

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

DOI 10.31654/PS-2020-SB-N-190

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДІЙ

Збірник наукових праць

За редакцією М. В. Папучі

Ніжин
2020

УДК 159.9 (082)
П86

Рекомендовано до друку Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ ім. М. Гоголя)
Протокол № 29 від 29.01.21 р.

Рецензенти:

Турбан В. В. – завідувача лабораторією загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор,

Зликов В. Л. – завідувач лабораторією методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України кандидат психологічних наук

Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за
П86 ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
ISBN 978-617-527-235-0

Збірник наукових праць «Психологія переживання подій» представляє широкий спектр наукових тем, які належать до проблематики психології переживання подій людиною. Основними логічними осередками збірника є, по-перше, специфіка психології переживання, по-друге, психологічні особливості подій в житті особистості та, по-третє, аналіз критичних та кризових ситуацій з психологічної перспективи.

Збірник буде корисний у першу чергу фахівцям у галузі психології, а також філософам, соціологам, педагогам.

УДК 159.9(082)

© М. В. Папуча, загальна редакція, 2020
ISBN 978-617-527-235-0 © НДУ ім. М. В. Гоголя, 2020.

ЗМІСТ

Папуча М. В. До проблеми переживання і вираження в психології.....	4
Папуча М. В., Наконечна М. М. Переживання кризи в системі міжособистісних відносин.....	19
Гетьман Т. О. Ставлення до кризи та власного здоров'я у юнацькому віці.....	28
Гуляєва А. С. Аналіз ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи.....	42
Здоровець Т. Г. Психологічні особливості депресивних переживань у підлітковому віці.....	59
Кошова І. В. Посттравматичний ріст: немає лиха без добра	77
Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій	86
Левченко І. М. Особливості усвідомлення травматичної події в дорослому віці	110
Литовченко Н. Ф. Особистість у складних життєвих обставинах: інтерпретація.....	120
Михайлова О. І. Особливості кризи дорослості в контексті розгляду відхилених життєвих альтернатив	130
Новік Д. А., Новік К. А. Егоцентризм – загальний огляд	153
Тимошенко О. А. Топологічна теорія Курта Левіна в контексті переживання особистістю подій.....	172

*Папуча Микола Васильович, доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(м. Ніжин)*

ДО ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ І ВИРАЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ

Термін «переживання» впевнено зайняв чільне місце в сучасній психології завдяки бурхливому розвитку численних психологічних практик. Збулося передбачення Л.С. Виготського, що саме практика є тим «каменем, що наріжним став» і яким давно нехтували... Саме практики активно вимагають перегляду і переструктурування психології (термін «психологія» ми вживаємо як означення науки, виходячи з максими Л.С. Виготського: або психологія – наука, або немає ніякої психології).

Однак занадто широке використання терміну, на жаль, зовсім не означає, що наука відкрила сутність явища, приховану в ньому. Переживання в психології зараз не є науковим поняттям, а є терміном, що дуже (занадто) вільно використовується. Переживання зараз – це інтуїція, а не поняття. Коли терапевт говорить: «Я працюю з переживанням», він інтуїтивно відчуває ту галузь психологічної дійсності, в яку втручається, але не знає її сутності. І у кожного інтуїція своя (і це цілком закономірно), тож кожен «працює» з чимось своїм «суб'єктивним», а не з реальністю. І це було б цілком виправданим (об'єктивний етап процесу вивчення явища), якби не було жорстко пов'язане з психологічним здоров'ям людини. В результаті численних спостережень і бесід ми переконалися, що фахівці (науковці і практики) сутності явища не знають, та й не можуть знати (самій науці вона не відома). Але як можна працювати з тим, чого ти не знаєш, а лише відчуваєш? Можна, відповів Л.С. Виготський майже сто років тому, і назвав це «фельдшеризмом» (Виготский, 1982, т. 1).

Цю непевність, невизначеність, а отже – хибність «роботи» з терміном глибоко зрозумів і пережив Федір Юхимович Василюк. Результатом стала чудова і «неочікувана» в Радянському Союзі його книга «Психология переживания» (це були 80-і роки XX століття). У ній вдруге (ми пояснимо далі, чому вдруге) здійснена вдала і цікава спроба підійти до явища переживання з позицій суто наукових. Розуміння переживання як активної діяльності, спрямованої на подолання

«несумісних» з нормальним життям станів, було відкриттям і справжнім кроком. Але – лише кроком. Книга вимагала наступних кроків, але їх робив лише сам автор та його учні (працювати невідомо з чим цікавіше, а головне, легше, ніж займатися його вивченням).

В книзі, виданій 2003 року, Ф.Ю. Василюк визначається, відходячи від теорії діяльності, і говорить про «переживання як особливий внутрішній життєвий процес, який захоплює емоції людини, її розум, уяву, волю і залучає у свій плин, окрім душевних, і тілесні функції» (Василюк, 2003, с. 30). Переживання, таким чином, постає тотальним явищем, оскільки охоплює все. Це, як виявилось, був крок до Л.С. Виготського, але сам по собі цей крок мав певне обмеження, оскільки, говорячи – все, ми не говоримо про щось конкретне... Тож це висловлювання не може мати статусу наукового поняття, а лише констатацією, що, безумовно, відіграє позитивну роль, оскільки, все ж таки, наближає до сутності. Сам автор розумів це, коли зназначав, що тотальність визначення не означає сутності.

