану поведінку та ухвалення рішень.

Ретикулярний або рептильний мозок є однією з найдавніших структур головного мозку. Він відповідає за інстинкти і за всі рефлексії, необхідні для виживання. Також ретикулярний мозок відповідає за задоволення основних потреб: голод, спрага, захист, самозбереження, розмноження.

Залежно від індивідуально-психологічних особливостей людини, реакція на стресову ситуацію може бути різною.

Відомі три реакції на стрес у людини: бий, біжи, замри. Для одних людей стрес є стимулом для дій, але на інших стрес впливає деструктивно, пригнічує та викликає стан, що паралізує.

Стрес задіює інстинктивне реагування на ситуації небезпеки та стимулює рефлексії та інстинкти, спрямовані на виживання.

Людина в стані стресу може знаходити дивергентні рішення або, залежно від його психофізіологічних особливостей, може не знаходити найелементарнішого рішення в кризовій ситуації.

Фактично стрес можна вважати пусковим моментом приведення в дію механізму адаптації. У цей момент відбувається внутрішня мобілізація психічних ресурсів людини для їх подальшого використання в організації нового рівня психічної діяльності в екстремальних умовах. Цей етап досить енергоємний, оскільки включає пошук способів подолання наслідків надзвичайних ситуацій.

Під час воєнних дій усе населення України зазнає величезного стресового навантаження. Страх, який відчували люди в перші дні війни, викликав масову міграцію населення в більш спокійні регіони країни. Страх у ситуації загрози життю став стимулом для рішення про переміщення в більш безпечні зони проживання.

Також стан страху в екстремальній ситуації може діяти паралізуюче.

Перебування в ситуаціях, що загрожують життю, викликає реакції, що активують або гальмують певні психічні процеси.

Психофізіологічні особливості, наявність досвіду, певних професійних якостей і навичок уміння діяти в екстремальних умовах безпосередньо впливають на якість і швидкість адаптації особистості в кризовій ситуації.

Ми можемо виділити два варіанти розвитку адаптаційного процесу:

1. Адаптація до умов екстремальної ситуації. Проявляється здатність адекватно діяти в екстремальній ситуації. Страх є каталізатором, змушуючи до пошуку найоптимальніших шляхів вирішення кризової ситуації.

2. Неможливість адаптації до екстремальної ситуації. Психічна дезадаптація в екстремальних умовах проявляється в порушенні сприйняття простору і часу, у психічних стресових розладах, виражених вегетативних реакціях. За несприятливих умов можливий розвиток депресій, порушення соціальних і комунікативних зв'язків, розвиток адикцій та аутодеструктивної поведінки. Відбувається стагнація в розвитку особистості.

Чим триваліший термін перебування в екстремальних умовах, тим важче і довше буде відбуватися процес адаптації.

**Бондаренко В.,**

*аспірантка кафедри педагогіки і психології  
Хмельницького національного університету,  
м. Хмельницьк, Україна*

**Єгоров Д.,**

*магістрант Хмельницького  
національного університету,  
м. Хмельницьк, Україна*

### **ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Базовою потребою людини є потреба у самоактуалізації, що ґрунтує цілісний процес продуктивного унікального самоздійснення особистості. У зв'язку з цим особливу значущість у житті окремої особистості набуває ідея авторства власного життя, що реалізується через подолання труднощів та перешкод, що зустрічаються на її шляху, набуття готовності стійко переносити тягарі і поневірвання, що виникають у повсякденному житті.

Здатність людини до повноцінного існування в непростих, а часом досить складних ситуаціях засвідчує соціальну та психологічну зрілість людини, яка досить чітко визначила своє місце у світі та в суспільстві на основі ціннісних орієнтирів. Життєстійкість особистості визначається не так різноманітними і глибокими знаннями, як ґрунтована на певних якостях, що дають можливість повноцінно існувати в тому чи іншому соціальному оточенні.

У філософських і психологічних дослідженнях феномен життєстійкості пов'язують із життєвою силою людини, що відображає можливість подолання нею певних життєвих обставин, самореалізації на основі саморегуляції і регуляції обставинами свого життя.

Погляди дослідників на природу життєстійкості і особливості її прояву в житті і діяльності людини багато в чому перекликаються. Однак, не існує єдиного визначення поняття «життєстійкість» через складність природи даного феномену.

Життєстійкість певною мірою ґрунтує особистості збереження автентичності, реалізацію індивідуальної неординарності, формування власних особливих сенсів життєвих установок, життєздійснення творчого потенціалу.

Життєстійкість може бути визначена, як особливий стан людської особистості, що досягає (і досягла) власно поставлених цілей у процесі чітко усвідомлюваної нею діяльності в соціальному середовищі.

Життєдіяльність, натомість, впливає на особистість, що активно проявляє себе, розвиває і збагачує її дух і розум, дозволяючи їй виробити свій «кодекс» протидії життєвим негараздам за рахунок своїх знань, енергії, почуттів та волі.

Студентський вік характеризується високим рівнем інтенсивності нового досвіду, емоційного навантаження та стресу. Навчання у сучасних умовах військового стану має екстремальний характер, різноманіття перенавантажень і викликів, що характеризується цілим спектром специфічних проблем.

Життєстійкість в цьому процесі є необхідним ресурсом, для отримання нового досвіду і створення певного потенціалу, перспективи для особистісного зростання, попри невизначеність, надмірне напруження, хронічні тривоги і стрес.

Характерологічними особливостями стану зрілої особистості у вираженні життєстійкості є ясне і цілісне відображення дійсності, поглиблене розуміння власного «Я», чітке орієнтування у часі, глибоке проникнення у ситуацію, урівноваженість у відносинах, впевненість у власних силах, широта і проникливість мислення, позитивний настрій.

Зріла особистість повинна мати здатність до об'єктивної самооцінки, складовими якої є самоповага та самоприйняття, ступінь цілісності самоставлення, інтегрованості та одночасно – автономності, тобто незалежності від зовнішніх оцінок.

Показники життєстійкості розкривається через автентичну індивідуальність у соціумі. Життєстійкість є результатом адекватної оцінки особистістю своїх здібностей сукупно з можливістю їх реалізації у певному просторі та часі.

Життєстійкість – особлива форма соціальної та психологічної зрілості людини, що визначається високим рівнем розвитку особистісної гідності. Життєстійкість особистості визначається розумінням сенсу життя як мети; спрямованістю у майбутнє; задоволенням від участі у спільній діяльності; моральними засадами життя, що сприяють комфортному проживанню; орієнтацією у світі, що відповідає власній індивідуальності.

Враховуючи екстремальні та динамічні параметри сучасного глобалізованого світу, надзвичайно важливо допомогти молодій людині усвідомити процеси об'єктивації сутнісних сил, визначити засоби та форми вияву особистісного потенціалу, розвинути життєстійкість як особистісний конструкт, який дозволяє мобілізувати власні ресурси на подолання стресових ситуацій та своєчасно виробити опір-відповідь на загрозову ситуацію, протистояти життєвим проблемам та труднощам, що забезпечать їй успішне самоздійснення.

**Бохонкова Ю. О.,**  
*докторка психологічних наук, професорка, завідувачка*  
*кафедри психології та соціології,*  
*Східноукраїнський національний університет*  
*імені Володимира Даля*  
*м. Сєвєродонецьк, Україна*

### **ПОВЕДІНКОВІ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ЗМІН ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ**

В соціумі створюються механізми, які узгоджують психологічні ситуації між людьми по можливості безконфліктно. Визначення ситуації індивідом, що виходить з власних установок та нормативних уявлень соціуму дає уявлення про його пристосованість, про його конформність.

Здорова, зріла особистість є функціонально автономною, її поведінка усвідомлено вмотивована. Розвиваючись, особистість постійно будує і перебудовує свій життєвий світ. Вона створює його, структуруючи зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої. Саме особистість з її планами та установками, ненаситними потребами та несвідомими імпульсами визначає ракурс, в якому людина бачить зовнішній світ, орієнтується у ньому, пристосовується до життя.

Всі ми залежимо від власного минулого, від своєї ні на кого не схожої історії, яку створюємо своїми вчинками, рішеннями, буденними виборами. Ми також залежні від сьогодення з його суєтою, метушнею, стресами, втомою, хворобами, невідкладними справами.

Не меншою є й залежність від майбутнього, від уявлень про завтрашній день, від надій, бажань, усвідомлюваних і не дуже усвідомлюваних мрій і прогнозів.

У здорової, самоактуалізованої, гармонійної особистості минуле, теперішнє і майбутнє співіснують у цілісності, єдності, взаємодії. Людина не відмовляється від власної історії, інтегрує минулий досвід, залишаючи його своїм, знаючи йому ціну.

В якості об'єкту дослідження виступає психологічна готовність людини до діяльності як цілісна система розвитку особистості.

Людина як суб'єкт життєдіяльності взаємодіє з життєвими ситуаціями та реалізує потенціал суб'єктності на основі суб'єкт-об'єктних орієнтацій у вигляді внутрішньої картини життєдіяльності та вибору стратегій поведінки.

Стереотипні моделі поведінки розглядалися в зарубіжній психології з точки зору когніцій по відношенню до пізнавальних процесів (А. Адлер, Р. Гарднер, Дж. Каган, Г. Келлі, Г. Олпорт та ін.); у вітчизняній психології у контексті цілеспрямованої діяльності (А. Байметов, Є. Клімов, С. Максименко, В. Мерлін, П. Паригін, В. Роменець та ін.).

Відповідність суспільно регламентованої поведінки і діяльності внутрішній структурі особистості, її інтересам, ціннісним орієнтаціям, особливостям темпераменту досягається в ході соціальної адаптації.

В Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися в рамках психофізіології, загальної психології, соціальної психології, педагогіки (І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, П. Зільберман, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик, В. Невмержицький, В. Розов, А. Скрипко, В. Струкуленко).

К. Левін, дослідження якого ґрунтувалися на розумінні поведінки як функції особистості й ситуації, на підставі аналізу індивідуальних особливостей стратегій адаптації до зміни ситуації, визнав важливість соціального контексту як потужного стимулятора або засобу обмеження поведінки. Принцип суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол) стверджує важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації та необхідних зусиль і способів адаптації.

Для розуміння й прогнозування специфічних особливостей реакцій, стверджує В. Мішел, необхідно розглядати поведінку не крізь призму особистісних рис, а шляхом аналізу когнітивної компетентності, стратегій опрацювання інформації, цілей, суб'єктивних очікувань та поведінкових стратегій, сформованих у процесі соціального навчання.

У кожній життєвій ситуації необхідно розрізняти об'єктивне (зміст), обумовлене подіями, що відбулися в дійсності, і суб'єктивне значення, яке надається їй суб'єктом у залежності від його поглядів, досвіду, характеру та ін. Об'єктивне і суб'єктивне значення ситуації можуть часом сильно розходитися.

Одна і та ж об'єктивна подія, наприклад неможливість задоволення будь-якої потреби, може грати для однієї особи в різні моменти (або в один і той же час для різних осіб) різну роль.

Ситуації можуть не тільки викликати тимчасові зміни в поведінці, а й стимулювати перебудову особистості. Людина не просто реагує на ту або іншу ситуацію, але й визначає її. Тим самим особистість фактично сама створює, конструює той соціальний світ, в якому існує.

Серед форм прогнозування власного майбутнього найтипівішими є життєві цілі, які у концентрованому вигляді відображають потреби особистості, її найважливіші інтереси. Цілі можуть бути розумними і не дуже, масштабними і ситуативними, гнучкими і жорсткими.

Пізнання людини в контексті життєвих ситуацій, які змінюються в процесі життєдіяльності, сприяють глибшому, цілісному, інтегративному погляду на людину. Дослідження, побудовані на принципі суб'єктивної інтерпретації (Е. Аронсон, С. Гобфол, Р. Лазарус, К. Левін, Р. Нісбетт, Ж. Піаже, Л. Росс) стверджують важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації.

Суттєвим, на наш погляд, є те, що в склад ситуації входить репертуар способів дій, поведінкових стратегій.



Коли людина здійснює якусь дію, вона повинна передбачати (*випереджати* результат), чим ця дія закінчиться.

Як вважає У. Томас, будь-якій діяльності передуює процес розмірковування, який «можна назвати визначенням ситуації». На його думку, визначення ситуації (або *випереджальні* стратегії поведінки в певних ситуаціях) не просто детермінує наступні дії індивіда, але й «сама особистість складається з ланцюга таких ситуацій».

На випереджальну стратегію поведінки впливає оцінювання ситуації, яке опосередковує взаємодію вимог, обмежень та ресурсів середовища, з одного боку, та ієрархію цілей, потреб і вірувань особистості, з іншого.

Перешкодою на шляху побудови адаптивної випереджальної стратегії поведінки можуть стати безліч бар'єрів, а саме: матеріальних, фізичних, біологічних, соціально-психологічних.

Серед психологічних бар'єрів слід назвати страх, невпевненість у собі, які найчастіше зупиняють людину у відповідальний момент. Буває, людина усвідомлює, що вона боїться осуду, посмішок з боку оточуючих, і подолати такий страх дуже важко.

У ситуації життєвих змін людина здатна якщо не змінити ситуацію, то хоча б змінити своє ставлення до неї. Безперечно, існує певний зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору та ефективністю адаптаційних можливостей людини.

Важливими параметрами у суб'єктивній картині ситуації виступають, по-перше, уявлення про ситуацію, і, по-друге, уявлення про способи її подолання.

Адаптаційні можливості людини, захисні механізми психіки, стереотипи мислення та поведінки, індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю для людини та її сьогоdnішніми можливостями мають ключове значення у виборі випереджальної стратегії поведінки у ситуації життєвих змін.

Знання та розуміння людиною своїх паттернів поведінки забезпечують можливість їхньої корекції та врахування у значущій сфері взаємовідносин. Особливо це важливо в сучасному світі, оскільки буття людини перенасичено стресогенними ситуаціями, швидкими життєвими змінами, що часто спонукають людину до ірраціональної поведінкової активності. І життєві обставини, і внутрішня логіка розвитку передбачають регрес, затримки, повторення, складні життєві ситуації.

Формування позитивної (адаптивної) випереджальної стратегії поведінки необхідно людині щоб якомога ефективніше адаптуватися до будь-якої ситуації, підготуватися до можливих нових умов дійсності, знизивши стресогенність того, що може відбутися. Цей процес можна порівняти з психологічним загартуванням аби забезпечити та підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б мінімальну, але все ж таки задоволеність собою, своєю діяльністю, спілкуванням, своїм життям.

Адже, якщо людина вчасно не опанує ситуацію, не буде готова до змін в житті, то ситуація опанує нас.

Під час життєвих змін, а особливо криз, життєві перспективи особистості звужуються, внаслідок чого вона стає вразливою, її стан починає характеризуватися як депресивний.

Звідси депресії, інфаркти, інсульти та інші психосоматичні та психологічні проблеми, які дедалі частіше спостерігаються у людей різних вікових та соціальних категорій.

Отже, усвідомлення та формування *випереджальної* стратегії поведінки особистості створює можливість оптимізації наступного життєвого руху, сприяє оптимізації розвитку особистості.

Адже досягнення життєвого успіху базується насамперед на формуванні власної психологічної компетентності, на поєднанні власного життєвого досвіду та «роботою на випередження».

### **Список використаних джерел**

1. Анікіна Н. В. Континуум особистісних виявів і психологія домагань / Н. В. Анікіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – 2005. – Вип. 12 (15). – С. 60–70.
2. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) / Балл Г. О. – Житомир : Рута : Волинь, 2008. – 232 с.
3. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування / Н. М. Бібік // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К., 2004. – С. 47–52. – (Б-ка з освітньої політики).
4. Бондарчук О. І. Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи / О. І. Бондарчук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологія / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2, вип. 8. – Миколаїв, 2012. – С. 30–36.
5. Бохонкова Ю. О. Історико-психологічний аналіз підходів до вивчення стратегій поведінки особистості в науковій літературі / Ю. О. Бохонкова // Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика / за ред. С. Д. Максименка, М.-Л. А. Чепи. – Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2010. – Т. IX, ч. 5. – С. 118–123.
6. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки у осіб з різним ступенем соціальної адаптації / Н. Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. – К. : ДП Інформ.-аналіт. агентство, 2010. – Т. 8, вип. 7. – С. 90–105.

**Бугайова Н. М.,**  
*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця,  
провідна наукова співробітниця лабораторії загальної психології  
та історії психології ім. В. А. Роменця  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна*

## **РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИНИКНЕННІ ПСИХОГЕННИХ РЕАКЦІЙ ТА РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

У розвитку психологічного стресу основна роль належить негативному впливу на психіку людини інформаційних і комунікаційних систем та засобів масової інформації.

Інформаційний стрес може бути наслідком будь-якої одиничної події, що психотравмує або ж накопичуватися внаслідок тривалого впливу на психіку людини безперервного потоку негативної інформації.

Небезпеку для життя і здоров'я великих груп населення створюють стихійні лиха, екологічні катастрофи, техногенні аварії та війни. Вони призводять до катастрофічних наслідків, які супроводжуються стражданнями, пораненнями і смертю значної кількості людей. Крім фізичного впливу, екстремальні умови, що загрожують життю, завдають серйозної психологічної травми.

Надсильні подразники призводять до порушення психічної діяльності, викликаючи психогенні реакції та розлади.

