

Tetyana HURLYEVA

Ph.D. in psychology, senior researcher, H.S. Kostyuk Institut of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

OVERCOMING AS A REFLECTION OF HAPPINESS IN CONDITIONS OF THE WAR

Abstract. The article discusses the importance of overcoming in the development of personality, considers its role in the formation of a person as a subject of life, who can withstand the difficulties of existence in the inhuman circumstances of war. Attention is focused on the fact that overcoming is a characteristic feature of today's Ukrainian, it, despite the tragedies and disappointments, pain and mental suffering experienced by a person in wartime, makes him psychologically stronger, capable of preserving, strengthening, restoring, harmonizing and make perfecting his own personality. It is emphasized that overcoming plays a crucial role in maintaining the quality of a person's life, which is a mechanism not only for survival, but also for the development and further improvement of the personality, the affirmation of essential imperishable values in inhumane conditions of existence. Humanity is considered the highest virtue that makes a human being human, elevates it. The author also draws attention to such a quality of the subject as trust in oneself in the formation of a person's ability to overcome the brutal conditions of military aggression. Trust in oneself is inherent both to an individual and to the entire Ukrainian people, who are fighting and winning.

Key words: overcoming, happiness, personality as subject of his own life, inhuman conditions of war, development and improvement of personality, humanity, quality of life, higher meanings, trust in oneself

Тетяна ГУРЛЄВА

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)*

ПОДОЛАННЯ ЯК ВІДБЛИСК ЩАСТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Тільки думка, мисль возвишає нас... (Загребельний Павло, Роксолана)
Історія життя Шевченка — то повість про те., які перешкоди
може подолати людина на шляху до мети, якщо ця мета — благородна і
світла (Федченко П. М. Слово про Кобзаря)*

В часи війни, в періоди жорстокості, неймовірних страждань людей і цілого народу стає актуальним пошук внутрішніх резервів особистості, яка б змогла не лише фізично вижити, а й психологічно вистояти і зміцніти, духовно підноситись. Такий резерв є в самій людині: особистість сама знаходить в собі сили протистояти зовнішнім обставинам і далі розвиватися, або їй допомагають в цьому інші люди – найближче оточення (родина, друзі), коло знайомих, а також педагоги, вчителі, соціальні працівники, психологи.

У хвилини, коли здається, що опускаються руки, людина має розправити крила. Згадаймо зворушливі та пам'ятливі рядки із вірша «Крила» української поетеси Ліни Костенко, які можна розуміти так, що людина має внутрішню силу, яка може не бути помітною, фізично відчутною, матеріальною, а є такою, що спроможна підійняти людину над прірвою, врятувати життя, зробити нездоланною. Коли людина:

*...Живе на землі. Сама не літає.
А крила має. А крила має!
Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.
У кого — з вірності у коханні.
У кого — з вічного поривання.
У кого — з щирості до роботи.
У кого — з щедрості на турботи.
У кого — з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає...
А крила має. А крила має!*

Абсолютно слушно поетеса зауважує, що крила людини «не з пуху-пір'я», а з правди, чесноти і довір'я, з любові, з щирості до роботи, з прояву турботи до іншого, а також людина може бути одухотворена мрією, піснею, поезією. Навіть в нелюдських умовах людина може бути окриленою, намагатися і бути щасливою. «Можливо, тільки відчуття польоту дасть вам сили подолати кризу і знову повірити у власні сили», – вважає вітчизняна вчена Тетяна Титаренко [3, с. 127].

Подолання як відчуття польоту, летіння можна розглядати як певний порятунок, поривання і рух до творення й перетворення себе, свого життя і довкілля. Подолання може розумітись і як *процес, дія* (переборювання, перемагання, додання), і як *результат, отриманий здобуток* (зборення, перемога, подолання), вершину досягнення певної мети, що відкриває дорогу до нового поступу вперед, до щастя, яке не представляється сталим, а є змінним і плинним в залежності від рівня розвитку особистості,

розуміння нею себе, пройденого шляху, життєвої ситуації, власних зусиль у доланні зовнішніх і внутрішніх перешкод.

