


## ПСИХОЛОГІЯ

DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27)  
УДК 159.9


**Абрамян Наталія Дмитрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри практичної психології  
ПВНЗ «Європейський університет».  
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-6956-8954>  
[nataliia.abramian@e-u.edu.ua](mailto:nataliia.abramian@e-u.edu.ua)

**Муранова Наталія Петрівна,**

доктор педагогічних наук, професор,  
проректор з науково-педагогічної,  
освітньої роботи та міжнародних зв'язків,  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».  
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0003-1527-0989>  
[muranovanp@uem.edu.ua](mailto:muranovanp@uem.edu.ua)

**Ягодзінський Сергій Миколайович,**

доктор філософських наук, професор,  
проректор з навчально-методичної роботи  
ПВНЗ «Європейський університет».  
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-8755-2235>  
[serhii.yahodzinskyi@e-u.edu.ua](mailto:serhii.yahodzinskyi@e-u.edu.ua)

### ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПРИЙМАННЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

**Анотація.** Стаття присвячена аналізу проблем сприймання травмуючих подій, реагування особистості та травмуючи ситуації, поведінки з подолання їх наслідків. До чинників, які впливають на сприймання травмуючих подій, відносяться: зовнішні; соціальні; індивідуально-психологічні, які впливають на суб'єктивність при сприйманні різних подій, визначають активність поведінки з подолання складних травмуючих ситуацій. Сприймання травмуючих подій може мати такі прояви: розуміння травмуючої події як здатної призвести до руйнації встановленого життєвого способу життя людини; розуміння травмуючої події як критичної і пов'язаної з

окремим періодом життя; розуміння травмуючої події як екстремальної (вкрай небезпечної), внаслідок якої настає небезпека для життя і здоров'я людини. На сприймання травмуючих подій впливають такі індивідуально-психологічні чинники, як: емоційна врівноваженість (стійкість), тривожність, здатність особистості здійснювати регуляцію емоційних переживань, і тип темпераменту, який впливає на емоційне переживання травмуючої події та поведінку з її подолання. Зокрема, індивідуально-психологічними чинниками, які провокують негативне сприймання травмуючої події, є: низька емоційна врівноваженість, не стабільність; висока невротизація, роздратування, напруження; виразні прояви особистісної та ситуативної тривожності; особистісна схильність до надзвичайно емоційного реагування на травмуючи події. А подолати наслідки травмуючої події допомагають особистісні ресурси стресостійкості, життєстійкості, здатності до вибору найбільш адекватної поведінки у травмуючій ситуації. Виділено три рівні переживання і подолання людьми кризових, травмуючих подій і ситуацій, серед яких тільки І тип не потребує психологічної допомоги і здатний адекватно сприйняти і подолати наслідки травмуючих ситуацій.

**Ключові слова:** травмуючи події; війна; сприймання; індивідуально-психологічні чинники; особистісні ресурси; стресостійкість; життєстійкість.

## **ВСТУП / INTRODUCTION**

**Постановка проблеми.** Російсько-українська війна ввійшла в життя кожної української родини, завдаючи нестерпного болю, змушуючи адаптуватися до нової і жорстокої реальності, вимагаючи вирішувати надзвичайно складні ситуації виживання, захисту власного життя і здоров'я, турботи про рідних людей. Вже сама ситуація війни відноситься до кризових, травмуючих подій, викликає складні психоемоційні переживання в кожного українця, й особливо у людей, які проживали або продовжують жити в зоні бойових дій, на окупованих територіях та ін.

Війна відноситься до травмуючих подій як у прямому, так і в переносному значенні. Для учасників бойових дій, жертв ракетних обстрілів травми мають не тільки психологічний характер, а ще й фізичний, коли завдається шкода їх здоров'ю. Всі інші українці відчувають наслідки впливу психотравмуючих подій на їх психіку, активність, життєдіяльність.

Психологічні особливості впливу травмуючих подій на життєдіяльність людини виступають предметом досліджень у руслі екстремальної психології.

Вплив травмуючих подій на особистість вивчають українські науковці І. Гадецька, І. Гаркуша, Б. Іваненко, В. Кайко, Т. Кириленко, В. Крайнюк, Е. Носенко, О. Саннікова, Т. Титаренко та ін. Серед зарубіжних вчених проблеми впливу психотравмуючих ситуацій та здатність особистості успішно їх долати вивчають Р. Лазарус, Г. Сельє, Б. Фолкман та ін.