Психогенний вплив стресу під час війни складається не лише з реальної загрози життю та здоров'ю населення, а й з очікування людиною негативного розвитку подій, інформацію про які вона отримала з інформаційно-комунікаційних джерел.

Від стихійних лих і техногенних аварій стрес, викликаний війною, відрізняється тривалою невизначеністю. Ситуація нескінченного очікування психологічно і фізично виснажує людину, виснажуючи резерви її організму і психіки.

Для гарячої фази війни характерні бойова психічна травма і психогенні реакції та розлади під час війни серед мирного населення.

Фахівці поділяють психогенні розлади воєнного часу в учасників воєнних дій і серед мирного населення. Відмінності пояснюють тим, що в умовах активних бойових дій солдати щодня наражаються на загрозу смерті. При цьому вони позбавлені можливості ухилитися від виконання бойових завдань.

На відміну від військових, мирне цивільне населення в момент бомбардування або обстрілу має можливість сховатися в безпечному місці.

Однак в умовах широкого поширення цифрових технологій ухилитися від надходження негативної інформації та наслідків її впливу на психіку практично неможливо. Слід також враховувати сучасний рівень військової техніки та засобів масового

ураження, застосування яких фактично стирає межі між фізичною доступністю тих, хто бере участь в активних бойових діях, і цивільним населенням.

Бойова психічна травма, пов'язана з впливом чинників бойової обстановки.

Причиною виникнення БПТ є загроза власному життю і здоров'ю, а також важкі поранення і загибель товаришів по службі, свідком яких стає людина.

Психічні стресові розлади поділяють залежно від терміну дії:

1. *Травматичний стрес* виникає під час критичної події або одразу після неї. Тривалість – до 2 діб.

2. *Гострий стресовий розлад* – виникає протягом 1 місяця після критичної події. Тривалість від 2 діб до 4 тижнів.

3. *Посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР) – виникає більш ніж через 1 місяць після критичної події. Тривалість – більше 4 тижнів.

4. *Посттравматичний розлад особистості*. Триває протягом наступного життя людини, яка пережила травматичну подію.

Травми класифікуються за тривалістю. *Гостра надсильна психотравма* є реакцією на подію, що виходить за рамки життєвого досвіду особистості (військові дії, НП, екологічні катастрофи, природні стихійні лиха, техногенні аварії, тортури, сексуальне насильство).

*Хронічна психічна травма* розвивається внаслідок тривалого впливу на психіку людини стресових чинників, унаслідок чого відбувається порушення адаптаційних механізмів. До цього виду травм також можна віднести негативний вплив на психіку людини інформаційно-комунікаційних засобів зв'язку.

*Проста травма* – подія, що несе загрозу здоров'ю і життю людини, що перевищує її можливості для самозахисту. Для цього типу травми характерні: повторне переживання травми, нав'язливі думки, пов'язані з психотравмуючою подією, уникнення ситуацій, що нагадують про пережитий психотравматичний досвід.

*Пролонгований травматичний розлад* – повторювані психотравмуючі ситуації, які мають, як правило, навмисний характер. Для цього типу травми характерні: страх повторення травми, відчуття безпорадності, виникнення почуття сорому і провини, зниження самооцінки, комунікативні порушення, розвиток адиктивної та аутодеструктивної поведінки.

Види психогенних реакцій:

*Реактивні психози* – психічні розлади, що розвиваються внаслідок впливу раптової гострої надсильної психічної травми.

*Невротичні розлади*, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади - непсихотичні порушення, що розвиваються в умовах хронічної психотравми.

Під час війни психіка людини перебуває під впливом постійного стресу, в тому числі й інформаційного.

Широке поширення інформаційно-комунікаційних пристроїв дає змогу з великою швидкістю розповсюджувати шокуючі відео, фото та аудіоматеріали з місця подій

і вести прямі репортажі, що робить широке коло людей, що спостерігають за цим, фактично учасниками трагедій.

Психіка людини вкрай важко переносить смерть іншої людини.

Завдяки інтернет-зв'язку можливість бачити смерть інших, особливо знайомих і близьких людей, фактично в реальному часі, завдає важкої психічної травми.

На відміну від підготовлених військових і мобілізованих осіб, до складу мирного населення входять діти, підлітки, літні люди, люди похилого віку, які страждають на хронічні захворювання, а також особи різного віку, які внаслідок своїх психофізіологічних особливостей більш схильні до стресу.

Підвищена чутливість до негативних інформаційних впливів відзначається в емоційно нестійких людей, які страждають на соматичні захворювання, астенізованих осіб, неповнолітніх і літніх громадян.

Інформація про воєнні дії та їхні наслідки демонструє максимально високий ступінь уразливості будь-кого, хто перебуває на території країни, що зазнала військової агресії. Це може викликати різні психічні реакції, індивідуальні фізіологічні прояви та порушення. Такими можуть бути:

- страх,
- нервові тремтіння,
- плач,
- істерика,
- паніка,
- нав'язливе очікування негативних подій,
- агресія,
- порушення сну,
- розвиток депресій,
- неврозів,
- аутодеструктивні прояви тощо.

Таким чином, інформація про будь-яку загрозу для життя подію, або ймовірність її виникнення, є стресором, що сприяє виникненню і розвитку тривоги, страху, паніки тощо.

Каталізатором розвитку функціональної напруженості є актуалізація психічного образу ситуації, що ґрунтується як на особистому негативному досвіді, так і на інформаційних блоках, що викликали яскраву емоційну реакцію закарбування.

У мирний час, під час перегляду кадрів катастроф і аварій, людина не завжди ототожнює себе з потерпілими, оскільки перебуває поза полем впливу негативних чинників, що стали причиною трагедії.

В умовах війни життя і здоров'я мирного населення наражається на постійну небезпеку.

Люди в реальності стикаються з жахами війни і смертю інших людей.

Адаптаційні механізми психіки виснажуються, роблячи людину беззахисною перед впливом навіть незначного стресу.

Особливої актуальності інформаційний вплив на мирне населення набуває під час гібридних війн, де задіюються всі можливі засоби інформаційно-психологічного впливу. Перехід до гарячої фази війни не виключає методів гібридної війни з арсеналу противника, а лише виводить їх на новий рівень

**Бурлакова І.,**  
докторка психологічних наук, професорка,  
професорка кафедри психології та педагогіки  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
м. Дніпро, Україна

**Шевяков О.,**  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та педагогіки  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ  
м. Дніпро, Україна

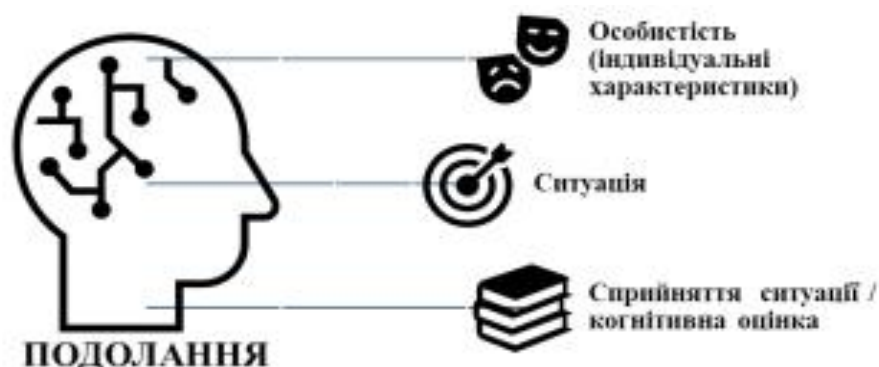
**Кондес Т.,**  
кандидат психологічних наук, Університет економіки та права  
КРОК; доцент кафедри психології,  
м. Київ, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

Будь-які кризові події – стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, озброєні конфлікти, – призводять до соціальних та психологічних наслідків, які порушують нормальне протягом життя людей. Коли перед людиною виникає загроза, її природною реакцією на таке зміна у звичній йому обстановці є стрес – стан фізичного та/або психологічного збудження.

Поведінка людини в критичній ситуації виявляє не тільки індивідуальні, але й соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання та погляди, адаптаційні можливості суб'єкта. Існують ситуації, наприклад, втрата близької людини, які не можуть бути вирішені жодними предметно-практичними діями чи найдосконалішим віддзеркаленням, оскільки вони незворотні.

Подолання людини з важкою життєвою ситуацією залежатиме від її суб'єктивної оцінки подій, що проживають, як складних і важких (1, 3).



Вхід у кризу – це початок математичного рівняння. Головне – правильно скоротити компоненти, знайти правильний обмін.

Для успішності кризової інтервенції необхідно розуміти, що людина в кризовому стані перебуває у владі почуттів, а це може бути розгубленість, страх тощо. Його поведінка може бути досить незвичайною і непередбачуваною, проте завдання фахівця – перш за все допомогти людині, зрозуміти та прийняти свої почуття, а не впливати на його поведінку.

**Емоційна сфера** людини, яка перебуває у кризовому стані, характеризується наявністю апатії, дратівливості, тривоги, паніки, безпорадності, гніву, страху, вини, смутку.

Емоційний компонент - це найвиразніший компонент кризового стану; емоційна реакція людини на ті чи інші події, що характеризується такими особливостями:

1) негативний характер переживань. На перше місце в кризовій ситуації виходять відчуття та емоції негативного характеру («Мені погано»).

2) висока інтенсивність переживань. Сила та інтенсивність почуттів у кризовій ситуації значно перевершує ті емоції, які людина відчуває у повсякденному житті («Я цього не винесу»).

3) різноманітність переживань. Кризовий стан насичений найрізноманітнішими емоціями і переживаннями: пригніченість, страх, почуття провини, образа, злість, безпорадність, безнадійність, самотність тощо.

4) суперечливість переживань. Серед різноманіття почуттів, які відчуває людина у кризовій ситуації, багато хто з них має суперечливий характер. Те, що у повсякденному житті майже сумісно, у кризовому стані найчастіше невіддільно друг від друга. Наприклад, полегшення та біль у разі смерті хворого родича.

5) незвичайність переживань. Багато почуттів, які відчуває людина, незвичайні та незвичні для нього («Я не знаю, що зі мною»).

6) неприйнятність переживань. Багато почуттів у суспільстві вважаються неприйнятними та неприпустимими (наприклад, агресія). У результаті людина, яка відчуває ці почуття, відчуває себе «ненормальним» і ізольованим від суспільства, оскільки він не може розповісти про них оточуючим, що ще більше посилює його кризовий стан («Я божеволію»).

7) неприйняття переживань. Багато почуттів, якими насичений кризовий стан, є неприйнятними не тільки для оточуючих, але й не приймаються самою людиною.

В результаті значна частина кризового стану наповнена так званими метапочуттями, або почуттями щодо своїх почуттів (див. рис. 1).

Головним чином це негативні почуття, які виявляються в боротьбі людини зі своєю реакцією на кризову ситуацію («Я намагаюся тримати себе в руках»).

На **когнітивному рівні** криза може супроводжуватися:

- почуттям провини,
- дезорієнтацією,
- сплутаністю свідомості,



- тунельним мисленням,
- порушенням концентрації уваги,
- порушенням пам'яті,
- песимістичними установками.

Когнітивний компонент тісно пов'язаний з емоційним і проявляється в нездатність людини самому знайти вихід із ситуації: «Я не знаю, що мені робити». У цьому сенсі, до певної міри кризової вважатимуться будь-яку ситуацію, у якій утруднений пошук виходу з становища.

Когнітивний компонент кризового стану також виражається в одномірному баченні ситуації, наприклад, людина бачить вихід зі свого стану в тому, щоб "позбутися нестерпних почуттів". Іноді цей стан називають «тунельним баченням».

**Фізіологічно кризовий** стан може супроводжуватись збільшенням частоти серцевих скорочень, тремором, запамороченням, слабкістю, ознобом, нудотою, головним болем, відчуттям втоми тощо.

При оцінці **поведінкових реакцій** можна спостерігати порушення циклу сну та неспання, порушення харчової поведінки, підвищену конфліктність, соціальну ізоляцію та уникнення спілкування, втрату інтересу до соціального життя.

Мотиваційний та поведінковий компоненти

У кризовому стані людина втрачає важливі сенсожиттєві орієнтири. У певному сенсі глибока апатія – це природна реакція на втрату цих орієнтирів. Людина може казати: «Я нічого не хочу», «Мені нічого не треба». Людина відмовляється не лише від своїх бажань, а й від будь-яких дій. Вона не в змозі взяти на себе якусь відповідальність за те, що відбувається з нею (3).

Таким чином, на етапі кризової інтервенції позиція фахівця має бути радше партнерською, ніж директивною, а методи впливу - непрямыми та м'якими.

Сутність описаної стратегії полягає у допомозі людині:

- 1) у розумінні сенсу події, тобто в «побудові» суб'єктивної теорії кризової події;
- 2) у відновленні почуття контролю за своїм життям;
- 3) у відновленні реалістичної самооцінки.

Криза – це завжди момент вибору з кількох можливих альтернатив, момент ухвалення рішення. Основами кризового втручання є:

- простота (без застосування складних технологій та стратегій психологічної допомоги);

- короткостроковість (тривалість сесії - від кількох хвилин до години; найчастіше тривалість кризової інтервенції три-п'ять зустрічей);

- гнучка позиція спеціаліста (здатність творчо підходити до процесу надання допомоги, вміти змінювати тактику взаємодії, приймати рішення у нових для себе обставинах);

- прагматизм (допомога психолога та його інтервенції мають бути реалістичними, практичними, зрозумілими клієнту, який перебуває у кризі);

- близькість (найкраще надавати допомогу поряд з місцем, де сталася подія, не слід везти клієнта до спеціалізованих установ, якщо, звичайно, йому не знадобиться, наприклад, медична допомога);

- невідкладність (гострий кризовий стан потребує дуже швидкого, оперативного втручання);

- надія (кризовий психолог прагне вселити в клієнта надію на позитивний результат) (2).

Основні засади кризової психологічної допомоги.

1. Емпатичний контакт. Емпатія не допускає формального ставлення до людини. Розвиток емпатії передбачає можливість вийти за межі традиційних взаємин і проникнути у глибину людського страждання. Коли емпатія поєднується з щирим прагненням посилити віру потерпілого в себе, власні можливості, виникають зміни.

2. Слухання та розуміння. Надаючи кризову допомогу, важливо не просто дотримуватись схеми консультування. Професіоналу дуже важливо не тільки розібратися в психологічних проблемах постраждалого, але й оцінити його потенціал передусім, що застосовувати ту чи іншу методику роботи.

3. Об'єктивність та реалістичність. Перш ніж надавати будь-яку допомогу, важливо зрозуміти структуру кризової ситуації, визначити потреби того, хто звертається за допомогою.

4. Високий рівень активності фахівця. Психологу важливо проявляти активність у встановленні контакту з людиною, яка переживає кризу. Важливо виявити той спосіб і рівень контакту, який постраждав.

5. Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Тому психологу важливо підтримати відновлення психологічної рівноваги постраждалого.

6. Екологічність. Надаючи допомогу, важливо пам'ятати принцип «не нашкодь». Важливо ретельно вибирати техніки та прийоми кризової роботи, не провокуючи та не посилюючи тяжкості стану.

Крім того, кризова інтервенція представляє собою частковий внесок у відновлення психічного здоров'я постраждалого. У зв'язку з цим, необхідно взаємодіяти з іншими фахівцями, що допомагають, враховуючи їх внесок.

7. Орієнтація на особистісне зростання та розвиток.

Кризовий стан має розглядатися не як хвороба, а як нормальна реакція на ненормальні обставини.

Криза – це процес особистісного розвитку, у разі, якщо його буде подолано позитивно, то особистість перейде на якісно новий щабель.

8. Повага. Людина, яка переживає кризу, сприймається як знаюча, цілком компетентна, незалежна, яка прагне знайти впевненість у собі, зробити самостійний вибір.

9. Підтримка. При роботі з подолання кризи психологу важливо насамперед зосередитись на відновленні системи підтримки та самопідтримки потерпілого.

Мета кризової інтервенції полягає не стільки в тому, щоб розв'язати проблему, скільки в тому, щоб зробити можливою роботу над нею, оскільки багато проблем, які виникають у кризі, неможливо вирішити негайно.

#### **Список використаних джерел**

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с
2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «ЛаСтрадаУкраїна», 2014. – 84 с.
3. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с.
4. Sheviakov, O., Kornienko, V., Burlakova, I., Slavskaya, Y. Psychological support for the development of rehabilitation potential of power structures specialists. Public Administration and Law Review, (1), 2022, p/ 58–65.

**Гомонюк В.О.,**  
*науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна*

## **ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОГЛЯДІВ ПРО ОСОБИСТІТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ КІНЦЯ ХХ ПОЧАТКУ ХІ СТОЛІТТЯ**

Дослідження персонологічних теорій та поглядів, дефініцій українських психологів кінця ХХ ст. свідчить про стрімке зростання наукового прагнення розробити цілісну концепцію поняття особистість з'ясовано, що основними підходами у дослідженні цього феномену є діяльнісний, гуманістичний, а також генетичний та когнітивний – напрями, які плідно розвиваються, завдяки сучасній вітчизняній психології.