В науковій літературі зазначається, що людині важливо подолати розрив між тим, що є, і тим, що повинно бути, подолати бар'єри вузько станових інтересів і піднятися до осягнення загальнолюдського змісту. Це подолання великих труднощів, що потребує від людини самовіддачі й максимального напруження сил. Будь-які негоди можуть бути подолані навіть тоді, коли хиткий ґрунт утікає з-під ніг, що любов і людяність долають будь-яке зло [4]. Подолати ще означає видолати – витримати, вчинити опір, здужати (Зведений словник застарілих та маловживаних слів). Долати значить: перемагати когось, щось у боротьбі; переборювати різні перешкоди; справлятися з чим-небудь таким, що вимагає фізичних зусиль; переборювати труднощі при вивченні, освоєнні чого-небудь; позбавлятися чого-небудь; охоплювати кого-небудь, оволодівати ким-небудь (про фізичний стан і т. ін.) (Словник української мови).

Від самої людини залежить її здатність вистояти і продовжувати жити повноцінним життям, підвищувати його якість. Категорії *якості та способу життя* сучасної людини стають дедалі більш вагомими в наукових дослідженнях гуманістичного спрямування. Принцип гуманізму був закладений ще у роботах таких вчених, філософів, педагогів, як Г. Сковорода, Я.-А. Коменський, В. Сухомлинський та багато інших. Якісне життя пов'язане зі щирою любов'ю, добротою, співпереживанням, творчістю, радістю, баченням в кожній людині особистості, яка гідна уваги, турботи, щастя. Якість життя досягається наданими людині можливостями для реалізації потреби у саморозвитку та самоактуалізації [1]. У ході індивідуального становлення людина духовно удосконалюється, що неможливо без націленості на пошук та покрокового утвердження, власними діями і вчинками, *сутнісних смислів*, здатності брати на себе відповідальність за їх здійснення, стійкої спрямованості до особистісного розквіту і творчої самореалізації, розгортання і здійснення потенцій власної суб'єктності. Прагнення до пошуку і реалізації смислу свого життя є основним двигуном варіативного розвитку особистості. Відсутність смислу життя або неможливість його реалізувати, породжує у людини стани екзистенційного вакууму та фрустрації, що стає причиною апатії, депресії, втрати інтересу до себе і свого земного існування – воно не усвідомлюється людиною як таке, яке наповнене смислом, стає безбарвним, огидним, небажаним. Звертаючись до таких великих філософів, як Сковорода, Сократ, Платон, Декарт, Спіноза, Діоген, бачимо єдність їхніх думок про те, що саме «найкращим» є те життя, яке є найбільш осмисленим. Смысл життя значною мірою залежить від того, у якому контексті людина його сприймає, переживає, трактує, які соціокультурні фактори і яким чином впливають та становлення і втілення особистого життєвого смислу. У важких умовах

воєнного часу людина часто втрачає смисл свого існування, а основним завданням її стає фізичне виживання, втеча від загрозливих життю і здоров'ю ситуацій.

Як можна поновити чи віднайти новий смисл життя? Хтось інтуїтивно, хтось під впливом іншої людини, намагається переключити свою увагу з трагічних подій, повертаючись до свого хобі (пише вірші, малює, вишиває, співає), відновлює свої заняття спортом чи принаймні ранкову гімнастику, здійснює прогулянки звичним для себе маршрутом або пробує відкрити для себе нові місцини для споглядання і відпочинку, читає книжки, підключається до допомоги тому, хто не в силі психологічно зібратися, оволодіти своїм станом і допомогти собі. А отже «подолати своє горе» (Словник Грінченка), подолати в собі страх і безсилля, розчарування в житті і власних силах, недовіру до себе і всього світу, невіру у перемогу світла над темрявою, добра над злом. Таке подолання, або переборення, перемагання, може виявлятися як в дрібних, буденних і побутових речах (наприклад, розпочати наведення ладу в шафі), так і долаючи гнів, ненависть, роздратованість, переводячи цю загалом руйнівну енергію в русло самопізнання, самореалізації, саморозвитку, у силу додання і перемагання, у площину дієвої підтримки і допомоги тим, хто цього потребує.

Найвищою чеснотою, що робить людську істоту людиною, бо визнає право іншого на життя, свободу, особистий вибір, щастя, передбачає співчуття, співпереживання, активну добродійність, вважається *людяність*, яка впливає не тільки на саму особистість та її оточення, а й на суспільство у цілому. Згідно з Аристотелем, вища мета держави полягає в досягненні добродійного справедливого життя, а оскільки добродійність – умова і гарантія щастя, то відповідно – до життя щасливого. Людяність, за Цицероном, – «це особливе поєднання чутливості, доброти та розуму», яка, утвержуючись не в одній людині, а в багатьох людях упродовж тривалого часу, утворює державу» [2]. Метою та кінцевим результатом людяності є благо іншого, добро, краса, любов, розвиток, втіха і задоволення від зробленого та вчиненого, власне моральне і духовне зростання, надбання, що створює і живить почуття окриленості, польоту.