Однак недостатньо вивченими є індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій, від яких залежить успішність прийняття рішень у ситуації вибору, адаптивність поведінки з подолання наслідків травмуючих подій, подальша адаптація постраждалої людини в соціальному середовищі. Відповідно метою статті є визначення та обґрунтування індивідуально-психологічних чинників сприймання травмуючих подій в сучасних умовах російсько-української війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний період розвитку українського суспільства є надзвичайно складним та насиченим травмуючими подіями через воєнний стан, життя людей в умовах ракетної небезпеки, перебування в зоні бойових дій, безпосередньою участю в цих діях тощо. Травмуючі події наповнюють кожен день українців через новини, які супроводжують їх з різних каналів зв'язку, через сигнали про повітряну тривогу та оголошення про завдані втрати для регіону, через спілкування з різними людьми, які перебувають у небезпечних точках. Все це викликає напруженість, зумовлює тривожні переживання, завдає страждань пересічному громадянину, особливо, якщо в нього є рідні, які служать у Збройних Силах України, проживають в особливо небезпечних районах, де йдуть бойові дії та ін. Саме тому можна зробити висновок, що зараз майже кожен українець перебуває під дією хронічного стресу, постійно триваючої травмуючої ситуації, яка з кожним днем стає все більш загрозливою, зважаючи на ядерний шантаж країни агресора.

Досліджуючи особливості травмуючих подій, у праці В. Зливкова, С. Лукомської, О. Федан знаходимо влучне визначення психотравми, яку дослідники відносять до травмуючої кризи. Науковці вважають, що психотравма є наслідком непередбаченої, приголомшливої події чи ситуації, в якій існувала загроза життю або здоров'ю людини [4, с. 9].

Відповідно травмуючі події є надзвичайними, екстремальними подіями, при яких існує загроза життю і здоров'ю людини, до яких в сучасних умовах відносяться постійна ракетна небезпека, загроза артилерійського обстрілу, окупація населених пунктів армією противника, перебування у зоні бойових дій, участь або спостереження за ліквідацією наслідків після влучання авіабомб у будинки, об'єкти критичної і цивільної інфраструктури. На жаль, в Україні немає безпечного місця, де

можна було б розслабитися, і хоча б частково перепочити від впливу війни, при оголошенні повітряної тривоги існує небезпека влучання в будь-який населений пункт та об'єкт, незалежно від того, чи це житлові будинки, школи, музеї, чи заводи, об'єкти критичної інфраструктури. Не розуміння логіки і внутрішнє несприйняття жорстокості російських воїнів, страх перед наступом ворога викликають у цивільного населення розгубленість, тривогу, розпач, не здатність швидко і правильно прийняти рішення, як краще вчинити – евакуюватися у більш безпечне місце по території України, чи виїхати за кордон (для кого це можливо). Постійне перебування у напруженому стані, проживання щодня в травмуючій ситуації негативно відображається на здоров'ї і психоемоційному стані українців. А тривалі тривожні переживання закріплюються і трансформуються в особистісні властивості, загострюються до невротичних розладів, депресії, можуть виявлятися у ряді симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Водночас зауважимо, що кризовий вплив наслідків травмуючих подій на людину, її психіку, продуктивність діяльності залежить від того, як вона сприймає ці події. Травмуючі події сприймаються і переживаються людьми індивідуально по-різному. На думку С. Ставицької, Н. Улько, від того, як людина сприйняла травмуючі події і як вона впоралася із стресовою ситуацією, «залежить, чи стане для неї така подія травмою, чи, навпаки, ресурсом для власного розвитку» [15, с. 297].

В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан зауважують, що «будь-які стимули, які сприймаються індивідом як стресові, обов'язково будуть викликати фізіологічні та психологічні наслідки шкідливого характеру» [4, с. 23]. Тобто при сприйманні травмуючої події як такої, що завдає непоправної шкоди здоров'ю людини, її наслідки будуть дійсно дуже складними. А при належному та відповідному до глибини проблеми переживанню людина зможе самостійно впоратися із проблемою та відновитися після траматичної події.

## **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS**

**Метою** статті є аналізу проблем сприймання травмуючих подій, а також чинники, фактори та механізми реагування особистості та травмуючі події та їх наслідки.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**: дослідити зовнішні; соціальні; індивідуально-психологічні, які впливають на суб'єктивність при сприйманні травмуючих подій; виявити механізми розуміння травмуючої події як здатної призвести до руйнації встановленого життєвого способу життя людини; розуміння травмуючої

події як критичної і пов'язаної з окремим періодом життя; розуміння травмуючої події як екстремальної; вивчити та систематизувати індивідуально-психологічні чинники сприйняття травмуючих подій, таких як: емоційна врівноваженість, тривожність, здатність особистості здійснювати регуляцію емоційних переживань, і тип темпераменту; запропонувати способи подолання наслідків травмуючих подій.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS**

Сприймання людиною травмуючих подій і ситуацій впливає на її подальшу поведінку в конкретній події і ситуації, на вибір способу подолання наслідків травмуючих подій. При цьому сприймання травмуючої ситуації є фактом її констатації в момент здійснення, і далі людина приймає рішення, як сприймати, як ставитися до того, що сталося. Використовує при цьому раціональні підходи чи навпаки заперечення, уникання визнання, що дійсно така подія сталася і з нею потрібно щось робити, якимось її вирішувати. Типовими проявами сприймання людиною травмуючих подій є: ігнорування, перебільшення, демонстративне ставлення, і продуктивне сприймання, що виявляється у прийнятті себе та складної ситуації та передбачає довіру до життєвого процесу загалом, пошук адаптивних стратегій поведінки, що допоможе успішно вирішити проблему та зберегти належний рівень здоров'я та життєдіяльності. За даними Б. Іваненко, Т. Кириленко, сприймання травмуючих подій може мати такі прояви:

- загальне розуміння травмуючої події як такої, що здатна призводити до порушення встановленого життєвого способу буття, до руйнації прийнятого укладу психічного світу особистості;
- типологічне розуміння травмуючої події як критичної (негативної), що пов'язана з окремим періодом життя, локалізованим у часі й просторі, яка вимагає певних зусиль на адаптацію на зміну всього життя чи окремих його частин;
- типологічне розуміння травмуючої події як екстремальної, внаслідок якої настає небезпека для існування людини в межах повсякденного життя. По суті, це порушення нормальних умов життя через зовнішні впливи на особистість, сюди відносяться впливи епідемії, війни [7, с. 68].

## **МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS**

Для вирішення поставленої мети та завдань дослідження використано низку загальнонаукових та психологічних методів, прийомів і практик.



Зокрема, методика диференціальної діагностики депресивних станів Зунге, Опитувальник травматичного стресу І. Котеньова, Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, Шкала оцінки бойового досвіду, Міссісіпський опитувальник для бойових ПТСР, Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора (у модифікації В. Норакидсе).

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH**

Приділяючи увагу вивченню чинників, які впливають на сприймання травмуючих подій, виділяємо: зовнішні (ті, що стосуються самих подій, оточуючого середовища, і не залежать від особистості); соціальні (наявність соціальної підтримки, необхідних соціальних ресурсів для подолання наслідків травмуючих подій, відносини з членами родини, які полегшують або навпаки поглиблюють переживання травмуючих подій); та індивідуально-психологічні (властиві для особистості, які впливають на суб'єктивність при сприйманні різних подій, визначають активність поведінки з подолання складних травмуючих ситуацій).

Насамперед, особливості сприймання травмуючої події залежать від самої події, адже відомо, що екстремальні події природного характеру (повінь, землетрус та ін.) люди часто переживають значно легше, чим антропогенні. Адже під час складної ситуації природного характеру люди сприймають їх як «волю Всевишнього» і найчастіше не відчувають власної провини чи вкрай негативних емоцій через власну неможливість запобігти цим екстремальним подіям. У випадку війни, збройних конфліктів, що мають характер екстремальних подій антропогенного типу, люди найчастіше відчувають гнів, лють, агресію і спрямовують їх на осіб, які є винуватцями екстремальних подій.

Також великого значення набувають фактори травмуючої події (за В. Корольчук): тяжкість травмуючої події, фактори її раптовості, ступінь підготовленості людини до дії травмуючої ситуації [10, с. 159].

Чинниками, які провокують негативне сприймання травмуючої події, є:

- когнітивні фактори (недостатній рівень потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою);
- надмірний вплив складних, психогенних або фізичних чинників, які значно перевищують адаптаційні можливості особистості; висока тривалість стресогенного впливу, що виснажує адаптивні можливостей організму;
- індивідуально-психологічні, а саме: низька емоційна врівноваженість, не стабільність; висока невротизація, роздратування, напруження, виразні прояви особистісної та ситуативної тривожності [10, с. 159–160].

Важливими соціальними чинниками, які впливають на сприймання

травмуючих подій, є соціальна підтримка, попередній досвід, фінансове становище людей. Ці чинники «опосередковуються особливостями соціуму, в якому сталася криза, культурними, політичними, релігійними особливостями громади та близького оточення» [17, с. 155–156].

На те, як людина сприймає травмуючу подію, яку стратегію подолання проблем вибере, як буде вирішувати негативний вплив наслідків психотравми на себе значно впливають індивідуально-психологічні чинники.

Емоційні переживання особистості в травмуючих ситуаціях значно залежать від її індивідуально-психологічних властивостей, і так само – впливають на риси характеру та типологічні особливості людини [3, с. 29].

Наприклад, нижче представлено емоційні переживання травмуючих подій представниками різних типів темпераменту (табл. 1).

Таблиця 1

**Емоційні переживання травмуючих подій представниками різних типів темпераменту**

Типи темпераменту
1
Представник холеричного типу темпераменту – емоційно збудливий, нестійкий, схильний до конфліктного відстоювання власних інтересів, нетерплячий. Володіє великою стійкістю прагнень та значним колом інтересів, великою наполегливістю. У травмуючих ситуаціях виявляє агресію, роздратованість, імпульсивно рветься в бій, відстоюючи свої інтереси. Іноді, коли не може знайти правильного рішення складної ситуації, схильний до метушливості, не раціональної діяльності, яка зазвичай непродуктивна і не сприяє заспокоєнню і пошуку оптимальних рішень [13]
Представник флегматичного типу темпераменту – малоемоційний, його складно розсмішити, засмутити або розгнівати, при переживанні значних неприємностей залишається спокійним. Його емоційна міміка бідна, експресія у позах, рухах, поведінці відсутня. У спілкуванні з іншими людьми замкнений, пасивний, інтровертований, як сильно він переживає травмуючу ситуацію – за зовнішніми проявами непомітно. При цьому йому властива пасивна стратегія вирішення проблем, тому найменш очевидно, що він здатний до служби у Збройних Силах України чи інших угрупованнях
Представник меланхолійного типу темпераменту має вразливість до незначних приводів, які здатні викликати в нього сльози в очах (може плакати як від радості, так і від суму). Меланхолік дуже образливий, болюче чутливий до голосних слів, критики, образ. Його емоційна міміка і рухові дії мало виразні, голос часто тихий. Він нездатний відстояти свої інтереси, визначити межі особистого простору, який не можна перетинати, у складних ситуаціях пасивний, розгублений, плаче, шукає допомоги і підтримки в інших людей