Найвидатнішими українськими персонологами цього періоду, на нашу думку, можна безперечно вважати Г. С. Костюка та Л. С. Рубінштейна. Їх концептуальні підходи були розвинені, конкретизовані, доповнені теоріями наших талановитих сучасників О.В. Запорожця, В. А. Роменця, П. Р. Чамати, а також науковим доробком таких вчених як С.Д. Максименко, В. Моргун, В.Г. Панок, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.), які окреслюють теоретичні та методологічні засади наукового уявлення про поняття особистість. Але, головну увагу хочеться приділити положенням персонології Г.С. Костюка.

Г. С. Костюк розробляв концепцію особистості, провідним постулатом якої виступає нерозривна єдність особистості зі свідомістю й самосвідомістю, що за своїм змістом є системою психічних властивостей. Вчений вказував на тісний взаємозв'язок об'єктивного й суб'єктивного в структурі особистості.

З'ясовано, що важливим положенням концепції Г. С. Костюка є акцент на аспекті природної основи особистості. Від природи людина є індивідом, який зберігається протягом усього біологічного життя, а особистістю людина стає, але може перестати бути нею. Індивідуальність найбільшою мірою залежить від біологічно зумовленої нейродинаміки, проте особистість може свідомо долати природні недоліки, певною мірою компенсувати їх. Найпродуктивнішим, на думку Г. С. Костюка, є підхід до проблеми структури особистості, який спирається на аналіз її діяльності. Адже суспільні умови визначають психічні властивості особистості лише через дії самого індивіда. Результати дослідження наукової спадщини Г. С. Костюка свідчать, що його уявлення про феномен особистості є системними, синергетичними.

Особистість, за Костюком, являє собою діалектичну єдність різноманітних та взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей. Кажучи по-іншому, вона є системою, що сама себе регулює та вдосконалює, її характеризує єдність протилежних

тенденцій і процесів – інтеріоризації та екстеріоризації, диференціації та інтеграції, прагнення до спілкування та до усамітнення, відокремлення.

Розглядаючи концептуальний підхід до проблеми особистості С.Л. Рубінштейна у контексті розроблених ним принципів детермінізму та єдності свідомості й діяльності можна бачити, що на його думку, особистість постає як взаємопов'язана сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються усі зовнішні діяння. До цих внутрішніх умов належать психічні явища - психічні властивості та стани особистості. Фундаментальне значення має положення С.Л. Рубінштейна про багатоплановість психічного, багаторівневості перебігу психічних процесів, відтак, структура особистості складається з низки взаємопов'язаних різноманітних компонентів.

Також, до розробки питань персонології звертались численні науковці новітньої української психології. Так, думки, що підкреслюють соціальний аспект поняття особистість знаходимо в працях О. В. Запорожця.

Один з найвидатніших вітчизняних вчених сучасності В. А. Роменець розглядав особистість як результат сукупності вчинкових моральних дій, як субстрат, носій морального вчинку, який впливає на формування характеру, обдарованості та інших рис особистості. Наголос на істотному значенні вольової складової у структурі особистості зробив психолог О. К. Дусавицький.

Професор Г. О. Балл, розглядаючи феномен особистості у контексті культурного простору, підкреслював, що особистість постає не лише носієм, а й суб'єктом культури. Доктор психології В.О. Моляко окреслив критерії творчої особистості, серед яких здатність до нестандартних дій, самостійність дій та рішень, готовність до творчої праці.

Академік С. Д. Максименко підкреслює унікальність, цілісність особистості, її здатність до саморозвитку, саморегуляції.

Високо цінив сам феномен «особистість» український психолог О. М. Ткаченко, вважаючи її найвищим утворенням у ієрархічній структурі психіки

людини, вищим рівнем взаємодії з довкіллям. Сучасний вітчизняний психолог В.Ф. Моргун вважає найважливішим в особистості здатність до активного свідомого опанування та перетворення природи, суспільства та себе самої. Доктор, професор, української психології В. В. Рибалка у своєму змістовному визначенні поняття особистість підкреслює, що особистістю є людина із соціокультурно та антропологічно зумовленою системою вищих психічних властивостей з одного боку, і з іншого - вона є одночасно об'єктом і суб'єктом соціокультурного та історичного процесів й власного життя. В. В. Рибалка, з позиції гуманістичної психології підкреслює, що особистість є найвищою цінністю суспільства.

Відкритість, не застигла цілісність особистості, здатність до постійних змін, самовизначення, оволодіння власною поведінкою, життєтворчості – це ті основні критерії особистості, які розкриває доктор української психології Т. М. Титаренко.

Результати історико-психологічного аналізу концепцій, поглядів, теорій українських психологів кінця ХХ ст. свідчать про те, що їх науковий доробок містить як зміс-

товні дефініції поняття особистість так і уявлення про її структуру, розвиток, функціонування як суб'єкта вчинку, діяльності, поведінки під впливом соціокультурного середовища й в процесі його активної трансформації.

Узагальнюючи, можна вважати, що зазначені погляди українських дослідників, теорії, підходи у їх сукупності складають наукові засади для цілісної концепції особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія / [В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Бушанський, В.В. Москаленко, Ж.М. Маценко та ін.]; за ред. В.В. Турбан. К.: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. 183 с.

**Groisman Anna,**  
*MSW, psychotherapist CBT*  
*expert in treating trauma, loss and bereavement,*  
*Tel Aviv, Israel*

## **ASSOCIATION BETWEEN BASIC TRUST AND PTSD TREATMENT**

The importance of basic trust in creating a positive, healing, and meaningful therapeutic relationship can hardly be overestimated.

Not only in dynamic psychoanalytic approaches, where the relationship between therapist and client is one of the most important working tools, but also in variable CBT methods, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) and PE (Prolonged Exposure), therapists do not deny the need to create an effective therapeutic alliance between the client and the clinician.

Basic trust is a concept from psychosocial theory developed by Erik Erikson (1902-1994), a follower of Z. Freud. It refers to the first year of life, when a baby learns about the world through interaction with the mother/another caring adult.

The presence of a caring, predictable, and responsive adult leads a baby to develop basic trust. On the other hand, if the quality of the maternal relationship is poor, this leads to the formation of basic mistrust, believing that the world is not safe, impermanent, and unpredictable.

(Poole, Snarey, 2011)

A traumatic event potentially leading to PTSD is a subjective experience of threat to the life and physical or psychological integrity of oneself or a significant other (DSM-5, 2013).

Indeed, survivors who develop PTSD develop the emotional belief that the world is no longer a safe place for them.

When clients with PTSD seek help and enter therapy, they must confront this emotional belief, which is not easily overcome.

At the same time, at the beginning of the therapy the client is challenged by the need to enter into a therapeutic relationship based on trust and reinforcement of their PTSD symptoms such as nightmares, flashbacks, generalized anxiety, and others. Clients with PTSD tend to be significantly less open to trust others (Bell et al, 2019).

PTSD symptoms intensification seems to be a common effect of the first phase of therapy, regardless of the therapy type or specific approach of the therapist, because meeting the therapist in the first sessions and telling one's story means being exposed to the traumatic history and overcoming avoidance cluster symptoms.

Both of these difficulties sometimes make the pain unbearable and the client drops out of therapy.

Obviously, there are factors related to clients, therapists, therapy method, and cultural context that may influence or predict therapy dropout by PTSD clients and need to be the subject of further research.

### **References:**

1. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. pp. 271–80. ISBN 978-0-89042-555-8.
2. Bell, V., Robinson, B., Katona, C., Fett, A.,K., Shergill, S. When trust is lost: the impact of interpersonal trauma on social interactions. *Psychol Med.* 2019 Apr;49(6):1041-1046. doi: 10.1017/S0033291718001800. Epub 2018 Jul 25. PMID: 30043717.
3. Piselli, A., Halgin, R. P., MacEwan, G. H. “What went wrong? Therapists ' reflections on their role in premature termination.” *Psychotherapy Research*, Vol 21(4), Jul 2011, 400-415.
4. Poole, S., Snarey, J. (2011). Erikson’s Stages of the Life Cycle. In: Goldstein, S., Naglieri, J.A. (eds) *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9\\_1024](https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_1024)



**Доценко Л.В.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін  
Державного університету інфраструктури та технологій  
м. Київ, Україна*

**Каряка І.В.,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін  
Державного університету інфраструктури та технологій  
м. Київ, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН УКРАЇНЦІВ У ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З ВІЙНОЮ**

Сучасна українська родина – це складне соціальне утворення, що включає систему взаємовідносин між подружжям, між батьками і дітьми, які часто характеризуються спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю.

Важливими умовами існування сім'ї є спільна діяльність і певна просторова локалізація – житло, майно, власність як економічна основа її життя, а також загальнокультурне середовище в рамках традицій українського народу та цінностей держави. Характеризуючи українську родину, О.І. Бондарчук звертала увагу на рівноправність і демократизм подружжя, а також на емансипованість української жінки, яка пов'язана з частою вимушеною відсутністю чоловіка вдома (визвольні війни, козацтво, чумаки і т.п.). Жінка нерідко мала брати на себе відповідальність голови сім'ї і виконувала чоловічу роботу. [1, с. 9]

Сьогодні питання зміцнення шлюбу та поліпшення шлюбної структури населення набуває особливого державного значення, оскільки виникають труднощі міжособистісного спілкування подружжя і виховання дітей у сім'ях внаслідок розлучення батьків через мобілізацію, міграційні процеси тощо.

Особливо вразливою нині є категорія молодих сімей, адже чоловіки та жінки даного віку найбільше затребувані у лавах Збройних сил України, а необхідність захистити життя і здоров'я дітей часто штовхає сім'ю до прийняття складного рішення – виїзд мами з дітьми закордон або у безпечні райони України. За останніми даними ООН, лише в Європі перебуває майже 5 мільйонів біженців. Третина таких шлюбів виявляється нежиттєздатною.

Дослідження Т.М. Яблонської доводять, що порушення сімейної взаємодії негативно впливає на розвиток дитини. Відтак, розрив сімейних стосунків, перебування в чужому соціокультурному середовищі може призвести до втрати Я-ідентичності, адже

залучаючись до системи сімейних взаємин і стаючи суб'єктом цих взаємин, дитина здатна вибірково реагувати, диференційовано відгукуватись на ті чи інші впливи, що зрештою робить її суб'єктом власного розвитку. [3]

На думку, О.І. Пенькової, сімейні взаємостосунки детерміновані характером батьківських позицій, почуттів, ставлень та очікувань, а система цінностей, настановлень потреб та мотивів сім'ї орієнтована на реальні можливості її життєдіяльності і багато в чому визначається умовами життя [3, с. 267]

Розв'язання означених проблем неможливе без вивчення механізмів внутрішньо-сімейних відносин, де основою виступає соціально-психологічний клімат. Саме він визначає стійкість цих відносин, і має вирішальний вплив на психологічну комфортність і дітей, і дорослих.

Сімейне життя вимагає від подружжя готовності до компромісу, уміння зважати на потреби партнера, поступатися один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, взаєморозуміння.

Основні механізми, що забезпечують формування міжособистісного простору подружньої взаємодії у період переживання кризи, пов'язаної з війною – це взаєморозуміння, координація і узгодження.

Взаєморозуміння пов'язане, в першу чергу, з когнітивними процесами, що забезпечує формування загального смислового поля учасниками взаємодії, об'єднання інтересів сторін, вироблення схожого бачення завдань у конкретній ситуації.

Для досягнення взаєморозуміння, чоловік і дружина мають бути досить обізнані один про одного. У спілкуванні з партнером враховувати його соціальний статус, рольові позиції, групову приналежність, звички, погляди на світ, ставлення до тих або інших життєвих подій. Способами досягнення такого знання виступають такі техніки як: перефразовування, уточнення, повтори, перепитування, обговорення і дискусії з різних життєвих питань.

Координація характеризується інструментальними процесами, що спрямовані на пошук засобів спілкування, які в найкращій мірі відповідають намірам і можливостям партнера. Результатом координації є сумісність у діях, узгодженість в операціях.

Так, у процесі прийняття будь-якого рішення, подружжя має обговорити ситуацію, що склалася, делегувати повноваження одне одному і виробити сумісний план дій.

Узгодження стосується в основному мотиваційно-споживацької сторони спілкування і направлене на досягнення відносного узгодження в цілях, сенсах, намірах партнерів по спілкуванню. Досягненню узгодженості дій сприяє зосередження уваги на думках і почуттях партнера, вміння поставити себе на його місце.

Взяті у сукупності взаєморозуміння, координація і узгодження складають процес, у ході якого партнери знаходять спільні погляди на предмет спілкування, на основі якого і будують стратегії і плани подальшої партнерської взаємодії. Головне те, що кожен з них вкладає сили в спільний пошук, і ця спільна активність породжує новий зміст існування сім'ї.

Отже, для кожного рівня спілкування стратегічно значимим є певний рівень взаєморозуміння, координації і узгодження, оцінки ситуацій і правил поведінки кожного з подружжя. Уміння зрозуміти ситуацію та у відповідності до неї привести вираження своїх емоцій – необхідна умова спільної життєдіяльності. Підпорядкування своєї поведінки розумним канонам ситуації – перший крок на шляху до взаєморозуміння.

#### **Список використаних джерел**

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с.
2. Пенькова О.І. Духовні цінності школярів як регулятор сімейної взаємодії. Проблеми загальної та педагогічної психології / Зб. наук праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред.. С.Д. Максименка. Т. XIII, част. 4. – К., 2011. – С. 260-267.
3. Яблонська Т. М. Порушення сімейної взаємодії та його вплив на дитину / Т. М. Яблонська // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – Т. У, ч. 5. – С. 341–344.

**Коваль І.А.,**  
докторка психологічних наук, професор,  
професор кафедри медичної психології,  
психосоматичної медицини та психотерапії  
Національного медичного університету  
імені О.О. Богомольця,  
м. Київ, Україна

### **МАСКИ, ЗА ЯКИМИ ХОВАЄТЬСЯ ДЕПРЕСІЯ: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ**

Останнім часом спостерігається тенденція до помітного зростання питомої ваги депресивних станів у загальному масиві психічних захворювань, з якими українці звертаються по допомогу до лікарів та психологів. [2].

З-поміж них значно зросла кількість звернень зі стертими і маскованими формами перебігу депресії. Лікарі загальної практики зазвичай засновують діагностику депресій на наявності саме клінічно окреслених станів, що мають ознаки вираженого емоційного пригнічення й психомоторної загальмованості.

В зв'язку з цим атипові форми депресивних розладів часто залишаються поза увагою фахівців. Лікарі застосовують класичний діагностичний алгоритм, що визначає не лише порушення афективного стану та зниження психічної активності, а й виявляє соматичні страждання пацієнта. Це дозволяє розширити діагностику депресивних розладів, особливо у виявленні маскованих (ларвованих, прихованих) депресивних станів, основними скаргами при яких виступають саме скарги на соматичні страждання.

Стани, за яких слабкі та клінічно незавершені афективні ознаки ендогенної депресії не відповідають критеріям Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) щодо повноцінного депресивного епізоду і при обстеженні виявляються прихованими за «фасадом» різноманітної соматовегетативної симптоматики, називають маскованими депресіями [3].

#### *Найбільш поширені соматичні «маски» ларвованих депресій*

Провідними скаргами при маскованій депресії виступають скарги на значну втомлюваність, втрату працездатності, відчуття м'язового напруження, важкість в ногах. Лікарі зазвичай розцінюють такі скарги як ознаку іпохондрії. Пацієнти переконані у наявності у них складного важкого (або невиліковного) соматичного захворювання, яке не спроможні діагностувати лікарі.

Ознаки депресії можуть ховатися за такими синдромами як: синдром Да Коста (кардіоневроз), синдром гіпервентиляції, синдром подразненого кишківника.

Саме функціональні порушення роботи шлунково-кишкового тракту, що проявляються у вигляді гіпомоторної дискінезії, закріпив з відсутністю позивів до дефекації, стійких абдоміналгій найчастіше виступають у ролі «маски» депресії.

Частими скаргами у пацієнтів з маскованими депресіями є болі та дискомфорт в ділянці серця, тахікардію, гучне пришвидшене серцебиття, відчуття «перебоїв» в серцебитті, болі в лівій руці тощо. У деяких пацієнтів на кардіограмі можна спостерігати незначні відхилення, однак застосування антидепресантів повністю знімає або істотно зменшує такі скарги.

Серед інших соматичних «масок» депресії слід зважати на:

- напади задухи (нагадують приступи бронхіальної астми);
- псевдотиреотоксикоз (часом зі збільшенням щитоподібної залози та інтенсифікацією основного обміну);
- скарги на болі у черевній порожнині (нагадують запалення червоподібного відростка).

Серед психопатологічних «масок» циркулярної депресії частими є тривожно-фобічні розлади: соціофобії, тривожні румінації, панічні атаки, сумніви у правильності власних дій.

Усі перелічені скарги притаманні як жінкам, так і чоловікам з симптомами ларвованої депресії. Однак є певні відмінності у проявах ларвованих депресій у чоловіків і жінок.

Скарги, які більш притаманні жінкам:

- дисменореї;
- прояви дерматозів та екземи;
- скарги на порушення ковтання, відчуття «клубка» в горлі;
- скарги на болі обличчя, хребта, кінцівок;
- кардіалгії, абдоміналгії (тупий біль у вигляді перманентних дифузних відчуттів у ділянці живота);
- «міграцію» больових відчуттів або парестезії щелепно-лицевої ділянки, фіброміалгії.