Подолання усвідомлюється людиною як прорив, вихід за межі звичного, як узяття вершини, досягнення певної висоти (чи занурення у глибини), що раніше, можливо, викликало острах. До цього має бути внутрішній поклик і стремління, незламне бажання позитивних, життєствердних, щасливих змін. Адже, образно кажучи, не можна приклеїти до гусениці крила і змусити її літати як метелика. Вона повинна змінитися зсередини (Джейк Колсен). Тож подолання – це злам старого, буденного, і відкриття нового, пошук сьогоденних можливостей як в

самому собі, так і в оточуючих людях, у подіях, що об'єднують, у світі взагалі. І кожне подолання наче виштовхує людину із трясовиння, виносить на простір, підносить особистість, робить її більш впевненою у собі і власних силах, мотивує того, хто долає і перемагає, до нових звершень, до нових злетів, до подальших здобутків (я зміг, можу і зможу наперед). Людина, яка орієнтована, особливо у складні часи, на вищі смисли і цінності, такі як любов, милосердя, духовність, краса, гідність, свобода, справедливість, відповідальність і багато інших, вбачатиме життєвий успіх не в, скажімо, накопиченні матеріальних благ, у примноженні грошових статків і садиб, а в утвердженні перелічених та інших чеснот, у нових способах самореалізації, які вивисшують особистість. У процесі подолання вирішальне значення має *довіра людини до себе*, адже лише довіряючи собі самому, можеш рішучо робити крок вперед, не боячись можливих невдач і об'єктивних несприятливих обставин. Це – якість суб'єкта, яка є притаманною як окремій особистості, так і цілому українському народові, який бореться і перемагає. Особистість, яка довіряє собі, схильна довіряти й іншим людям, множачи цим самим потенціал відновлення і зростання і в собі, і в іншому, долаючи власних слабкостей, вад і страхів задля досягнення особистих і спільних перемог, особливо у часи війни.

Отже. Подолання є ознакою та умовою розвитку особистості як суб'єкта життя, який здатен протистояти труднощам існування в лихих, нелюдських, жорстоких обставинах війни. Подолання як відблиск щастя дарує відчуття злету над важкими станами, вкрай складними ситуаціями, почування спромоги у здійсненні подальших перемог у власному житті. Подолання є характерною ознакою сьогоденного українця, яке попри трагізм і розпач, біль і душевні страждання, що переживає людина у воєнні часи, робить її психологічно сильнішою, здатною зберегти, зміцнити, відновити, згармонізувати і довершувати власну особистість. Подолання відіграє вирішальне значення у підтримці якості життя людини в трагічних обставинах перебування при деформації її фізичних, психологічних, духовних основ, воно є механізмом не лише виживання, але й розвитку і подальшого вдосконалення особистості, в утвердженні сутнісних нетлінних цінностей, торжества людяності в нелюдських умовах. Велике значення у становленні здатності людини до подолання в умовах війни є довіра до себе. Адже той, хто довіряє собі і власним силам, впевнений у визначеній для себе високій, благородній і світлій меті, а також має підтримку з боку інших зі схожими намірами і устремліннями, здатен долати і подолати прірву, відновитися і бути щасливим.

Література

1. Вовчик-Блакитна О.О., Гурлева Т.С. Якість життя – умова та результат міжпоколінної взаємодії в сім'ї. *Екологічна психологія:*

хрестоматія / за ред. І. І. Шлімакової. Харків: Видавництво «Діса Плюс», 2016. С. 227–233.

2. Дзюбка Л.В., Гурлева Т.С. Людяність як ознака суб'єктності в нелюдських умовах існування: прояви і значення у взаємодії учасників освітнього простору *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації* : зб. тез наук. доповідей Круглого столу, присвяч. творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 2 листопада 2022 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 38-43.

3. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : [навч. посіб. для закл. вищ. освіти]. Київ : Каравела , 2021. 247 с.

4. Філософський енциклопедичний словник. Київ. Абрис. 2002. 742 с.
Електронний ресурс:
https://shron1.chtyvo.org.ua/Shynkaruk_Volodymyr/Filosofskyi_entsyklopedychnyi_slovnyk.pdf