### Продовження табл. 1

1
А «сангвінік» – володіє живою експресивною мімікою, має виразні рухи. Здатний розпізнавати емоційні почуття, вміє їх стимулювати та контролює мимовільні емоційні реакції. Однак володіє мінливим перебігом емоцій, почуттів, настрою та прагнень. У складних, травмуючих ситуаціях він найбільш продуктивно вирішує проблеми, співпрацюючи з іншими людьми, може взяти на себе роль лідера в колективі за потреби, надихнути на творчі рішення складних ситуацій [13]

Тобто, можемо узагальнити, що представники різних типів темпераменту по-різному сприймають травмуючі події, і відповідно схильні шукати відповідні їх індивідуальним властивостям стратегії поведінки з подолання стресових ситуацій і травмуючих подій.

Розглядаючи індивідуальні особливості емоційної сфери людини, яка переживає стрес, травмуючу ситуацію, подію, можемо помітити, що до них належать також здатність особистості здійснювати регуляцію емоційних переживань. На думку Л. Бекіньової, В. Зарицької, висока здатність до саморегуляції емоцій, допомагає запобігти життєвих ускладнень чи уникнути загострення стосунків з оточуючими [3, с 30].

Також на вияв емоцій можуть впливати мотиваційно-ціннісні установки людини, її прагнення до отримання тих чи інших благ, задоволення своїх потреб (базових чи духовних). Як вказує О. Фальова, людина емоційна істота і часто діє не за певними правилами, а «швидше на основі своїх переконань та цінностей, ніж відповідно до групового тиску інших людей чи соціальних норм на неї» [16, с. 255].

Крім того у праці В. Корольчук відзначено особистісну схильність до надзвичайно емоційного реагування на травмуючі події. На думку дослідниці, «факторами претравматичної схильності є: вік травматизації, спадкові фактори психічного здоров'я, генетичні фактори нейроендокринної схильності, травматизація в дитинстві, низький освітній рівень, наявність певних особистісних якостей» [10, с. 159].

У праці Т. Кириленко вказано на існування зв'язку між сприйманням і переживанням психотравмуючої події з проявами особистісної та ситуаційної тривожності. При цьому чим більше травмуючих подій і ситуацій переживала людина протягом свого життя, то вище вона оцінює їх виразний вплив на продуктивність своєї діяльності, вплив цих психотравмуючих переживань на поточні ситуації. Це підтверджує «важливість фактору віку в переживанні травмуючих подій і ситуацій» [8, с. 180].

Важливим у розгляді проблеми чинників впливу на сприймання



травмуючих подій вважаємо й аналіз особистісних якостей та ресурсів, які допомагають адекватно вирішувати виникаючі складні ситуації. С. Кас'янова вказує, що особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій слід вважати багатомірним феноменом, що послуговуючись наявними особистісними якостями людини, сприяє досягненню важливих життєвих цілей у складних, психотравмуючих, непередбачуваних і неконтрольованих обставинах. Цінність таких особистісних ресурсів подолання складних травмуючих подій і ситуацій полягає в тому, що вони здатні актуалізуватися за необхідності для вирішення певних завдань [6, с. 53].

На глибину сприймання особистістю травмуючих подій впливає наявний рівень стресостійкості. На думку В. Корольчук, «стресостійкість особистості формується на основі її багаторазового зіткнення зі стресогенними факторами, і супроводжується оцінкою стресової ситуації, регуляцією діяльності в стресогенних умовах, наявністю копінгової поведінки, включає вплив на особистість травмуючих подій та пропрацювання травматичного досвіду» [11, с. 5]. І залежно від того, який досвід вирішення різних травмуючих подій у людини переважає, як вона опирається впливу стресових ситуацій, як швидко може мобілізувати наявні в неї сили і ресурси для подолання проблеми – так вона й сприймають травмуючі події в житті.

Визначальними чинниками формування стресостійкості особистості є прагнення допомогти людям, цілеспрямованість, відповідальність, психологічна стійкість, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах, життєвий досвід, саморегуляція, впевненість у собі, активність, а також індивідуальний бар'єр психічної адаптації, що включає соціальні і біологічні можливості. Формуванню стресостійкості особистості сприяють: «досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; підтримка і схвалення діяльності людини з боку її найближчого соціального оточення; індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі); задоволення професійною діяльністю; позитивне психоемоційне самопочуття; наявність функціональних можливостей (стабільний стан здоров'я) тощо» [10, с. 159].