Загалом жінки не лише частіше звертаються до лікарів з різноманітними скаргами, а й не мають упереджень щодо діагностування у них депресивного розладу і охоче проходять усі необхідні дослідження, мають високий рівень довіри до лікарів, ретельно виконують усі настанови й рекомендації, відвідують заняття у психотерапевтичних групах та групах підтримки.

Щодо діагностики ларвованих депресій у чоловіків, варто пам'ятати про певні відмінності. Приміром, чоловіки, звертаючись до оториноларингологів, скаржаться на біль і «закладеність» у вухах, невизначені невралгії в ділянці рота й глотки, що не мають жодного анатомо-фізіологічного підґрунтя.

Характерні для депресій скарги на порушення ковтання, відчуття «клубка» в горлі висловлюють вкрай рідко. До офтальмологів звертаються зі скаргами на нечіт-

кість, розпливчастості, погіршення зору, на мерехтіння перед очима, кольорові іскри, мінущий ністагм або диплопію, блефароспазм.

Неврологічні скарги чоловіків найчастіше стосуються денного головного болю, а також алгій різної локалізації та інтенсивності, стійких до фармакотерапії, що за відсутності інструментально та лабораторно підтверджених ознак судинної або онкологічної патології, дає підстави розглядати алгії як ознаки афективних розладів [1].

Окремо слід згадати про пацієнтів, які звертаються до стоматологами зі скаргами на болі в ротовій порожнині і вимагають екстракції зуба, котра не дає бажаного полегшення.

Еквівалентами афективних розладів у межах маскованих депресій можуть бути характерологічні поведінкові прояви, пов'язані зі структурою особистості, до прикладу, «маскою» дисфоричного афекту в чоловіків із порушеннями потягів і надмірною брутальністю може бути дипсоманія (токсикоманія, наркоманія), ігроманія, антисоціальні вчинки з конфліктністю та руйнівними тенденціями.

Для чоловіків з ларвованою депресією притаманна відлюдькуватість, відстороненість, ізоляція від соціуму, а також моторними компонентами стертої кататонії: пасивністю, загальмованістю, стереотипіями, шепітною мовою, або – конверсійні розлади та поведінкові девіації із нападами дратівливості, демонстративними награно-драматичними жестами, негативізмом, відмовою від взаємодії з оточенням.

Усі перелічені варіанти симптомів необхідно враховувати оцінюючи психічний стан пацієнтів, та існує серйозна проблема, що лежить у соціальній площині: традиційні соціальних очікування пов'язані гендерними упередженнями, як саме повинні поводитися чоловіки. Це призводить до того, що самі чоловіки не надто схильні виявляти та показувати емоційні реакції, просити та приймати допомогу.

Соціум приймає і визнає право на емоційне реагування та на афективні стани у жінок, але не толерує їх у чоловіків. Неможливість відреагування стресу, переживання горя на самоті часто призводить у чоловіків до компенсаторної поведінки, часто – вживання психоактивних речовин: алкоголь, наркотики.

Чоловіки виказують ознаки поведінки уникання, вони не звертаються до служб підтримки, не отримують психологічної допомоги, не звертаються до лікарів і – це істотно погіршує їхнє психічне здоров'я, поглиблює в продовжує перебіг афективних розладів.

Незважаючи на значні соціально-психологічні зрушення, що відбулися в суспільстві, усе ще недостатня увага приділяється проблемі збереження психічного здоров'я чоловіків, що шкодить як самим чоловікам і їхнім родинам, так і суспільству загалом.

Визнання права чоловіків переживання афективних розладів, суспільство повинно забезпечити їм можливість відкрито виражати свої емоції і отримувати усю можливу підтримку і допомогу.

Нехтування цієї проблеми небезпечно тим, що невідреаговані туга, злість, смуток у чоловіків зазвичай перетворюються на гнів. Такі чоловіки намагаються «помститися»

за свій біль і, зазвичай, вдаються до таких соціально визнаних способів як агресія щодо оточення або аутоагресія. Обидва варіанти поведінки небезпечні і для самих чоловіків, і для оточення через загрозу фізичних втрат, так і через високу ймовірність поглиблення психологічної кризи.

### **Список використаних джерел**

1. Lemke R. The concept of «vegetative depression». Psychiatrische Praxis. 2011. Vol. 38, № 2. P. 91-6.
2. Напреенко А. К. Депрессии и тревога в общей медицинской практике (социальные, диагностические и лечебнопрофилактические аспекты). Вестник психиатрии и психофармакотерапии. 2002. № 1. С. 712.
3. Герасименко Л. О. Масковані депресії в загальносоматичній практиці. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2013. № 2. С. 80-81.

**Мамчур І. В.,**  
кандидатка психологічних наук, старша викладачка  
кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка,  
м.Кропивницький, Україна

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЇХ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ**

**Постановка проблеми.** За останні кілька років зазнали великих змін умови для міжособистісного спілкування. З появою та поширенням смартфонів, планшетів та інших гаджетів, підлітки все частіше спілкуються за допомогою соціальних мереж, не бачачи особи співрозмовника та не чуючи його інтонації.

Спілкування стає дедалі опосередкованішим, наповненим знаками та символами, а це спотворює зміст мови і глибину переживань, які ми намагаємося передати під час діалогу.

Здатність розпізнавати емоції інших людей дає можливість підліткам передбачати наслідки поведінки, подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування (сімейного, дружнього), передбачати події, ґрунтуючись на розумінні почуттів, думок, намірів учасників комунікації.

Несвоєчасний розвиток або порушення емоційної сфери підлітка призводить до підвищеної тривожності, сором'язливості, страхів у спілкуванні та самовираженні, агресії, емоційного виснаження, переживання стресу. Тому, актуальним є вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту підлітків, що передбачає, перш за все, дослідження теоретичних аспектів даної проблеми.

**Метою** дослідження є теоретичний аналіз емоційного інтелекту як невід'ємної складової успішної комунікації в підлітковому віці.

**Аналіз актуальних наукових досліджень та публікацій.** Потенційним фактором життєвого успіху є феномен емоційного інтелекту. Сьогодні проблематика досліджень емоційного інтелекту свідчить про його приналежність до широко обговорюваних питань у яких, висвітлюються такі вимоги до оптимального функціонування людини, як прояви емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури, емоційної креативності та інше.

Перші роздуми про емоційний інтелект йдуть ще з давніх давен: за часів античності давньогрецький філософ Платон звернув увагу на важливість емоційного стану у процесі навчання, а Аристотель розглядав емоції, як дещо, що настільки сильно перетворює людський стан, що це впливає на здібності до міркувань і супроводжується задоволенням та стражданнями людини.



Проблема емоційного інтелекту набула більшого значення у рамках зарубіжної психології. Теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Мейєра, П. Саловея, Д. Карузо, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она представляють цікаві рішення багатьох теоретичних та практичних проблем емоційного інтелекту. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивав С. Рубінштейн (інтелектуальний процес не можливий без участі емоцій). В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення емоційного інтелекту як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова).

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний підліток живе у світі, складному за своїм змістом і тенденціями соціалізації. Це пов'язано, по-перше, із стрімким темпом технологічних перетворень, що висувають для підростаючого покоління нові вимоги.

По-друге, з перенасиченням інформацією, серед якої дуже багато «зайвої», що глибинно впливає на підлітка, у якого ще не вироблено чітких життєвих пріоритетів.

По-третє, з екологічними і економічними кризами, війнами, які вражають наше суспільство, що викликає у дітей відчуття безнадійності та роздратування.

При цьому у молодих людей розвивається почуття протесту, часто неусвідомленого, і разом із тим росте їх індивідуалізація, яка при втраті загальносоціальної зацікавленості веде до егоїзму. Підлітки більше інших вікових груп страждають від нестабільності соціальної, економічної і моральної, утративши сьогодні необхідну орієнтацію в цінностях і ідеалах, – старі зруйновані, нові ще тільки створюються [5; 7; 6].

У багатьох дослідженнях показано, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє успішності в різних сферах життя людини, таких як освіта, юриспруденція, медицина (M. Zeidner, G. Matthews, R. D. Roberts, 2004; M. Brackett, J. Mayer, R. Warner, 2004; Д. Гоулман, 2008) [1; 2].

Емоційний інтелект виявляється, реалізується, та розвивається в діяльності, у взаємодії з іншими людьми. Суттєвими ознаками емоційного інтелекту є: усвідомлення своїх почуттів; емоційна поінформованість; управління своїми почуттями, емпатія, самомотивація та розпізнавання емоцій та почуттів інших людей.

Зміни пізнавальних процесів, які відбуваються в підлітковому віці, відіграють значну роль в розвитку емоційного інтелекту: з'являються особливості пізнавальної та емоційної сфери, яких немає у дітей молодшого шкільного віку. Для підліткового віку є характерними наступні особливості емоційного інтелекту:

- емоційно значущі ситуації спонукають до самовираження;
- емоційно забарвлені знання мотивують до подальшого пізнання, вивчення, дослідження;
- емоції створюють «платформу» на якій засвоюються нові знання.

Специфічні соціальні потреби підліткового віку пов'язані з процесом формування особистості. Це потреба в соціальній самоідентифікації, індивідуалізації, самоактуалізації (творчості), наявності близького друга, виборі життєвої стратегії.

Проблеми реалізації цих потреб на мікросоціальному рівні пов'язані з характеристикою соціального оточення підлітка (сім'єю, школою, однолітками), на більш високому (макросоціальному) рівні – з особливостями соціокультурної ситуації, в якій формується особистість.

Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків спираються на структурно-функціональну модель емоційного інтелекту, як складається з таких компонентів:

1. Когнітивний компонент (відповідає за ідентифікацію емоцій, усвідомлення і аналіз емоційних проявів, а також встановлення причинно-наслідкових зв'язків в емоційній сфері). Критеріями-індикаторами сформованості даного компоненту виступають такі характеристики як: вміння визначати і вербалізувати власні емоції і почуття; вміння визначати і вербалізувати емоції і почуття інших людей; вміння визначити причини окремих емоційних проявів; розуміння наслідків прояву окремих емоцій; диференціація емоцій і почуттів.

2. Афективний компонент (відповідає за управління емоціями; ціннісні орієнтації; емоційне ставлення; емпатію). Критеріями-індикаторами сформованості даного компоненту виступають такі характеристики як: сформованість емоційної стійкості; здатність до співчуття, співпереживання; рефлексивність; навички емпатії.

3. Конативний компонент (відповідає за спрямованість на емоційне пізнання, емоційну активність, самомотивацію).

Критеріями-індикаторами сформованості цього компоненту виступають такі характеристики як: навички самоконтролю; навички самоорганізації; вміння володіти голосом, інтонацією, паузами; моральність комунікативних дій і поведінкових реакцій; володіння мімікою, пантомімікою.

У підлітковому віці когнітивний компонент емоційного інтелекту формується швидше, в той час, як афективний і конативний компоненти є ще недостатньо сформованими.

Враховуючи функції, які виконують дані компоненти, можна пояснити і вікові соціально-психологічні особливості підліткової комунікації [4].

**Висновки і перспективи дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив сформулювати наступні висновки.

Емоційний інтелект можна співвіднести з такими поняттями, як «інтелект» і «емоції» у структурі інтелектуально-емоційної сфери особистості як інтегральної категорії.

У підлітковому віці емоційний інтелект має складну структуру, сутнісні ознаки стійко групуються у два фактори: зовнішній аспект, або «розуміння емоцій», та внутрішній аспект, або «емоційну саморегуляцію».

Основні функції емоційного інтелекту спостерігаються в забезпеченні успішної міжособистісної комунікації, діяльності, а також гармонізації процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії. Емоційний інтелект у підлітковому віці потребує цілеспрямованого розвитку.

**Список використаних джерел**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект, пер. с англ. А. П. Исаевой. М. : АСТ: АСТ Москва, Владимир : ВКТ, 2009. 478 с.
2. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. – P. 185–211. (50)
3. Хомин Л. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. Випуск № 42. 2017. С. 57-59.
4. Максьом К.В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020.
5. Личко А. Е. Психопатии в акцентуации характера у подростков. Издательство ИОИ, 2016. 336 с.
6. Моляко В. О. Проблеми функціонування творчого сприймання в умовах надлишку інформації різної модальності та значимості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 16. К.: Видавництво «Фенікс», 2013. С. 7–19. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/1404/>
7. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. К.: Фенікс, 2013. 540 с.

**Мельник О. А.,**  
докторка психологічних наук,  
старша наукова співробітниця лабораторії загальної психології  
та історії психології імені В.А. Роменця  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ СВІДОМИХ ЗВ'ЯЗКІВ ОСОБИСТОСТІ**

Глибинний підхід до розуміння особистості в українській психології, що був започаткований ще позаминулого століття фундаторами української психологічної думки (О.М. Новицький (1806–1884), С. С. Гогоцький (1813–1889), Г. І. Челпанов (1862–1936) своє продовження після вимушеної перерви отримує у розробленій теорії відношень особистості [1].

Автор розробленої психологічної теорії відношень В. М. Мясищев (1893– 1973) розкриває її сутність принциповим положенням: *головним відношенням особистості є відношення до людей*. Зокрема, система суспільних відношень, в якій кожна людина включена з моменту її народження і до смерті, формує свої суб'єктивні відношення з усіма сторонами реальності. І ця система людських відношень до світу навколо світу та сама по собі є найбільш специфічною характеристикою особистості, більш конкретно, зауважує вчений, ніж, наприклад, низка інших компонентів, таких як характер, темперамент, здібність [2].

Відповідно до теорії В. М. Мясищева, сутність особистості виявляється у відношеннях до реальності. Сенс терміну «відношення» в теорії В. М. Мясищева заданий мовною інтуїцією, котра визначає пов'язану з описом і аналізом особистості практику використання цього терміну – від наукових текстів до живого розмовного мовлення [3].

Для В. М. Мясищева *психологічні відношення людини* у розвиненому вигляді являють *цілісну систему індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності*. Ця система виходить із всієї історії розвитку людини. Вона виражає її особистий досвід, внутрішнє визначає її дії та її переживання.

Відношення В. М. Мясищев розглядає як психічне вираження зв'язку суб'єкта і об'єкта. Відношення для вченого є об'єктивним, як реально існуючий зв'язок між людським індивідом і предметами об'єктивної дійсності. Але воно одночасно і суб'єктивне, так як належить суб'єкту, людському індивіду, діячу, отримує у його свідомості суб'єктивне відображення.

Особистість є цільною за своєю природою, при психологічному аналізі постає для дослідника системою деяких елементів.

У теорії особистості вченого у якості таких першоелементів виступають окремі відношення до окремих сторін дійсності. Саме у відповідності з цим *особистість* визначається як *система відносин*.

Для В. М. Мясищева вивчення складного цілого по частинам неминуче, але виявляється продуктивним при умові, що його елементи одночасно виражають це ціле. Елементом, що відповідає цій вимозі, є поняття відношення особистості, або психічного відношення людини [2].

Відношення в теорії особистості вченого, виступає як би в якості «першооснови», «субстанції», «речовини» особистості. Всі інші, прийняті в загальній психології поняття, розглядаються В. М. Мясищевим в контексті теорії відносин, як вторинні, похідні, котрі співвідносяться з поняттям відношення.

Зокрема, вчений приділяв велику увагу розгляду співвідношення психологічних понять, що залучаються для опису психічної індивідуальності, таких як *темперамент і характер*.

В теорії відносин сутність *темпераменту* як категорії аналізу особистості у самому загальному вигляді визнається динамічною властивістю особистості як системи відносин.

*Темперамент* – це не лише динаміка реакцій, але й динаміка відношень.

Прояви темпераменту не можуть бути правильно оцінені без урахування життєвих відношень особистості, переконаний вчений. В характері виражається індивідуальність, особливості впливу на оточуюче. В цьому сенсі характер являє ступінь своєрідності, що позначається у впливі особистості і в її здатності перетворювати дійсність.

Характер людини як сплав вродженого і набутого являє єдність сформованих суспільним досвідом тимчасових зв'язків або відношень людини і основних властивостей її вищої нервової діяльності.

Згідно В. М. Мясищеву розробка психологічної типології передбачає правильне вирішення питання про зв'язок понять особистості, характеру і темпераменту. Особистість, що розглядається більш широко, констатує вчений, представляє індивідуальність людини в цілому, а особистість, у більш вузькому сенсі, власне так зване ядро особистості, являє систему суспільно обумовлених і суспільно значимих відношень людини. Суспільні відношення, що відображаються у відношеннях окремої людини, як в системи тимчасових зв'язків, переконаний вчений, складають зміст особистості людини.

При психологічному аналізі системи відношень, характеру і темперамента, перевагу вчений віддає відношенням.

Для В. М. Мясищева все багатство особистості в її неповторності виражається в багатстві і неповторності утворюючих її відношень. Однак психологічний аналіз всього різноманіття відношень виявляє їх *інваріанти*, тобто особливості відношень, що є незмінними у мінливому середовищі.

Саме інваріанти системи відношень, що виявляються у психологічному аналізі стосовно до тих змін середовища і часу, в котрих існує особистість і утворюють характер і темперамент.

Темперамент утворюють інваріанти динамічних характеристик систем відношень особистості, котрі детерміновані переважно вродженими біологічними особливостями організму. Характер утворюють інваріантні особливості відношень, що відтворюються в різних ситуаціях і в різний час та детерміновані як історією розвитку особистості, так і біологічними особливостями організму.

Інваріанти відношень, утворюють характер, з одного боку, базуються на вроджених біологічних особливостях мозкової діяльності, що виражаються в темпераменті, а з іншого – визначаються історією життя людини.

Для В. М. М'ясищева відношення, що виступають як структурні першоелементи особистості, володіють цілим спектром характеристик. Деякі з них для відношень є сутнісними. Відношення людини у спеціальному психологічному сенсі, підкреслює вчений, являють собою свідому, активну, вибірккову, цілісну, засновану на індивідуальному суспільно обумовленому досвіді систему тимчасових зв'язків людини як особистості–суб'єкта зі своєю дійсністю або з її окремими сторонами.

Сутнісними характеристиками відношень вченим зазначені: *цілісність, активність, свідомість і вибіркковість*. Відношення є *цілісними*, так як, з одного боку, людина до дійсності відноситься в цілому, і з іншого – відношення пов'язують людину не лише з зовнішніми сторонами речей, скільки з самим предметом в цілому.

Згідно В. М. М'ясищеву, діяльність як процес пов'язана зі складною сумою, інтегралом потенційних компонентів – *активності* відношень, котрі у своїй єдності утворюють особистість.

*Свідомість* є здатністю до усвідомлення дійсності, що ґрунтується на властивій людині діяльності другої сигнальної системи – мовленні і абстрактного мислення. Для вченого, чим свідомішим є вчинок або дія, тим у більшій мірі можна говорити про вираженість відношення. Свідоме відношення являє собою лише вищий рівень відношення до дійсності і в самій свідомості цього відношення існує ряд рівнів, які проходить людина в процесі розвитку.

*Вибірковий* характер відношення означає, що особливості характеру, в тому числі і сили реакцій, залежать від змісту предмета і від значимості його для особистості; вибіркковість пов'язана зі значимістю. Разом з цими сутнісними властивостями, в теорії відношень В.М. М'ясищев виділяє три компоненти, за допомогою яких психологічні відношення описуються.

Згідно вченому у кожному психологічному акті в тій або іншій мірі включені ці три сторони, три аспекти або три компонента – *емоційний* (чуття), *пізнавальний* (розум) і *вольовий* (воля).

Слід зазначити, що виділені вченим три компоненти кожного відношення відповідають у сучасній українській психології виділенню трьох сфер психічного: *емоційної, когнітивної та емоційно-поведінкової*.

**Список використаних джерел**

1. Мельник О. А. Становлення розуміння психічного та розвитку людської психіки в українській філософсько-психологічній традиції: монографія. Київ: Альфа–Реклама, 2020. 656 с.
2. Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. *Психологическая наука в СССР*. Часть 2. 1960. С. 110–125.
3. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. Одеса: Букаєв В.В., 2009. 575 с.

**Мул С.А.,**  
доктор психологічних наук,  
Південне Регіональне управління  
Державної прикордонної служби України,  
м. Одеса, Україна

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Анотація.** У статті розкриваються результати емпіричного дослідження тривожності військовослужбовців, які прийняли участь у початковій фазі бойових дій лютого 2022 року. Базою дослідження обрано три зведених підрозділи, які виконували завдання на різних ділянках зони бойових дій.

Акцент статті зроблено на континуумі тривожності військовослужбовця і визначені необхідності дослідження тривожності військовослужбовців різних вікових груп.

Визначається, що проблема тривожності в умовах бойових зіткнень впливає на зниження якості виконання бойових завдань окремими військовослужбовцями та підрозділами, або їх невиконання, дезертирством, залишенням військової частини та іншими.

Наводяться результати емпіричного дослідження рівня особистої тривожності військовослужбовців досліджуваних підрозділів, які свідчить про високі морально-психологічні спроможності персоналу виконувати завдання в умовах війни в подальшій перспективі.

Через здобуті дані порівнюється рівень реактивної тривожності підрозділів між собою.

Доведено суттєві відмінності рівня тривожності між військовослужбовцями підрозділів з різним бойовим призначенням.

Відсоткові показники фізичного віку військовослужбовця суттєво впливають на рівні тривожності підрозділу, зокрема рівень особистої тривожності з низькою вираженістю, найвищий у військовослужбовців вікової групи до 45 років, рівень особистої тривожності з високою вираженістю найвищий у військовослужбовців вікової групи після 50 років.

По реактивній тривожності, з низькою вираженістю реактивна тривожність спостерігається у досліджуваних 25 років та високий рівень вираженості реактивної тривожності вікової групи понад 50 років.

Пропонується розробити комплексну багаторівневу програму зменшення рівня тривожності військовослужбовців бойових підрозділів.

*Ключові слова:* бойові завдання, військовослужбовець, тривожність, вік, дослідження, рівень.



*Актуальність.* Непереможний дух українського народу в умовах українсько-російської війни істотно виводить в домінант людських здатностей волю бути нездоланим та споконвічне бажання українського народу мати свою незалежну, процвітаючу українську державу. І сьогодні, коли ворог стрімко увірвався в наш дім, народний супротив агресії переконливо довів, що українське військо наділене небаченим опором перемагати переважаючого числом противника.

В основі цього опору, звичайно, український громадянин: професійний воїн, прикордонник, хлібороб, інженер, освітянин, медик, робітник, продавець та багато інших українців-воїнів, українців-громадян, українців-особистостей.

Війна істотно підвищує вимоги до особистісних якостей громадян будь-якої країни, а до громадян країни, яку противник хоче ідейно, фізично та духовно стерти сторицею.

У період історичних випробувань держави особлива місія у її війська і його основи – військовослужбовців, ЗСУ, інших військових формувань.

Виходячи з того, що будь-яке насилля завжди викликає стан тривожності, та те, що військовослужбовці перебувають в континуумі тривожності мету статті ми визначили дослідити тривожність військовослужбовців, які вже прийняли участь в бойових діях в складі різних підрозділів і визначити тривожність різних вікових груп військовослужбовців.

Постановка проблеми. Бойові завдання, які виконуються в ході військового зіткнення з противником, проявляють усі риси інтелектуальних, особистісних, фізичних можливостей людини-військовослужбовця, її спроможності діяти в умовах особистісної та колективної відповідальності, вольової, емоційної, професійної стійкості приймати рішення, комунікувати та взаємодіяти з іншими військовими підрозділами.

Особовий склад військових формувань та правоохоронних органів сектору оборони та безпеки потребує постійного управлінського, професійного, психологічного, адміністративного впливу та забезпечення.

Такий вплив (забезпечення), як до залучення в процес бойового застосування особового складу так і в період, та і після бойових дій дозволяє уникнути бойових (небойових) втрат серед особового складу з причин, не пов'язаних з виконанням завдань за призначенням.

До проблем пов'язаних з тривожністю військовослужбовців в умовах бойових дій ми відносимо проблеми зниження якості виконання бойових завдань окремими військовослужбовцями та підрозділами, або їх невиконання, дезертирство, залишення військової частини та інші.

Тривожність, і як наслідок девіантність, не є домінантом при змінах поведінки особистості, як в звичайному середовищі так і у середовищі зі сталими показниками небезпеки.

Тривожність при відсутності її профілактики змінює поведінку людини, і людини-військовослужбовця зокрема.

Тривожність, як явище суспільного життя проявляється постійно, через системний вплив на свідомість громадянина сучасних комунікацій (інтернет, телерадіо, друк тощо) з нарощуванням негативної інформації про життя, існування людини, бойові дії. Людина сьогодні активно втягнута в урбанізацію, глобалізм та перетворення суспільно-політичних та економічних світових систем.

В таких умовах проблема тривожності набуває актуальності, а під час бойових дій ця тривожність зростає.

Враховуючи умови бойових дій в яких на сьогодні перебуває український народ, ми не наводимо статистичну інформацію по визначеним критеріям девіантності серед окремих категорій військовослужбовців.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення психологічної науки про взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх факторів у розвитку особистості (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко); принцип єдності свідомості і діяльності (О. Н. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн,); уявлення про психологічну природу страхів (О. І. Захаров, А. С. Співаковська), тривоги та фрустрації (Р. Т. Байярд, Т.М.Титаренко).

Сучасна психологія розглядає тривогу, в основному, як рису особистості, і тривожність як стан (Т. Breen, Th. Goolsby, P. Peretti, M. Rogers, K. Swenson).

Стан тривоги визначається, як змінний психічний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, побоювання, підвищенням активності нервової системи (ситуативна тривожність).

Тривога як риса – відносно стійка психічна структура з відповідними їй шаблонами поведінки, які виражаються в тенденції реагувати на ситуації, що сприймаються як загрозові, збільшенням стану тривоги.

Тривожність – психічний стан емоційної напруги, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [3, с. 138 -139].

Тривогу як стан і як рису, яка виникає у процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали Ю.А. Александровський, М.С. Корольчук, А.Б. Леонова, Н.Б. Пасинкова, К.О. Сантросян, В.М. Крайнюк, Ю.Л. Ханін, Х. Хекхаузен. У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях (М. Авенер, Г. Айзенк, М. Ландерс, Н.Є. Лисенко, М.Д. Левітов, М.А. Падун, В.С. Мерлін, Ч.Д. Спілбергер, Є.К. Шотт).

У ряді досліджень з проблем профілактики і корекції правопорушень і військової дисципліни значна увага приділялась психічному здоров'ю військовослужбовців (О.Д. Сафін, М.І. Потапчук, В.І. Осьодло, В.І. Алещенко).

Результати емпіричного дослідження. Для досягнення визначеної мети нами застосовано емпіричні дослідження військовослужбовців бойових підрозділів, які приймали участь у початковій фазі воєнних дій з російським агресором, зокрема

підрозділи прикордонних комендатур швидкого реагування (пкшр), які діяли на Чонгарі та Каланчаку, підрозділ спеціального призначення (псп), який складав протидесантний резерв.

Дослідженням було охоплено 486 військовослужбовців, розподіл досліджуваних по вікових категоріях наведений в таблиці 1.

**Таблиця 1**

**Розподіл досліджуваних за віком**

<i>Кількість опитаних військовослужбовців</i>	<i>&lt; 25 років</i>	<i>&lt; 35 років</i>	<i>&lt; 45 років</i>	<i>&gt; 50 років</i>
<b>486</b>	<i>106</i>	<i>175</i>	<i>143</i>	<i>62</i>

Дослідження проводилось у двох напрямках: в момент повернення підрозділів до своїх місць базування, після виконання бойових завдань.

Перший напрям – підрозділи пкшр, передбачав дослідження 310 військовослужбовців пкшр 1 і пкшр 2. Цей склад досліджуваних склав першу групу досліджуваних.

Другий напрям – зведений спеціальний підрозділ, він склав другу групи досліджуваних, до нього ми віднесли військовослужбовців псп в складі 174 досліджуваних, які виконували бойові завдання, їх передислокація не передбачалась.

У дослідженні використовувалась методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна. Досліджувані усі чоловіки, різних вікових груп.

Вищезазначена методика дозволяє інформативно та надійно оцінити рівень тривожності у даний час. Тобто, реактивна тривожність (РТ), як стан, а також особистісна тривожність (ОТ), як стійка (постійна) характеристика людини.

Відзначаємо, що тривога – це емоційний стан, відчуття сильного хвилювання. Розрізняють реактивну тривожність (РТ), яку ще називають ситуативною тривожністю (СТ), що пов'язана з певною ситуацією; а також особистісну тривожність (ОТ), яка є стабільною властивістю особистості.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати широкий спектр ситуацій станом тривоги.

Дуже висока ОТ прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту; з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями. Реактивна тривожність, навпаки, викликається певною ситуацією.

За ступенем виразу тривожність буває низькою, помірною (що є фізіологічною нормою, так звана «корисна тривожність») і високою (яка потребує особливої уваги). Низька тривожність потребує підвищення відчуття відповідальності.

Емпіричні результати дослідження військовослужбовців пкшр 1 (кількість= 150) зведені у таблицю 2.

Як видно з таблиці 2 особиста тривожність підрозділу пкшр 1 є низькою у 60 досліджуваних (40%), помірною у 77 (51%) та високою у 13 (8%), реактивна тривожність з низькою вираженістю наявна у 41 військовослужбовця (27%), з помірною у 82 (54%) та високою у 27 (18%) досліджуваних.

**Таблиця 2**

**Результати дослідження військовослужбовців пкшр 1**

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	60	40 %	41	27,3 %
Помірна	77	51,3 %	82	54,6 %
Висока	13	8,6 %	27	18 %

Емпіричні результати дослідження військовослужбовців пкшр 2 (кількість= 160) зведені у таблицю 3.

**Таблиця 3**

**Результати дослідження військовослужбовців пкшр 2**

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	67	41,8%	94	58,7%
Помірна	81	50,6 %	54	33,75 %
Висока	13	8,1 %	13	8,1 %

Як видно з таблиці 3 особиста тривожність підрозділу пкшр 2 є низькою у 67 досліджуваних (42%), помірною у 81 (50%) та високою у 13 (8%), реактивна тривожність з низькою вираженістю наявна у 94 військовослужбовців (58%), з помірною у 54 (34%) та високою у 13 (8%) досліджуваних. Аналізуючи емпіричні дані табл.1,2 відзначаємо, що особиста тривожність у підрозділах 1 і 2 сталою, а реактивна тривожність підрозділу пкшр 2 суттєво вирізняється від показників підрозділу пкшр 1: низька вираженість – пкшр 1 41 (27%), а пкшр 2 94 (58%), висока вираженість пкшр 1 27 (18%), пкшр 2 13 ( 8%). Узагальнені емпіричні результати дослідження військовослужбовців пкшр 1 та 2 (кількість= 310) зведені у таблицю 4.

Таблиця 4

## Узагальнені результати дослідження військовослужбовців

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	127	40,9 %	135	43,5 %
Помірна	158	50,9 %	136	43,8 %
Висока	16	5,1 %	16	5,1 %

Емпіричні результати дослідження військовослужбовців спеціального підрозділу протидесантного резерву (кількість 174) зведені у таблицю 5.

Таблиця 5

## Результати дослідження військовослужбовців СППР

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	66	37,9 %	60	34,4 %
Помірна	91	52,2 %	92	52,8 %
Висока	17	9,7 %	22	12,6 %

Аналізуючи здобуті показники зведеної таблиці 4 підрозділів пкшр та таблиці 5 спеціального підрозділу протидесантного резерву констатуємо, що особиста тривожність в підрозділах з високою вираженістю є незначною 5% та 9%, а от особиста тривожність з низькою вираженістю різняться: пкшр 40%, псп 37%, такі ж відмінності і по реактивній тривожності з низькою вираженістю підрозділи пкшр 43%, спсп 34%.

Для дослідження впливу на рівень тривожності вікових показників ми узагальнили результати емпіричного дослідження та розподілили між віковими категоріями до 25, до 35, до 45 та більше 50 років.

Результати досліджень зведені у відповідні таблиці.

Показники рівня тривожності у військовослужбовців віком до 25 років (106 досліджуваних) зведені у таблицю 6.

Таблиця 6

**Рівень тривожності у військовослужбовців до 25 років**

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	60	56,6 %	67	63,2 %
Помірна	44	41,5 %	31	29,2 %
Висока	2	1,9 %	8	7,6 %

Показники рівня тривожності у військовослужбовців віком до 35 років (175 досліджуваних) зведені у таблицю 7.

Рівень тривожності досліджуваних до 35 років є низьким і помірним за шкалою особистісної тривожності і за шкалою реактивної тривожності.

Таблиця 7

**Рівень тривожності у військовослужбовців до 35 років**

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	90	51,4 %	102	58,3 %
Помірна	78	44,5 %	69	39,4 %
Висока	7	4,1 %	4	2,3 %

Показники рівня тривожності у військовослужбовців віком до 45 років (143 досліджуваних) зведені у таблицю 8.

Таблиця 8

**Рівень тривожності у військовослужбовців до 45 років**

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	99	69,2 %	62	43,3 %
Помірна	39	27,2 %	75	52,4 %
Висока	5	3,6 %	6	4,3 %

Показники рівня тривожності у військовослужбовців віком понад 50 років (62 досліджуваних) зведені у таблицю 9.

Таблиця 9

## Рівень тривожності у військовослужбовців віком понад 50 років

Шкала оцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	Особистісна тривожність (ОТ)		Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ)	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низька	23	37,2 %	36	58,2 %
Помірна	30	48,3 %	20	32,2 %
Висока	9	14,5 %	6	9,6 %

Узагальнюючи показники зведених вікових таблиць, можемо стверджувати, що рівень особистої тривожності з низькою вираженістю найвищий у військовослужбовців вікової групи до 45 років – 69%, рівень особистої тривожності з високою вираженістю найвищий у військовослужбовців вікової групи після 50 років – 14%.

По реактивній тривожності, з низькою вираженістю реактивна тривожність спостерігається у досліджуваних 25 років – 63%, помірна вираженість реактивної тривожності наявна у вікової групи 45 років – 52% та високий рівень вираженості реактивної тривожності вікової групи понад 50 років – 9%.

*Висновки дослідження.* Підсумовуючи результати нашого дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. Рівень особистої тривожності військовослужбовців досліджуваних підрозділів прикордонних комендатур паритетний та без суттєвих відмінностей, що свідчить про високі морально-психологічні спроможності персоналу виконувати завдання в умовах бойових дій в подальшій перспективі.