Дослідниця М. Білова відзначає, що особи з високим рівнем стресостійкості володіють високим рівнем когнітивно-інтелектуальних якостей, а саме: гнучким та абстрактним мисленням, здатністю до високої концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті, вмінням зосередитися на важливому, відрізнити вагоме від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами [1, с. 7]. Це допомагає адекватно

ставитися до виникаючих травмуючих подій, сприймати їх відповідно до дійсної складності проблеми, а не суб'єктивної емоційної реакції.

Також до особистісних чинників, які впливають на сприймання травмуючих подій та успішність подолання їх наслідків, відноситься й життестійкість, що розуміється С. Мадді як інтегральна особистісна риса, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів в ситуації вибору; як особлива система поглядів і переконань особистості, що дають їй змогу витримувати стресову ситуацію, позитивно сприймаючи навколишню дійсність і, відповідно, зберігати внутрішню рівновагу та гармонію. На думку С. Мадді, життестійкість дає змогу перетворити зміни на можливості, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [19].

Дослідниця Б. Іваненко підтверджує, що беззаперечним ресурсом у вирішенні кризових ситуацій, подоланні наслідків травмуючих подій є психологічна стійкість та стресостійкість, активна життєва позиція [5]. Тому слід цілеспрямовано розвивати ці види стійкості в особистості, що допоможе їй успішніше справлятися із складними психотравмуючими ситуаціями.

С. Ставицька, Н. Улько на основі психотерапевтичного досвіду надання допомоги юнакам у переживанні травмуючих подій вказали, що на цей процес значно впливає наявність внутрішньоособистісних конфліктів. Дослідниці зауважили, що «переживання актуальної травмуючої події чи ситуації оновлює старі інфантильні конфлікти, які в нормативній ситуації були витіснені шляхом сублимації або реактивних утворень. Саме тому тривале переживання травмуючих подій на тлі внутрішньоособистісних конфліктів може призвести до «травматичного неврозу» [15, с. 298].

Американські науковці Г. Оуенс, К Паркс, М. Стегер, довели, що на сприймання і переживання травмуючої події впливає розуміння сенсу цієї події. А незнаходження смислу у травмуючій ситуації тільки погіршує успішність надання психологічної допомоги постраждалим людям. Відтак у процесі надання психологічної підтримки і допомоги людям, які переживають наслідки травмуючих подій, доцільно докладати зусиль для осмислення ними сенсу цих подій, і успішне його знаходження сприяє швидшій адаптації людини до соціального середовища, активізує її особистісний зріст після перенесення психотравми [14, с. 82].

Одним із особистісних ресурсів щодо успішного подолання наслідків травмуючих подій є вибір адекватної стратегії реагування на травмуючи

ситуації та оптимізація поведінки. Загальновідомо, що у психотравмуючій ситуації людина потрапляє під вплив дії різних стресогенних факторів, що унеможлиблюють її повноцінне функціонування і звичну поведінку. Це змушує людину змінювати свою поведінку, вимагає від неї підвищеної соціальної активності при виборі відповідної стратегії і способів діяльності, що спрямовують її до досягнення бажаного результату. Внаслідок необхідності робити вибір серед різних стратегій поведінки у важкій ситуації зростає напруження, загострюється протиріччя між інтересами людини та інтересами інших людей, між різними мотивами і потребами всередині однієї особистості тощо.

На думку А. Ляшевич, «неможливо проконтролювати кожен стресову ситуацію у житті, але можна контролювати свою реакцію на стрес, як би це не було важко. Тож основним принципом боротьби зі стресами, травмуючими ситуаціями є постійний самоконтроль», свідоме ставлення до себе і до того, що відбувається навколо [12, с. 328].

У праці І. Ващенко, Б. Іваненко вказано, що основними способами безпосереднього психологічного реагування на травмуючу ситуацію у момент її виникнення і впливу на людину є:

1. Автоматичне реагування, що реалізується через: включення егозахисних тенденцій (схильність до соціального ізолювання, занурення у себе, замикання у внутрішньому світі); самодеструктивну поведінку (самозвинувачення, шкідливі звички); активізацію системи психологічних захистів (раціоналізація, уникнення, придушення думок та емоцій, смирення (приспосовування) і покірність обставинам);

2. Свідоме реагування – актуалізація психологічного потенціалу та застосування психологічних ресурсів, що вказує на конструктивні способи подолання важкої ситуації, наслідків психотраumaticких подій [2, с. 34].