2. Рівень реактивної тривожності підрозділів пкшр вирізняється між собою (низька вираженість – пкшр 1 41 (27%), а пкшр 2 94 (58%), висока вираженість пкшр 1 27 (18%), пкшр 2 13 (8%)), що пояснюється усвідомленням кожним військовослужбовцем ситуативного (небезпечного) середовища в найближчій перспективі, зокрема поверненням в зону бойових дій, після короткої перерви.

3. Дослідженням доведено відмінності рівня тривожності між військовослужбовцями підрозділів пкшр та спеціального підрозділу протидесантного резерву, зокрема спостерігається що особиста тривожність з низькою вираженістю 38% у псп, а у пкшр 41%, реактивна тривожність з високою вираженістю у псп 13%, підрозділах пкшр 5%.

4. Показники фізичного віку військовослужбовця суттєво впливають на рівні тривожності персоналу, зокрема рівень особистої тривожності з низькою вираженістю найвищий у військовослужбовців вікової групи до 45 років – 69%, рівень особистої тривожності з високою вираженістю найвищий у військовослужбовців вікової групи після 50 років – 14%.

По реактивній тривожності, з низькою вираженістю реактивна тривожність спостерігається у досліджуваних 25 років – 63%, помірною вираженістю реактивної тривожності наявна у віковій групі 45 років – 52% та високий рівень вираженості реактивної тривожності вікової групи понад 50 років – 9%.

Виходячи з результатів дослідження та з метою зниження рівня тривожності у військовослужбовців, зменшення кількісних показників бойових травмувань, стресу персоналу, підвищення якості виконання бойових завдань пропонуємо:

1. Розробити комплексну багаторівневу програму зменшення рівня тривожності військовослужбовців бойових підрозділів (БПЗРТВ).

2. Програма повинна передбачати комплекс морально-психологічних, медичних, фізичних, соціальних, духовних заходів перед направленням військовослужбовця в район бойових дій, під час участі його у бойових діях.

3. По закінченні участі в бойових діях (поверненні до місць дислокації) БПЗРТВ повинна поєднуватись з реабілітаційними програмами. БПЗРТВ реалізовується усіма учасниками управлінського, виховного, медичного процесів.

Перспективами подальших досліджень є дослідження мобілізаційного ресурсу, військовослужбовців, які зазнали бойових поранень, травм, побували в полоні, управлінських органів, девіантної, депресивної поведінки військовослужбовців.

#### **Список використаної літератури**

1. Корольчук М.С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів ВНЗ. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

2. Максименко С.Д. Концепція саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Випуск 33. С. 7– 23.

3. Психологія особистості: Словник довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.

4. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

6. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців / Є.М. Потапчук ; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. — Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2004. — 323 с.

7. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія] / Олег Михайлович Хайрулін; за наук. ред. А.В. Фурмана. – Тернопіль: ТНЕУ, 2015. – 220 с.



**Поклад І. М.,**  
*кандидатка психологічних наук,  
старша наукова співробітниця,  
провідна наукова співробітниця лабораторії  
загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця,  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Одним із стратегічних завдань реформування школи в сучасних умовах духовного відродження України є формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, виведення освіти в Україні на рівень розвинених країн світу. У теперішній час особлива увага до цієї проблеми зумовлюється тим, що творчість дає людині можливість аналізувати свої потреби, інтереси, схильності, знаходити форми проявів індивідуальної активності.

Творче самоствердження сприяє формуванню особистісної значущості, емоційного розквітості, впевненості в собі, забезпечує самостійність у процесі діяльності, що є дуже важливим для формування фізичного і психічного здоров'я нації. Тому найважливішим завданням сучасної школи є формування особистості, яка поєднує в собі освіченість і духовність, світоглядну переконаність, художньо-естетичні якості і загальну культуру.

У спеціальній літературі творчість найчастіше визначається як процес діяльності, результатом якої є створення якісно нових матеріальних та духовних цінностей. В той же час, творчість являє собою здатність людини створювати з наявного матеріалу дійсності на основі пізнання закономірностей об'єктивного світу, нову реальність, що задовольняє різноманітним суспільним інтересам та особистим потребам.

Перші спроби встановити сутність творчого процесу були здійснені ще в античні часи. Зокрема, Платон приймав за творчість те, що викликає перехід небуття в буття. Для Аристотеля творчість полягала в формуванні понять, як засобів пізнання історичних властивостей предметів та явищ.

У Парменіда творчість – це синтетична робота мозку як з'єднання розрізнених даних відчуттів в єдине ціле. Згідно з Анаксагором, завдяки творчості усуваються суперечності свідомого уявлення про навколишній світ.

На думку Демокріта, творчість – це наслідування природи, що супроводжується виходом людської свідомості за звичайні кордони розуму, оскільки впродовж життя людина постійно звикає до оточуючого середовища і втрачає з роками здатність розпізнавати механізми світової гармонії.

У філософії творчість людини розглядається у більш широкому загальноприродному плані. Творчість людини є продовженням, але на якісно новому рівні, творчості природи, стає її складовою частиною.

Суспільство (і кожен його член) виступає при цьому як суб'єкт творчої діяльності. Завдяки своїй продуктивній праці й творчій думці людина здійснює подальшу перебудову природи, формує нове предметне середовище, в умовах якого розвивається людська цивілізація і сама природа.

В геологічному і космологічному масштабах здійснюється, на думку видатних французьких вчених Е. Ле Руа і Тейяра де Шардена, а також геніального вітчизняного вченого В.І. Вернадського, процес переходу від біосфери до ноосфери.

Все це характеризує творчість людини як дуже складне, суперечливе, багатогранне, великомасштабне, суспільно-орієнтоване явище, від якого залежить життя людства та кожного її члена. Тому зрозуміло, що це явище стало предметом вивчення майже всіх природничих і гуманітарних наук (філософії, історії науки і техніки, соціології, психології, мистецтвознавства, політології, економіки, педагогіки тощо).

Отже, творчість – рушійна сила прогресу людства і основа духовної, життєвої, навіть біологічної сталості людини як індивіду. Творчість регулює, спрямовує людину на діяльність, активізує її, надає їй сили.

Вчені вважають, що здатність креативності закладена в природі людини, вона не є рисою лише небагатьох «вибраних», а властива кожній людині. Інша справа кількості, так би мовити, сторона цієї якості, або її спрямованість – тут дуже великий діапазон проявів.

Тож теоретичне дослідження даної проблеми свідчить, що творчість настільки багатогранна, своєрідна і специфічна діяльність психіки людини, що її прояви не можна обмежити якоюсь однією властивістю.

На думку В.О. Моляко (2004), творчість – це системне явище, яке включає певну сукупність взаємопов'язаних між собою компонентів, а саме:

- 1) творчі здібності (творчій потенціал);
- 2) ступінь їх індивідуального прояву (вищий, середній, нижчий);
- 3) процес створення певного продукту або ідеї (творча діяльність);
- 4) якості особистості, що забезпечують творчу діяльність (спрямованість, мотивація, риси особистості, тощо).

З середини ХХ століття підвищився інтерес до дослідження психолого-ідеологічних аспектів творчості.

Автори розглядають творчість, діяльність (Л.С. Виготський, Б.М. Теплов), як соціальний процес (А.М.Тютюнников), як властивість особистості (Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн, К.К. Платонов).

Усвідомлюючи, що творчість являє собою діяльність, що дає нові і оригінальні матеріальні і духовні продукти, можна зробити висновок, що ця діяльність є специфічно людською:

- виникає в умовах суспільного життя людини, є відгуком на її виробничі, духовні, суспільні, побутові та інші потреби, які виникають у людини в процесі її життя, відносин з оточуючими, виконання певних професійно-виробничих дій, тощо;
- є за своєю природою суто людською діяльністю, адже спрямована на створення нового, реформацію, перебудову, зміну на краще всього, що оточує людину;
- є рушійною силою духовного і матеріального прогресу людства – людина не просто адаптується до середовища, але активно змінює його;
- продукти, створювані завдяки творчості, надають людині можливості якнайкраще задовольняти її біологічні, соціальні, естетичні та інші потреби;
- креативність як риса особистості акумулює в собі ті якості, завдяки яким людина протягом свого особистого життя не втрачає інтелектуальну активність і працездатність.

Формування творчої діяльності як вродженої якості до творення ґрунтується на певних психічних якостях людини. Як свідчать дослідження Г.С.Костюка (1958), Б.Ф.Ломова (1966), Я.А.Пономарьова (1988), С.Л. Рубінштейна (1989), це, перш за все, когнітивні процеси: сприймання, уява і мислення.

Сприймання – активний, динамічний процес. Воно не є механічною реєстрацією елементів, а являє собою «схоплювання та осягнення» (О.Б. Щербо, Д.Н. Д жола, 1977) значущих моделей структури, відкриває можливість для розуміння того, яким шляхом і завдяки яким законам створюються нові образи, тобто ті, що не є прямим відображенням дійсності.

Згідно з цим виходить, що діяльність психіки людини вже на рівні сприймання є творчою діяльністю.

Отже, будь-яке сприймання – це вже творче мислення, будь-яке спостереження – також творчість.

Питання, яким чином людина використовує образ чи систему понять у своїй діяльності в процесі створення якоїсь продукції ще не вирішено. Можна лише аналізувати зовнішні прояви цього процесу – це ті продукти або твори, які є результатом внутрішнього процесу – уяви, фантазії.

За загальним визначенням не меншого значення в творчому процесі має уява. У ході уяви створюється нове на основі перетворення існуючого. Уява виникла в процесі праці людини: адже, перш ніж діяти, людині потрібно уявити собі або майбутній продукт в цілому, або його деталі, ланцюги, окремі вузли, тощо (В.А. Роменець, 1971). Але уява – це певний «відліт» від реальності, це в багатьох випадках створення того, що не існує в реальності.

Багато дослідників вважають уяву основним компонентом творчого процесу, яка комбінує образи, зіставляє їх, переробляє якісь їх ознаки, відбирає окремі образи або їх частини і складає щось нове.

Поглиблені теоретичні дослідження (Едвард де Боно, 1997; Дж.Гілфорд, 1967; Е.Торранс, 1965) свідчать про особливу роль мислення у творчості. Було встановлено, що творчість керована специфічною формою мислення, яке Дж.Гілфорд назвав

дивергентним (інтуїтивним) на відміну від конвергентного (логічного і послідовного). Вирішуючи ту чи іншу проблему, що є творчою, людина повинна вийти за межі існуючого у більш широкий простір.

Якщо конвергентне мислення характеризується тим, що вдаючись до нього, людина цілком свідомо може довести хід своєї думки, послідовність, наступність ідей, думок тощо, вона застосовує стандартні прийоми, вирішуючи ту чи іншу проблему і виходить на певну відповідь, то дивергентне мислення, за Дж.Гілфордом, характеризується такими показниками: швидкість, гнучкість, оригінальність і точність. Швидкість мислення – це та максимальна кількість ідей, які може висловити людина, вирішуючи певну проблему.

Гнучкість – це здатність висловити широку варіантність ідей. Здатність створювати нові нестандартні ідеї, які не співпадають із загальноприйнятими – це оригінальність. Точність або закінченість – це здатність доводити справу до кінця, надати продукту завершений вигляд.

Отже, Дж.Гілфорд назвав здатність маніпулювати звичайними об'єктами у незвичайних ситуаціях творчим мисленням.

На думку Е.Торренса, творчість – це процес, за допомогою якого людина усвідомлює проблеми, для яких вона не має готового розв'язання, тому шукає «нитки зв'язку» ситуацій з наявними знаннями, формулює гіпотези, перевіряє та модифікує їх, знову перевіряє і пов'язує воєдино результати.

Якщо порівняти ці два визначення творчості, то можна зробити висновок, що у першому йде мова про сутність творчості, а в другому робиться спроба структурувати творчий процес.

Відомо багато інших підходів до з'ясування психологічної сутності творчого процесу та його структурування. Але єдине універсальне визначення творчості неможливе, оскільки творчість це процес пошуку або розв'язання творчої задачі.

**Скальська Л. О.,**  
*молодший науковий співробітник,  
лабораторії історії психології імені В.А. Роменця,  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
м. Київ, Україна*

### **САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ ПОНЯТТЯ «ЩАСТЯ»**

**Анотація:** Останніми роками дослідження щастя різко зросли, а значні розробки в позитивній психології викликали великий інтерес до відповіді на це питання про те, як жити щасливіше. Дослідники вважають, що такі фактори, як спадковість, оточення та добровільна діяльність, можуть відігравати вирішальну роль у рівні щастя людей. Підвищення фіксованої точки індивідуального щастя (спадкування) і зміна умов життя людей не є корисними методами для стабільного підвищення щастя людей.

Таким чином, позитивна добровільна діяльність є одним із найкращих і найімовірніших методів підвищення щастя. Метод самоперевірки, який в основному є методом когнітивної реструктуризації, також є добровільною, когнітивною та позитивною діяльністю. У цьому методі людина повинна свідомо переглядати свої позитивні риси і продовжувати негативні риси фразою «замість цього».

З часом ця добровільна, когнітивна та позитивна діяльність зменшує негативні думки та емоції і збільшує позитивні думки та емоції. Таким чином, використання методу самоперевірки може посилити розумові асоціації у вираженні позитивних рис себе і, отже, підвищити рівень щастя людей.

**Ключові слова:** щастя, суб'єктивне благополуччя, позитивна діяльність, позитивне втручання, самовдосконалення

Щасливіші люди мають стабільніші шлюби, сильнішу імунну систему, вищі доходи та більше творчих ідей, ніж їхні менш щасливі однолітки. Крім того, експериментальні дослідження показали, що щастя (тобто довгостроковий позитивний вплив або благополуччя) є не просто корелятом або наслідком успіху, а його причиною. Незважаючи на дані, які свідчать про те, що на індивідуальні відмінності у добробуті сильно впливає генетика, дослідники припустили, що велика частина щастя людей знаходиться під їх контролем (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Дослідження показало, що люди, яких спонукали брати участь у позитивних навмисних діях, таких як мислення з вдячністю, оптимізм або усвідомленість, ставали значно щасливішими (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Вивчаючи характеристики диспозиційно щасливих людей (наприклад, їх схильність бути вдячними, демонструвати оптимістичне мислення та брати участь у просоціальній поведінці; Любомирський, 2001), дослідники змогли припустити діяльність, яка може підвищити щастя людей, якщо їх свідомо практикувати.

Ми визначаємо позитивну діяльність як просту, навмисну та регулярну практику, спрямовану на імітацію безлічі здорових думок і поведінки, пов'язаних із природними щасливими людьми.

Ефективність численних позитивних заходів для покращення самопочуття тепер перевірено емпірично. Експериментатори спонукали людей писати листи з вдячністю підраховувати свої благословення для здійснення добрих вчинків, розвивати свої сильні сторони, візуалізувати своє ідеальне майбутнє і медитувати (Фредріксон, Кон, Коффі, Пек і Фінкель, 2008). Усі ці практики є економічно ефективними.

Характеристики позитивних дій, включаючи їх дозування, різноманітність, послідовність і вбудовану соціальну підтримку, впливають на їхній успіх у підвищенні щастя. Наприклад, як і у випадку будь-якого медичного чи психологічного лікування, має значення дозування (тобто частота та час) позитивної діяльності.

В одному дослідженні виконання п'яти добрих дій протягом одного дня щотижня (протягом 6 тижнів) призвело до більшого покращення самопочуття, ніж виконання п'яти добрих дій протягом тижня, закономірність, яка вказує на те, що позитивні дії, поширюючи їх, можуть обмежити їхню ефективність. Однак з іншими позитивними видами діяльності можна легко переборщити.

Цікаво те, що обидва дослідження показали, що позитивні дії, які виконуються раз на тиждень, є максимально ефективними, можливо, тому, що багато культурних заходів (включаючи роботу, богослужіння та навіть телебачення) проводяться щотижня. Однак визначити ідеальне дозування позитивної активності складно, оскільки воно, ймовірно, залежить від людини та діяльності.

Можливо, коли люди вільні вибирати види діяльності, які підвищують щастя, вони не вважають їх обтяжливими і із задоволенням виконують їх довше і частіше.

Отже, оптимальне дозування, ймовірно, визначає відповідність фізичної активності. Теорія та дослідження показують, що позитивні зміни в житті людей з більшою ймовірністю сприятимуть стійкому покращенню добробуту, якщо події, викликані позитивними змінами, різноманітні. Наприклад, учасники, які щотижня виконували різні доброзичливі вчинки, більше підвищили свій рівень добробуту, ніж учасники, які виконували ті самі вчинки.

Різнманітність має значення не лише для практики однієї позитивної діяльності, але й для практики багатьох видів діяльності.

Подальші дані свідчать про те, що певні позитивні дії можуть бути гарними «початковими» заходами. Участь у позитивній діяльності, як і внесення інших змін у поведінку, також є більш успішною, коли ті, хто займається позитивною діяльністю, мають соціальну підтримку. Наприклад, учасники, які отримували повідомлення про підтримку автономії від однолітка під час виконання добрих вчинків, бачили більші покращення в стані щастя, ніж ті, хто не отримував соціальної підтримки або виконував контрольну діяльність.

Подібним чином студенти, які прочитали емпатичні відгуки однолітків, відчули більше збільшення позитивного впливу, ніж інші групи.

Результати цих двох досліджень свідчать про те, що навіть віртуальна соціальна підтримка (наприклад, через соціальні медіа) може збільшити переваги позитивної діяльності. Такі фактори, як різноманітність і соціальна підтримка, можливо, можуть бути застосовані до будь-якої позитивної діяльності.

Шукачам щастя більше не потрібно покладатися на необґрунтовані поради з книг про самодопомогу, журналів чи рекламних роликів. Натомість зростає кількість доказів, заснованих на рандомізованих контрольованих експериментах, які демонструють, що відносно прості навмисні зміни в думках і поведінці людини можуть прискорити значне збільшення щастя. Крім того, як підкреслює модель позитивної діяльності, дослідники почали визначати (хоча, ймовірно, невичерпно) умови, за яких позитивна діяльність є найбільш ефективною, і процеси, за якими вона працює. Модель також виявляє прогалини в емпіричних доказах (наприклад, щодо ролі соціальної підтримки) і суперечливі висновки (наприклад, щодо ролі початкового афективного стану), які чекають подальших досліджень.

Модель позитивної діяльності стосується особливостей діяльності та особливостей особистості, які впливають на успіх позитивної діяльності, коли люди її виконують. Проте майбутні дослідження мають також досліджувати, як люди взагалі вибирають позитивні види діяльності.

Наприклад, люди з високим рівнем прагнення до відчуттів можуть вибирати різноманітні та нові (а не подібні та звичні) позитивні види діяльності, а люди з легкою депресією можуть вибирати відносно невимогливі види діяльності.

Підсумовуючи, коли дослідники починають розуміти стратегії підвищення щастя, вони матимуть кращі можливості для надання емпірично обґрунтованих порад мільйонам людей — у сім'ї, школі, роботі, здоров'ї, організаціях, тощо.

#### **Список використаних джерел**

1. Maksimenko, S.D. Genezis sushhestvovanija lichnosti / S.D Maksimenko. – K. : Izd-vo OOO «KMM», 2006. – 239 s
2. Бехтерев В.М. Общие основы рефлексологии человека. 3-е изд. – Л., 1926.
3. Бойко Е.И. В чем же состоит «развитие взглядов»? // Вопросы психологии. – 1972. – № 1. – С. 135–141.
4. Вундт В. Очерки психологии. – М.: Московское книгоиздательство, 1912.
5. Гальперин П. Я. Введение в психологию. – М.: Изд-во Московского университета, 1976.
6. Джемс У. Беседы с учителями о психологии. – Петроград, 1919.
7. Корнилов К.Н. Естественнаучные предпосылки психологии. – М. – Воронеж, 1999.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
9. Миллер Дж.А. Когнитивная революция с исторической точки зрения // Вопросы психологии. – 2005. – № 6. – С. 104–109.
10. Милль Дж.Ст. Система логики. – М., 1899.

11. Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222–233.
12. Parks, A., Della Porta, M., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*. Advance online publication. doi:10.1037/a0028587
13. Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 132–138.
14. Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York, NY: Oxford University Press.
15. Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391–402.



**Солодчук С. Є.,**  
молодша наукова співробітниця  
лабораторії загальної психології та  
історії психології імені В. А. Роменця  
Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна  
ORCID 0000-0003-2432-255X

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Протягом останнього десятиліття вивчення резильєнтності у зарубіжній та вітчизняній науці привертає увагу все більшої кількості дослідників. Достатньо добре ця проблема опрацьована у зарубіжній психології (Т. Брітт, Н. Гармезі, С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, Д. Фішер, О. Фріборг та ін.). Однак серед українських вчених також відмічається суттєве зростання наукового інтересу (Д. Асонов, Г. В. Войтович, В. Громова, Г. П. Лазос, О. М. Хамініч, І. М. Ющенко, Т. В. Федотова, В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін та ін.).

В умовах сьогодення, коли в країні відбуваються воєнні дії, особливої ваги набувають практичні аспекти дослідження резильєнтності. Адже саме резильєнтність може забезпечити особистості подолання негараздів життя та позитивну адаптацію до нових реалій.

У психології даний термін описує здатність людини відновлюватися після негативних емоційних переживань, пристосовуватись та позитивно розвиватися у важких умовах. Резильєнтність – це не пасивне реагування на стресову ситуацію, а це активне подолання труднощів, результатом якого є новий позитивний досвід. Тут не йдеться про повернення до стану, що передувало травмуючим подіям, резильєнтність – це особистісні трансформації та *зростання*.

Загалом у сучасних наукових дослідженнях резильєнтності виокремлюють два основні підходи до її розуміння:

- 1) резильєнтність як риса особистості;
- 2) резильєнтність як процес подолання стресових подій.

Однак у наукових колах присутня дискусія щодо того, слід вважати резильєнтність *рисою* чи *процесом*. Хоча в ранніх роботах було запропоновано, що стійкість – це процес адаптації до негараздів (Masten, 2007), деякі дослідники продовжують визначати резильєнтність як рису (Hu, Zhang, Wang, 2015).

Тлумачення резильєнтності як *риси* є проблематичним, оскільки передбачає, що людина буде або стійкою, або ні. З точки зору А. Мастен, такий підхід є неточним і перекладає відповідальність за психічне здоров'я виключно на саму людину (Masten, 2012).

Однак, негаразди в контексті психології часто є хронічними (наприклад, несприятливе домашнє середовище, жорстоке поводження з боку батьків тощо) та мають негативні наслідки для особистості. На думку А. Мастен, резильєнтність не доцільно вважати рисою, оскільки, тоді доведеться визнати, що вона може бути повністю відсутньою у деяких людей, а це суперечить дослідженням, що присвячені розвитку резильєнтності [3].

Отже, резильєнтність краще розуміти та вивчати з точки зору *процесу* адаптації до цих постійних ризиків.

О. Романчук зазначає, що оскільки резильєнтність є процесом подолання негараздів, тому й не визначається тільки рисами особистості, а включає й увагу, мислення і поведінку, а значить, резильєнтності можна навчитися [2].

Переважна більшість дослідників характеризують резильєнтність як мінливий, нелінійний динамічний *процес*, тривалий у часі, з тенденцією до зростання. На цей процес впливають два типи чинників:

1) чинники ризику (збільшують ймовірність негативного результату - наприклад низька самооцінка, хвороби, бідність, погані стосунки в родині та т. п.);

2) захисні чинники (знижують вплив негативних чинників – наприклад, високий інтелект, самодисципліна, комунікабельність, позитивні стосунки з однолітками й т.п.).

У кожної людини ці чинники свої та можуть змінюватися протягом життя. Розуміння суті цих чинників може стимулювати процес резильєнтності, спрямований на зниження впливу факторів ризику і на посилення захисних факторів [3].

Дещо іншої позиції притримується М. Раттер, який критикує використання слова «чинник», стверджуючи, що процеси стійкості не визначаються стабільними чинниками [5]. На його думку, використання терміну «механізми» є точнішим. Відтоді в науковій літературі прийнято вважати, що стійкість виникає через адаптивні механізми, які на неї впливають (Masten, 2007). Вченими визначено кілька механізмів: пошук підтримки, планування, пошук сенсу життя та саморегуляція та ін. (Britt, Fisher, 2016).

Однак, загалом механізми резильєнтності на даному етапі вивчені недостатньо і в багатьох роботах дослідники продовжують посилатися на чинники.

А. Мастен вважає, що розвитку резильєнтності особистості сприяють такі чинники: наявність близьких друзів та романтичних партнерів, мотивація до успіху, особистісна ефективність, ефективне навчання та ефективність у стосунках з іншими [3].

О. Махнач та А. Лактіонова виділяють у формування резильєнтності підлітків дві групи чинників:

1) внутрішні чинники: індивідуально-особистісні характеристики людини (темперамент, прагнення до самостійності, впевненість у собі та у своїх можливостях, товарицькість, оптимізм, почуття гумору);

2) зовнішні чинники: соціальне оточення, культурний рівень, екологічне виховання, успіхи у навчанні тощо (Махнач, Лактіонова, 2009).

На думку С. Ваніштендаля, на розвиток резильєнтності дитини впливають п'ять взаємопов'язаних аспектів:

- 1) підтримуюче середовище;
- 2) сенс життя;
- 3) уміння і навички;
- 4) самоповага;

5) почуття гумору. Автор зазначає, що ключовим чинником у розвитку резильєнтності є соціальна підтримка – стосунки побудовані на довірі, спілкуванні, взаємних зобов'язаннях, як у сім'ї, так і поза нею [1].

Зауважимо, що чинники резильєнтності можуть відрізнятися у різних вікових групах. Наприклад, серед людей похилого віку такими чинниками є зовнішні зв'язки, стійкість, незалежність, турбота про себе, самосприйняття, альтруїзм, досвід труднощів, стан здоров'я та позитивний погляд на життя.

Загалом, з наведених чинників впливає, що резильєнтність визначається середовищем та індивідуальними характеристиками людини. Відтак, виділені науковцями чинники в цілому доповнюють один одного й визначають напрями формування резильєнтності особистості.

Таким чином, резильєнтність є тривалим *процесом розвитку*, причому нелінійним, оскільки може набуватись і втрачатись на різних етапах життя. Звідси впливає потреба в засобах її творення й підтримки серед дітей і дорослих.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці вітчизняних технологій формування резильєнтності та впровадження їх у психологічну практику.

#### **Список використаних джерел**

1. Ваніштендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева, 1998. 80 с.

2. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)

Cassandra M. Popham, Fiona S. McEwen, and Michael Pluess. (2021). Psychological Resilience in Response to Adverse Experiences: An Integrative Developmental Perspective in the Context of War and Displacement. *Multisystemic resilience : adaptation and transformation in contexts of change*. New York : Oxford University Press, 2021. 395-416. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0022>

3. Tianqiang Hu, Dajun Zhang, Jinliang Wang. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*. Vol. 76. April 2015, P. 18-27. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914006710>

4. Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of Orthopsychiatry*. Vol. 57. July 1987. P. 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

**Солодчук С. Є.,**  
*молодша наукова співробітниця  
лабораторії загальної психології та  
історії психології імені В. А. Роменця  
Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна  
ORCID 0000-0003-2432-255X*

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ У ВАЖКИХ УМОВАХ**

Для українського суспільства надзвичайним викликом сьогодення стала війна. Це найбільший психотравмуючий чинник для багатьох людей, особливо дітей, насамперед тих, які опинилися у зоні бойових дій. Однак навіть за таких важких обставин значна частина дітей, як засвідчують дослідження, здатна долати труднощі. Цей феномен у науковій літературі відомий як резильєнтність і визначається як здатність людини будувати повноцінне життя у важких умовах.

Вивчення резильєнтності дітей розпочалося в зарубіжній психології у 60-х років ХХ ст. Це були дослідження дітей, які опинилися у скрутній ситуації: діти психічнохворих батьків (Rutter, 1979); діти, які страждають від довготривалого конфлікту у сім'ї (Kelly, 1980); діти, які переносять важке фізичне захворювання (Ceretto, Travis, 1984); діти з дисфункційних сімей з патологічною поведінкою батьків (Werner, Smith, 1984). Результати досліджень засвідчили, що частина дітей розвивалась належним чином і не виявляючи жодних психічних проблем, тобто була резильєнтною.

У науковій літературі резильєнтність розуміється як здатність дитини чинити психічний опір стосовно біологічного, психологічного, психосоціального ризику [4]. Поняття резильєнтності передбачає: позитивний розвиток усупереч високому ризику (наприклад, хронічна бідність, психопатології батьків, юний вік батьків тощо); стійку психологічну компетентність в екстремальних стресових умовах; позитивне та швидке відновлення після травматичних переживань [4].

Резильєнтними вважаються діти, які незважаючи на значні труднощі, розвиваються позитивно, порівняно з дітьми, які в умовах такого ж високого ризику виявляють психічні вади [4]. Резильєнтність дитини не є стабільною, її потрібно формувати та підтримувати. Дослідниками визначено низку чинників, які впливають на формування резильєнтності [1; 2; 3; 4]. На думку С. Ваніштендаля [1], розвиток резильєнтності дитини передбачає п'ять взаємопов'язаних аспектів:

- 1) середовище;
- 2) сенс життя;
- 3) уміння і навички;
- 4) самоповага;

5) почуття гумору.

Детальніше розглянемо кожен з них.

*По-перше, соціально підтримуюче середовище* – це середовище, яке безумовно приймає дитину та виявляє справжню любов до неї. Таким середовищем для дитини є сім'я або хтось один із батьків (якщо батьків немає, цю роль можуть виконувати найближчі родичі або опікуни). Цей чинник має найбільшу вагу серед інших чинників у формуванні резильєнтності дітей. Дослідження засвідчують, що діти, які відчують прихильність з боку інших, виявляються набагато стійкішими [1; 2; 3]. Більшість з нас легше справлялися зі своїми проблемами, якщо має підтримку з боку членів родини, родичів, друзів тощо.

Як зазначає С. Ваніштендаль, крім сім'ї, важливу роль у розвитку резильєнтності відіграє неформальне оточення дитини, адже воно також допомагає їй, коли вона стикається з різними проблемами [1]. Це вказує на те, що під час професійного втручання фахівцю слід приділяти значну увагу неформальним відносинам дітей. Психолог, працюючи над резильєнтністю дитини, має звернути увагу на такі аспекти: Чи має дитина тісні стосунки з членами родини, друзями, чи іншими людьми? Якщо так, то чим кожен із них може йому допомогти? Якщо ні, то хто з оточення дитини, міг би дати йому відчуття стабільності та тепла і приймати його таким, яким він є?

*По-друге, здатність знаходити мету та сенс життя* (враховуючи рівень розвитку дитини та використовуючи гру). Дитина може знайти сенс життя в турботі про рослини, тварин або інших людей. Корисним є залучення дітей до мистецтва, природи, спорту (особливо командних видів, де дитина може відчувати себе членом єдиного колективу).

Психологу доцільно зосередитися на таких аспектах: У чому дитина бачить зміст свого життя? Чим вона любить займатися у вільний час? Чи має вона плани на найближче чи віддалене майбутнє? Чи сприймає дитина музику чи інший вид мистецтва як розвагу чи як заняття? Якщо так, то що їй дає? Чи вірить дитина у Бога? Якщо так, чи є для неї віра підтримкою чи ні? Чи любить дитина допомагати іншим?

*По-третє, набуття різних навичок та умінь* – включає оволодіння соціальними навичками і вміннями, в тому числі і вмінням вирішувати проблеми. Корисними будуть вправи на зменшення стресу, навички саморегуляції тощо. Навчитися справлятися з керованими загрозами має вирішальне значення для розвитку стійкості. У житті кожної дитини є багато можливостей пережити стрес, який можна контролювати, і за підтримки дорослих цей «позитивний стрес» може сприяти зростанню. З часом ми стаємо краще справлятися з життєвими перешкодами та труднощами, як фізично, так і розумово.

Важливо, щоб дитина могла і хотіла скористатися набутими вміннями та навичками. Діти мають усвідомлювати, що від їх поведінки залежить багато. Наявний особистий досвід ефективного вирішення проблем вселяє впевненість у власних силах та підвищує самооцінку.

Психологу доцільно зосередитися на таких аспектах: До чого дитина виявляє особливі здібності? Які позитивні якості є у дитини? Чи усвідомлює дитина, що вона має ці якості та як їх розвивати? Як вони можуть допомогти дитині? Чи має дитина погані звички і чи можна їх використати в більш конструктивному напрямку? Що є проблемою для дитини? Як дитина вирішує свою проблему?

*По-четверте, почуття власної гідності* – надзвичайно важливим аспектом у розвитку резильєнтності, який легко можна підвищити або знизити. Наприклад, сувора дисципліна, постійна критика, постановка недосяжних цілей можуть негативно впливати на почуття власної гідності. Навпаки, заслужена похвала, конструктивна критика, чітко поставлені та досяжні цілі можуть його підвищити. Спираючись на це, психолог у ході своєї роботи відшукує способи підвищення самооцінки.

Психологу доцільно зосередитися на таких аспектах: Чи є для мене дитина особистістю? Чи я добре знаю цю дитину? Який її потенціал? Як вона ставиться до себе?

*По-п'яте, почуття гумору* – допомагає знаходити позитивні моменти у скрутній ситуації. Якщо не можна уникнути страждань, то принаймні можна не дати їм зламати себе. Людина, що вміє посміятися над собою, має і велику внутрішню силу.

Психолог, працюючи з дітьми у даному напрямку, використовує такі ігри та заняття, які стимулюють розвиток почуття гумору. При цьому важливу роль у взаємодії відіграє довірлива атмосфера, щоб почуття гумору не переросло в сарказм.

Психологу доцільно зосередитися на таких аспектах: Що викликає у дитини сміх? Чи властива їй іронія? У які ігри можна грати з дитиною, щоб навчити її розглядати ситуацію з різних точок зору?

Як бачимо, у всіх наведених аспектах резильєнтність розвивається завдяки взаємодії дитини з найближчим оточенням, емоційній близькості хоч би з одним із батьків, соціальній підтримці в сім'ї, позитивному особистому досвіду ефективного вирішення проблем, пошуку сенсу у своєму житті. При цьому важливим є врахування віку дітей та їх життєвої ситуації.