Здатність особистості до вибору найбільш адекватної поведінки у травмуючій ситуації, до подолання наслідків травмуючої події також залежить і від загального ставлення до травмуючої ситуації і події. За класифікацією ставлень особистості до травмуючої події Т. Кириленко [9] виокремила чотири типи: 1) позитивне ставлення – як «підтримка» розпаду усталеного способу життя до травмуючої події, оскільки відсутні ресурси для функціонування в поточному стані (дуже рідко травмуючі події призводять до позитивних змін у функціонуванні сім'ї, у налагодженні відносин між давніми друзями); 2) пасивне ставлення, що реалізується за принципом «як є, так і добре», «нехай буде, що буде»; 3) негативне ставлення до травмуючої події, пов'язане зі страхом руйнування усталеного способу життя, тривогою за майбутнє,

розгубленістю перед поточним станом справ, не розумінням, що можна зробити і як вирішити стресову ситуацію; 4) конструктивне ставлення – коли травмуюча подія розглядається як сигнал, стимул до необхідних змін. Саме конструктивне ставлення характерне зрілій, свідомій особистості, яка здатна трансформувати проживання травмуючої події у сміливий вчинок, сприймати її як рушійну силу, яка веде до зміни особистості і травмуючої ситуації, в якій вона опинилась [9]. За нашими спостереженнями, до таких змін здатні небагато українських підприємців, які виїхали зі свого місця проживання через війну, і відкрили на нових місцях кав'ярні, виробництва одягу, сувенірної продукції. Або ж виявивши потребу населення в певних видах послуг – створили служби психологічної допомоги і підтримки, забезпечивши успішність їх функціонування за допомогою фінансування зарубіжних благодійних фондів, отримавши гранти від держави тощо.

За ствердженням Т. Кириленко, переживання екстремальної ситуації пов'язане з поняттями психологічного захисту та копінг-стратегій, адже «виявляючись в емоційних переживаннях горя, страждання, печалі, ця ситуація вимагає і свого проживання, переживання її, як виходу зі стану дисгармонії, як специфічної діяльності» [8, с. 179].

Описуючи особливості переживання людьми кризових, травмуючих подій і ситуацій, Г. Хомич та О. Ткач зауважують, що існує три рівні подолання цих ситуацій (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівні подолання травмуючих ситуацій**

Рівень	Характеристика подолання
1	2
I рівень	Цей рівень обирають більшість людей, які переживають травмуючу подію, і мають достатньо внутрішніх ресурсів, щоб ефективно її подолати. Переживаючи травмуючу подію, кризу, вони дозволяють собі реагувати незвичним чином на незвичайну ситуацію, інтегрують отриманий досвід та можуть з вдячністю вийти з ситуації з почуттям власної життєздатності та цілісності. Після надання незначної психологічної допомоги, проведення такими людьми вправ на рефлексію і самоаналіз, їх стан психічного здоров'я нормалізується, покращується
II рівень	II рівень переживання травмуючих подій обирають постраждалі клієнтки, які для подолання кризи, психотравми обрали шлях її заблокування, витіснення травмуючої події зі сфери свого усвідомлення. Така стратегія може тимчасово допомогти справитися із складними переживаннями, однак у випадку виникнення наступної

Продовження табл. 2

1	2
II рівень	стресової ситуації існує ймовірність, що незавершена в минулому травмуюча подія знову загостриться і відобразиться на сприйнятті поточної ситуації. У такому випадку слід звернутися до психолога за допомогою
III рівень	III рівень реагування і переживання травмуючих подій обирають люди, які не здатні самостійно впоратися з кризовою ситуацією і потребують допомоги психолога. Така слабка позиція може бути пов'язана з недостатністю їх фізичних, емоційно-вольових ресурсів, наявністю стійких негативних життєвих сценаріїв, що перешкоджають подоланню фрустрації, тривожності, невротизації [17, с. 155]

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ /  
CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH**

Тривала невизначеність, тривожність і напруженість є підставами для надання психологічної допомоги і підтримки постраждалим в травмуючих, кризових ситуаціях, якими б вони не були. Важливою є допомога психолога у зміцненні стресостійкості, життєстійкості, розвитку адаптивних стратегій поведінки, які допоможуть впевнено долати наслідки травмуючих ситуацій, обрати найбільш оптимальне рішення проблем в майбутньому.

В сучасних умовах населення України перебуває під дією травмуючих подій, зумовлених впливом російсько-української війни, відчуває на собі негативних вплив екстремальних умов, травмуючих ситуацій, які завдають шкоди фізичному, психологічному здоров'ю. При цьому сприймання травмуючих подій та здатність до подолання їх наслідків зумовлюються рядом чинників, серед яких виділяємо зовнішні, соціальні та індивідуально-психологічні.

**Перспективи подальших досліджень.** Приділивши увагу розгляду індивідуально-психологічних чинників сприймання травмуючих подій, виділили серед них емоційну врівноваженість (стійкість), прояви особистісної та ситуативної тривожності, здатність особистості здійснювати регуляцію емоційних переживань, і тип темпераменту, який впливає на емоційне переживання травмуючої події та поведінку з її подолання. До особистісних ресурсів, які допомагають подолати наслідки травмуючої події, відносимо психологічну стійкість та стресостійкість, життєстійкість, активну життєву позицію, здатність особистості до вибору найбільш адекватної поведінки у травмуючій ситуації. Розвиток вказаних



особистісних ресурсів та оптимізація впливу індивідуально-психологічних чинників на сприймання травмуючих ситуацій сприятимуть підвищенню психічної стійкості особистості до травмуючих подій, розвитку здатності до вибору продуктивних стратегій подолання їх наслідків.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