#### **Список використаних джерел**

1. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева, 1998. 80 с.
2. Литвин Л. В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1812/1/L\\_Litvin\\_PPTP\\_1\\_13\\_GI.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1812/1/L_Litvin_PPTP_1_13_GI.pdf)
3. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. URL: <http://enpui.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37898/Sychynska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. №128. С. 302-306. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2470/1/Резилієнтність%20дитини%20в%20парадигмі%20ресурсного%20підходу.pdf>

**Терещук А. Д.,**  
*кандидатка психологічних наук,  
старша наукова співробітниця,  
провідна наукова співробітниця,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
м. Київ, Україна*

## **ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ РОЗВИТКУ ТРАВМИ**

З початком повномасштабної війни в Україні змінилося не лише наше повсякденне життя, а й наші емоційні реакції. Усе – від страху, тривоги та злості до почуття провини й смутку – проявляється настільки насичено, що інколи складно уявити, як узагалі можна дати раду цим емоціям. Ніхто з нас не був готовий до подій та обставин, які з нами трапилися. Але всі емоції, які зараз ми відчуваємо, мають право бути. Будь-яка емоційна реакція є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни.

Через жах війни людина неминуче стикається з різними травматичними переживаннями. Психотравма війни збурює жах руйнації базового сприйняття людиною життя.

Травма руйнує наш захист, ми перестаємо почуватися в безпеці, нас розривають важкі емоції, ми відчуваємося незахищеними перед зовнішньою агресією.

З феноменологічної точки зору, травма – це приголомшливий емоційний біль. Приголомшливість емоційного болю, що робить травму нестерпною – коли людина змушена її пережити на самоті. Нерозділена травма наче помножується і стає джерелом ретравматизації. Саме нерозділені болючі емоційні реакції стають нестерпними та спричиняють психопатологічні травматичні стани.

Травма – це нездатність поділитися, а отже, опрацювати, інтегрувати та витримати емоції події. Інші відкидають або заперечують почуття, людина відчуває, що не може ними поділитися, або почуття та сама подія приголомшують усіх. Травма – це нестерпний афект, який не знаходить визнання і розуміння і тому стає джерелом ретравматизації (R. Stolorow).

Переживання травматичного досвіду, пов'язаного з війною, може мати довготривалі негативні наслідки для психіки та унеможливлуватиме подальше нормальне життя. Емоції, витіснені зі свідомості, навіть дисоційовані, можуть стати соматичними або виражатися іншими непрямыми способами.

Болючі емоційні переживання стають хронічними, травматичними за відсутності стосунків або контексту людського розуміння, в яких ці переживання можуть бути не тільки прожиті, а й пережиті та інтегровані.

Терапевтична дія: забезпечити рідний дім (рідну душу), щоб виносити, опрацювати та інтегрувати травматичний досвід.

В процесі опрацювання травматичні емоційні переживання більше не є приголомшувачими, але все ще присутні в житті як частина інтегрованого почуття ідентичності. Симптоми можуть іноді повторюватися, але не так інтенсивно. Коли травма опрацюється, і ми позбуваємося руйнівних емоцій, нова енергія наповнює нас.

В той же час травма має потужний потенціал народження екзистенціальної та особистісної суті життя людини (Альфред Ленгле). Війна запитала кожного з нас про суть його життя. Що дійсно цінного в твоєму житті? Твої емоції зараз – це і є твоя суть? Чи вона в інших відчуттях та почуттях? Ми маємо виробити певні підходи, ефективні практики до вирішення проблеми глобального перевантаження психоемоційного стану українського суспільства. Адже життя на 10% складається з того, що з нами відбувається, а на 90% - з того, як ми на це реагуємо...

Емоції мають енергетичний ресурс: в одних випадках вони підсилюють психічні процеси, стани, властивості, в інших – послаблюють.

Емоційний ресурс – це значущі позитивні моменти в житті людини, кероване щастя, осмисленість...

- Дозволяє швидко долати неприємності та порівняно легко їх забувати.
- Почуватися ОК навіть у складних життєвих ситуаціях.
- Людина з емоційним ресурсом не скаржиться, а ставить собі питання «Що я можу зробити», щоб знайти вихід із мінімальними для себе втратами?».
- Набувається у захищеному середовищі, де людина відчуває себе прийнятою та може розраховувати на допомогу інших.
- Важливо навчити дітей шукати вихід і не звалювати провину на інших та обставини.
- Самі створюємо собі обставини, шукаємо гармонію та спокій.
- Важливо казати: все пройде, для чого це було потрібно, але я готовий працювати, іти по своєму шляху та бути щасливим.
- Резильєнтність – резерв (потенціал), вміння пристосовуватися до складних обставин; швидко оговтуватися від труднощів; здатність адсорбувати енергію, а потім випускати при поверненні до своєї первинної форми. Резильєнтність – внутрішня сила, ресурс індивіда.

Під час надзвичайної ситуації людина може витратити більше емоційної енергії, ніж вона усвідомлює. Вона переводить себе в стан виживання, щоб справлятися з травмами та впоратися зі страхами, розчаруванням та іншими почуттями. Зазвичай людина може перебувати в такому стані довго, як того потребує необхідність, але з часом вона починає відчувати певні наслідки.

Деякі кроки до визначення емоцій та їх усвідомлення:

1. Усвідомлення емоцій через тілесні відчуття: Де знаходяться емоції, відчуття? (постукати, метелик). Що я зараз відчуваю? – Страх.



2. Визнання емоцій як можливостей для близькості та навчання: Для чого слугує ця емоція? Про що вона мені сигналізує? – Страх мене захищає від небезпеки.

3. Слухати емпатійно іншого (прислухатися до себе) і перевіряти свої гіпотези: Чим може бути викликана дана емоція? – Я почув різкий звук і це нагадало мені про те, що я пережив.

4. Надання емоції словесного позначення: Як можна «описати словами мої емоції? – Мій страх такий липкий та скануючий, що примушує мене заклакати.

5. Пошук шляхів вирішення проблем: Як я можу собі допомогти, щоб мій страх став меншим? – Спробую відволіктися, прогуляюся.

У певний період життя людина може перебувати в ресурсному (швидко засвоює знання, оволодіває навичками, приймає рішення, легко долає труднощі та життєві ситуації) чи нересурсному (робить помилки, діє неефективно, намагається триматися подалі від інших, перебуває в поганому настрої та скаржиться на життя) стані.

*Збереження та відновлення ресурсів:*

- інформаційна гігієна;
- позбуваємося емоційного оніміння, жити тут і зараз, у поточному моменті;
- робимо хоча б інколи те, що хочеться і що робить нас щасливими;
- спілкуємось із приємними людьми;
- звертаємо увагу на своє тіло і починаємо ним займатися;
- працюємо, навчаємося, творимо;
- знаходимо місце для позитивних емоцій і чим більше їх, тим краще;
- не витрачаємо наявний ресурс;
- визначаємо сфери свого впливу і чужого.

Отже, наш стабільний емоційний стан – це опора і ресурс, що дозволяє нам піклуватися про себе та близьких. Турбота про себе є ресурсом і прикладом для інших.

**Список використаних джерел**

1. Альфред Ленгле. Травма и смысл. Против утраты человеческого достоинства <https://laengle.info/userfile/doc/Trauma-Lesebuch-russ.pdf>
2. Stolorow, R. (2011). World, Affectivity, Trauma: Heidegger and Post-Cartesian Psychoanalysis, New York: Routledge.

**Торжевська Н. Р.,**  
аспірантка кафедри психології  
Відкритого міжнародного університету  
розвитку людини «Україна»,  
м. Київ, Україна

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ЖІНОК, ВИКЛИКАНІ ЗМІЩЕННЯМ ГЕНДЕРНИХ РОЛЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

**Постановка проблеми:** Глобальні соціальні кризи, зокрема активні військові конфлікти, впливають на всі рівні буття індивіда, змінюють уявлення про світоустрій, своє місце в ньому і навіть на самоусвідомлення.

Один з конструктів, який піддається критичному переосмисленню – гендерна самоідентифікація.

Питання переусвідомлення своєї соціальної ролі займає і чоловіків і жінок, але у останніх процес критичного сприйняття нових умов буття проходить особливо складно, адже війна змушує демонструвати не просто не притаманні жінці в мирному житті соціальні конструкти, а такі, які за своїм змістом є повною протилежністю уявленню про жіночність.

Зміна гендерної ролі на фоні стресів, фрустрації, втрати життєвих орієнтирів провокує ряд психологічних розладів, зокрема, гендерну дисфорію, а отже, вивчення механізмів порушення статево-рольової ідентифікації у жінок під час війни і пошук інструментів відновлення психологічної рівноваги є важливою задачею сьогодення.

**Мета дослідження:** проаналізувати причини та механізми зміни гендерної самоідентифікації у жінок під час війни.

**Виклад основного матеріалу:** протягом тривалого часу війна онтологічно була пов'язана із статтю. В класичній біполярній гендерній системі, визначаючи риси, притаманні чоловіку, на першому місці часто стоїть прикметник «войовничий» в значенні «який прагне, або схильний воювати» [4, с.765].

Натомість опис фемінних рис часто починається з характеристик миролюбності, неконфліктності. Філософія, культура, релігія, соціологія століттями закріплювала гендерні риси, які асоціювали чоловіка з війною, а жінку з миром [3, с.336].

Попри те, що еволюція системи наук про гендер, розвиток системи прав жінок, посилення впливу постгендеризму на соціальні процеси суттєво вплинула на ці погляди, в переважній більшості світу і сьогодні військові дії переважно асоціюються з діяльністю чоловіків, а захист дому (як сакрального місця, за яке і ведеться війна, місця, куди воїн має повернутися після перемоги) і функція мотивації воїна до мужності – покладається на жінок [1, с.17].

Більш того, жінок часто асоціюють з жертвовною, пасивною частиною населення, тією, яку треба захищати, використовуючи наратив «жінки і діти», інфантилізуючи їх [2, с.5].

Але активні військові дії, що приводять до гострих соціальних криз, гуманітарної катастрофи, провокують виникнення і розвиток цілого спектру психологічних травм, в тому числі і пов'язаних з гендерною самоідентифікацією.

Чинниками, що впливають на переусвідомлення своєї соціальної ролі жінкою під час війни є:

- Ризик втрати або втрата дому, як місця, яке жінка береже, наповнює;
- Розлука або втрата чоловіка, необхідність виконувати традиційно його функції і задачі;
- Гостре горювання, яке потребує виходу у вигляді бажання помститися, потреби руйнувати у відповідь;
- Страх сексуального насильства, який змушує змінити погляд на свою жіночу природу, викликає бажання її приховати, знецінити себе в якості сексуального об'єкту;
- Потреба безпосередньо брати зброю до рук і боронити своє життя, життя близьких.

Зазначені чинники викликають цілий ряд рефлексій, спрямованих на усвідомлення своєї нової ролі, адже такі дії чи навіть думки сприймаються як неприродні, ті, що протирічать роками сформованим уявленням про себе, жіночність, материнство тощо.

Однак поруч із негативними чинниками (тобто такими, що щось прибирають з життя жінки, змушуючи її переглянути свою роль) є і позитивні (такі, що приносять в її життя нові конструкції), а саме: бажання бути сильною, позбавитися тих рис, які традиційно вважають атрибутами «слабкої статі», бажання позбавитися від статевих характеристик через невідповідність ситуативно переживаємому гендеру.

Глибинний конфлікт, який провокують такі протиріччя, призводить до психологічної травми, яка посилюється вимушеною гендерною неконформністю, а також за гострого протікання може призвести до виникнення рис, притаманних гендерній дисфорії.

Практика показує, що такі невротичні конфлікти призводять до розвитку депресії, фрустрації, тривоги, психосоматичних розладів, зокрема, аменореї. За відсутності необхідної і своєчасної психологічної підтримки, вплив зазначених факторів на психіку може бути руйнівним.

Отже, важливою задачею на цьому етапі війни в Україні є створення програм психологічної підтримки жінок, розробка і впровадження програм орієнтованих на попередження негативних наслідків стресових розладів та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу, а також інструментів та механізмів збереження всіх складових Я-структури особистості, в тому числі і гендерної самоідентифікації.

### **Список використаних джерел**

1. Cohn, Carol. "Women and Wars: A Conceptual Framework." In *Women and Wars*, edited by Carol Cohn, 1-35. Cambridge, UK: Polity Press, 2013.
2. Kari Kristine Haugberg. *Frontline Women – interrogating the construction of attitudes to and imagery of women in combat, in literature, policy, and the media.* - Swansea University - MA Dissertation - 801290. 2015. – p.5
3. Prugl Elisabeth. 2003. *Gender and War: Causes, Constructions, and Critique.* *Perspective on Politics* 1 (2): 335–428
4. *Словник української мови* : [в 11 т.] / [АН Української РСР, Ін-т мовознав. ім. О. О. Потебні] ; редкол.: І. К. Білодід (голова) [та ін.]. - Київ : Наук. думка, 1970 - 1980. Т. 1: А-В / ред. тому: П. Й. Горещький [та ін.]. – 1970. – XXVII. – С. 765

**Турбан В.В.,**  
докторка психологічних наук, професорка,  
завідувачка лабораторії  
загальної психології та історії психології  
імені В.А. Роменця  
Інституту психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України,  
м. Київ, Україна

### **СОЦІОКУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНІ (XX-XXI СТОЛІТТЯ): КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ОГЛЯД**

Зробимо спробу розглянути концептуальні основи, історичний перебіг і становлення самого феномена та поняття «особистість».

На основі залучених джерел ми бачимо, що цей процес розгортався в рамках загальних соціокультурних процесів. Зокрема визначальним фактором виступала зміна культурних парадигм.

Водночас прослітковується нелінійний характер цього процесу.

Останній аспект є особливо важливим для України, в якій соціокультурний процес розгортався на основі внутрішніх чинників і сторонніх чинників. Приміром, саме поняття «особистість» і психологія особистості як наукова галузь розвивались під значним впливом світової наукової думки.

Загалом простежуються три основних етапи розвитку концептуальних уявлень про особистість. У їхніх рамках виокремлюються базові соціокультурні конфлікти, котрі й виступають основними рушіями культурного й наукового розвитку.

*Перший* – премодерний період. У його рамках людина є невіддільною від соціальної групи. Зокрема її ідентичність (наразі ми використовуємо це поняття в нейтральному сенсі) є детермінованою соціальною групою – релігійною та професійною.

Приналежність людини до певної сфери діяльності та конфесії в цей період, як правило, позитивно корелює.

Зміна ідентичності відбувалася тільки в наслідок переходу із однієї соціальної групи до іншої.

Приналежність до групи визначала права люди, її соціальну поведінку та образ Я.

Базовий конфлікт цього періоду – несумісність жорсткої соціальної структури та релігійних цінностей, артикульованих, передусім, Християнством і Юдаїзмом.

Згадані релігії артикулюють персональну відповідальність за добрі та лихі вчинки.

Ключова роль релігії в культурі створювала протистояння між доміантними соціальними практиками (груповими цінностями) та релігійними настановленнями.

Показово, що базові уявлення про «особистість» в премодерний період були вироблені саме в теологічних і філософських працях.

Зокрема вже в текстах Авґустина Блаженного має місце вироблення основ особистісної рефлексії – чільного фактора розвитку особистості.

*Другий* – модерний період. У його рамках доміантною цінністю є раціоналізм, повною мірою проявлений у картезіанстві.

Сам раціоналізм, як базовий теоретико-методологічний принцип, на рівні уявлень про особистість проявився в концепції прагматизму.

Раціоналістичний підхід до пізнання людини, зрештою, втілюється і в самому феномені психології особистості – суто науковому погляді на становлення Я людини.

Головні джерела цього періоду – це філософські та наукові праці, а також мистецтво, яке артикулює, зокрема, й ідеальний образ особистості.

Насамперед, варто відзначити філософію та мистецтво періоду Романтизму – концептуалізацію образу героя – вільної особистості, здатної кинути виклик соціальним обставинам.

*Головні конфлікти цього періоду:*

1) премодерні практики, котрі зберігалися, продовжували впливати на соціалізацію люди, й перебували в конфлікті з максимією, згідно з якою форми життя мусять мати суто раціональне обґрунтування;

2) несумісність, з одного боку, сутнісного нігілізму раціоналістичного підходу (Л. Шестов) й ірраціональності образу особистості, артикульованого мистецтвом.

Це протистояння раціональності й ірраціональності, нігілізму й суто ірраціонального образу особистості й послужило одним із факторів трансформації Модерну.

З анігіляцією соціальних структур, зміщенням соціалізації до суто дискурсивної площини, є рація казати про остаточний перехід від Модерну до постмодерну.

Третій – постмодерний період.

Якщо для Модерну визначальним є протистояння доміантних дискурсів, чи, радше, їх боротьба за доміанцію, то для Постмодерну прикметним є множинність дискурсів і їх ситуативна або довільна доміанція.

Звідси і сутність концепції особистості в період Постмодерну – її опозиційність до будь-якої усталеності.

Довільність і навіть «дивність» (Дж. Батлер) ідентифікаційних практик – базисна установка Постмодерну.

Головний конфлікт періоду – сутнісне протиріччя між дискурсивним характером соціалізації (набуттям ідентичності) та директивним характером будь-якого дискурсу.

Як наслідок, психологія особистості стикається з суперечливим феноменом – нонконформістським запереченням соціальних норм як репресивних і, водночас, конформістським слідуванням субкультурним нормам.

Перспективними напрямки розвитку психології особистості, на нашу думку, є крос-культурні дослідження, дискурсивна психологія та наративний аналіз.

Наукове видання



**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ:  
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник матеріалів  
Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю*

*(22 листопада 2022 року)*

Підписано до друку 28.11.22 р.