- [1] М. Е. Білова, «Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій)», автореф. дис. канд. наук; Південноукраїнський держ. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2007.
- [2] І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко, «Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій», *Проблеми сучасної психології*, вип. 40, с. 33–49, 2018.
- [3] В. В. Зарицька, Л. Б. Бекіньова, «Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок», *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди. Психологія*, вип. 55, с. 26–36, 2017.
- [4] В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан, *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ, Україна: Пед. думка, 2016.
- [5] Б. Б. Іваненко, «Ресурси особистості в подоланні психотравмуючих ситуацій», на *Міжнар. наук.-практ. конф. Психологічні науки: проблеми та перспективи, 19–21 берез., 2021 р.* Запоріжжя: Класичний приватний ун-т, 2021, с. 11–14.
- [6] С. Б. Кас'янова, «Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій», на *IV Міжнар. наук.-практ. конф. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018, с. 52–53.
- [7] Т. С. Кириленко, Б. Б. Іваненко, «Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах карантину», *Вчені записки Таврійського нац. ун-ту імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, т. 31(70), с. 65–72, 2020.
- [8] Т. С. Кириленко, «Індивідуальні відмінності у переживанні психотравмуючих ситуацій», *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, вип. 33, с. 176–187, 2014.
- [9] Т. С. Кириленко, *Психологія травмуючих ситуацій*. Київ, Україна: КНУ, 2014.
- [10] В. М. Корольчук, «Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів», *Проблеми екстремальної та кризової*

психології, вип. 14, ч. I, с. 153–162, 2013.

- [11] В. М. Корольчук, «Психологія стресостійкості особистості», автореф. дис. д-ра наук; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009.
- [12] А. М. Ляшевич, «Стрес та вікові особливості людського організму», *Біологічні дослідження*, вип. 1, с. 327–328, 2017.
- [13] Т. В. Матвієнко, О. М. Пасько, *Індивідуально-психологічні особливості особистості*. Одеса, Україна: ОДУВС, 2017.
- [14] В. О. Проніна, «Роль смислової сфери особистості у кризових умовах життя в працях сучасних зарубіжних науковців», на *IV Міжнар. наук.-практ. конф. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018, с. 80–82.
- [15] С. О. Ставицька, Н. М. Улько, «Психотерапевтична допомога особистості у кризово-травматичних життєвих ситуаціях», на *IV Міжнар. наук.-практ. конф. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018, с. 297–298.
- [16] О. Є. Фальова, «Психологічні ігри та вправи, що сприяють саморегуляції та самовдосконаленню жінок», *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, т. 2, № 46, с. 252–261, 2013.
- [17] Г. Хомич, О. Ткач, «Стратегії надання психологічної допомоги клієнтам в кризових ситуаціях», *Humanitarium*, vol. 44, iss. 1, s. 152–160, 2020.
- [18] С. М. Ягодзінський, «Соціальні трансформації в умовах формування інформаційного простору: можливості, реалії та ризики», *Філософські обрії*, вип. 42, с. 25–28, 2019.
- [19] S. Maddi, «Hardiness: The courage to grow from stress», *The Journal of Positive Psychology*, № 1(3), p. 160–168, 2006.
- [20] L. Pomytkina, A. Gudmanian, O. Kovtun, S. Yahodzinskyi, «Personal choice: strategic life decision-making and conscience», *International science conference Topical Problems of Green Architecture, Civil and Environmental Engineering, TPACEE 2019, Moscow*. E3S Web of Conferences, vol. 164, 2020. Article Number: 10021.  
<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>

## INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERCEPTION OF TRAUMAOUS EVENTS


### **Nataliia Abramian,**

PhD (in Psychology), Associate Professor  
Private Higher Education Establishment  
«European University».  
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-6956-8954>  
[nataliia.abramian@e-u.edu.ua](mailto:nataliia.abramian@e-u.edu.ua)

### **Nataliia Muranova,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Studies,  
educational work and international relations  
SIHE «University of Educational Management».  
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0003-1527-0989>  
[muranovanp@uem.edu.ua](mailto:muranovanp@uem.edu.ua)

### **Serhii Yahodzinskyi,**

Doctor of Sciences (in Philosophy), Professor,  
Vice rector Private Higher Education Establishment  
«European University».  
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-8755-2235>  
[serhii.yahodzinskyi@e-u.edu.ua](mailto:serhii.yahodzinskyi@e-u.edu.ua)

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the problems of perception of traumatic events, personal response to traumatic situations, behavior to overcome their consequences. Factors that influence the perception of traumatic events include: external; social; individual and psychological factors that affect subjectivity when perceiving various events, determine the activity of behavior to overcome complex traumatic situations. The perception of traumatic events can have the following manifestations: the understanding of a traumatic event as capable of leading to the destruction of a person's established way of life; as critical and related to a particular period of life; as extreme, dangerous to the life and health of a person. The perception of traumatic events is influenced by such individual psychological factors as: emotional balance (stability), anxiety, the individual's ability to regulate emotional experiences, and the type of temperament that affects the emotional experience of a traumatic event and behavior to overcome it. In particular, individual and

psychological factors that cause a negative perception of a traumatic event are: low emotional balance, instability; high neuroticism, irritation, tension; expressive manifestations of personal and situational anxiety; personal tendency to extremely emotional response to traumatic events. To overcome the consequences of a traumatic event, personal resources of stress resistance, vitality, ability to choose the most adequate behavior in a traumatic situation help. Three levels of people's experience and overcoming of crisis, traumatic events and situations are distinguished, among which only type. I does not need psychological help and is able to adequately perceive and overcome the consequences of traumatic situations.

**Keywords:** traumatic events; war; perception; individual psychological factors; personal resources; stress resistance; vitality.

#### REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] M. E. Bilova, «Psykhologichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii)», avtoref. dys. kand. nauk; Pivdennoukrainskyi derzh. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho. Odesa, 2007.
- [2] I. V. Vashchenko, B. B. Ivanenko, «Psykhologichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievnykh sytuatsii», Problemy suchasnoi psykholohii, vyp. 40, s. 33–49, 2018.
- [3] V. V. Zarytska, L. B. Bekinova, «Osoblyvosti emotsiinoi samorehuliatsii u molodykh zhynok», Visnyk Kharkivskoho nats. ped. un-tu imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia, vyp. 55, s. 26–36, 2017.
- [4] V. L. Zlyvkov, S. O. Lukomska, O. V Fedan, Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiiakh. Kyiv, Ukraina: Ped. dumka, 2016.
- [5] B. B. Ivanenko, «Resursy osobystosti v podolanni psykhotravmuiuchykh sytuatsii», na Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Psykhologichni nauky: problemy ta perspektyvy. Zaporizhzhia: Klasychnyi pryvatnyi un-t, 2021, s. 11–14.
- [6] S. B. Kasianova, «Osobystisni resursy podolannia skladnykh zhyttievnykh sytuatsii», na IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2018, s. 52–53.
- [7] T. S. Kyrylenko, B. B. Ivanenko, «Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannia vtraty roboty v umovakh karantynu», Vcheni zapysky Tavriiskoho nats. un-tu imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia, t. 31(70), s. 65–72, 2020.
- [8] T. S. Kyrylenko, «Indyvidualni vidminnosti u perezhyvanni psykhotravmuvalnykh sytuatsii», Problemy humanitarnykh nauk. Psykhologhiia, vyp. 33, s. 176–187, 2014.

- [9] T. S. Kyrylenko, *Psykhologhiia travmuiuchykh sytuatsii*. Kyiv, Ukraina: KNU, 2014.
- [10] V. M. Korolchuk, «Psykhologhichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv», *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologhii*, vyp. 14, ch. I, s. 153–162, 2013.
- [11] V. M. Korolchuk, «Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti», avtoref. dys. d-ra nauk; In-t psykhologhii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv, 2009.
- [12] A. M. Liashevych, «Stres ta vikovi osoblyvosti liudskoho orhanizmu», *Biologhichni doslidzhennia*, vyp. 1, s. 327–328, 2017.
- [13] T. V. Matviienko, O. M. Pasko, *Indyvidualno-psykhologhichni osoblyvosti osobystosti*. Odesa, Ukraina: ODUVS, 2017.
- [14] V. O. Pronina, «Rol smyslovoi sfery osobystosti u kryzovykh umovakh zhyttia v pratsiakh suchasnykh zarubizhnykh naukovtsiv», na IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiah zhyttia. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2018, s. 80–82.
- [15] S. O. Stavyska, N. M. Ulko, «Psykhoterapevtychna dopomoha osobystosti u kryzovo-travmatychnykh zhyttievnykh sytuatsiiah», na IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiah zhyttia. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2018, s. 297–298.
- [16] O. Ye. Falova, «Psykhologhichni ihry ta vpravy, shcho spryiaut samorehuliatcii ta samovdoskonalenniu zhinok», *Visnyk Kharkivskoho nats. ped. un-tu imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia*. Kharkiv: KhNPU, t. 2, № 46, s. 252–261, 2013.
- [17] H. Khomych, O. Tkach, «Stratehii nadannia psykhologhichnoi dopomohy kliientam v kryzovykh sytuatsiiah», *Humanitarium*, vol. 44, iss. 1, p. 152–160, 2020.
- [18] S. M. Yahodzynskyi, «Sotsialni transformatsii v umovakh formuvannia informatsiinoho prostoru: mozhlyvosti, realii ta ryzyky», *Filosofski obrii*, vyp. 42, s. 25–28, 2019.
- [19] S. Maddi, «Hardiness: The courage to grow from stress», *The Journal of Positive Psychology*, № 1(3), p. 160–168, 2006.
- [20] L. Pomytkina, A. Gudmanian, O. Kovtun, S. Yahodzynskyi, «Personal choice: strategic life decision-making and conscience», *International science conference Topical Problems of Green Architecture, Civil and Environmental Engineering, TPACEE 2019, Moscow. E3S Web of Conferences*, vol. 164, 2020. Article Number: 10021. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>

*Стаття надійшла до редакції  
07 жовтня 2022 року*