Наше дослідження не претендує на встановлення сутності переживання, задача набагато більш скромна. Ми хочемо показати, що напрямок і традиції підходу до переживання у вітчизняній психології існують. І хоча до конкретних результатів ще дуже далеко (переживання – дійсно тотальне явище), вже зараз психологія може значно посилити ефективність практик.

Відаючи належне Ф.Ю. Василюку, зазначимо, що перший крок до наукового розуміння переживання зробив Лев Семенович Виготський у останній своїй лекції студентам Ленінградського державного педагогічного інституту, стенограма якої надрукована у 4-му томі зібрання творів (Виготский, 1984, т. 4). Виготський зробив карколомний поворот: від Дільтей з послідовниками, з їх «переживанням», яких він все життя критикував, до визнання переживання «одиницею аналізу особистості», тобто надання терміну не лише наукового, а ключового змісту в вивченні психології людини. Підхід Л.С. Виготського ми лише починаємо аналізувати в цій книжці, зараз же хочемо зазначити наступне. На момент формулювання перших своїх міркувань про переживання Л.С. Виготський визначився з предметом психології взагалі. У його формулюванні це – «психологічне життя людини» (це потребує спеціального аналізу, до якого ми ще «не дійшли»). Отже, це – живий суперечливий процес руху внутрішнього світу людини, головними учасниками якого є сенс, мовлення і взаємодія із соціальним оточенням. Ці учасники суперечливо об'єднуються і утворюють

«одиницю аналізу» – переживання. Нам уявляється важливим зазначити тут наступне. Виготський говорить про те, що переживання знаходиться «на межі» внутрішнього і зовнішнього світів, і тим самим «знімає» довічне протистояння зовнішнього і внутрішнього (саме цим аспектом переживання дуже зацікавились зараз науковці США й інших країн). Наступне: оскільки психологічне життя існує як усвідомлено, так і неусвідомлено, це стосується і переживання – воно має значну «частину» неусвідомленого і саме тому виникає, протікає і припиняється поза нашими бажаннями, а часто – всупереч їм. Переживання предметне – тобто ми завжди переживаємо щось конкретне. Воно – необхідне, як одиниця психологічного життя – і отже, його не позбавляються, а підтримують і, навіть, за необхідності, викликають: пережити означає перевести щось в своє живе, тобто – зробити своїм, збагатити психологічне життя. Що це за процес? Аналізуючи творчість Л.С. Виготського, Ф.Ю. Василюка, інших, збираючи емпіричний матеріал, приходимо до неочікуваного висновку (який, однак, зробив ще Волошинов): переживання має знаковий характер і існує у висловлюванні (іноді – у внутрішньому мовленні). Тож я переживаю, говорячи, і говорю – переживаючи (мається на увазі не лише власне мовлення – все, що має знаково-виразний характер: малюнок, жест, танок etc). Власне, згадавши М.М. Бахтіна, слід зазначити, що переживання є і існує в і як висловлювання. При цьому Л. С. Виготський звертає увагу, що висловлювання (переживання) діє не лише на Іншого, а й на мене самого (зворотня дія), і от саме тут і тому потрібна іноді участь фахівця. Процес переживання здійснює неймовірну (але не для Л.С. Виготського) річ – він є сенсом, а отже робить непотрібними знак і значення. Але це не «знизу», не від інтуїції, а «зверху», коли сенс існує без значень, що були привласнені раніше. Тобто, маємо оберт спіралі розвитку... Переживання це те, що за знаком, а не в ньому, і процес розшифрування виявляється непотрібним («Існує сенс без значення», – це думка Л.С. Виготського (Записные книжки..., 2017)). Так от він існує, живе в переживанні. І тому переживання – це життя сенсу, життя в сенсі, життя сенсом...

Стає зрозумілою центральна теза Л. С. Виготського: «Головна проблема психології – це проблема свободи». Дія осмислена і пережита, дія, вплетена в саму тканину переживання сенсу – це й є дія свободна, як від усього не-пережитого, так і для мене як істоти свободної.

У вітчизняній психології проблемі переживання завжди відводилось особливе місце. Його вважали одиницею психологічного аналізу (Л.С.Виготський), «значимі переживання» виступали предметом психології (Ф.В.Бассін). В останні часи питання про природу переживань стає особливо актуальним. Це пов'язано, перш за все, з розвитком прикладної психології, що покликана допомагати людям, які в складних життєвих обставинах втратили життєвий сенс, спокій та душевну рівновагу. Крім того, завдячуючи дослідженням феномена переживання, наприклад, роботі Ф.Ю.Васильюка «Психологія переживання» (Васильюк, 1984), де зроблена досить серйозна і небезуспішна спроба осмислення переживання з діяльнісної позиції, хоча в цілому проблема природи переживання залишається не досить проясненою.

Але одним з перших, хто надав феномену переживання функцію поняття і змістовне навантаження, був В.Дільтей. Аналізуючи переживання, він виділяє наступні його ознаки:

1) переживання як таке існує лише в теперішньому, навіть якщо має пряме відношення до минулого;

2) переживання – це якісне буття, реальність, що не може бути жорстко визначена;

3) переживання обумовлює структурування життя людини і пов'язане з ним через цілепокладання;

4) переживання – це єдність, окремі аспекти якої пов'язані загальним значенням або значимістю (Дільтей, 1996, с.131-136).

На думку Е.Дюркгейма, переживання являють собою невід'ємний компонент колективних уявлень і, відповідно, суспільного життя.

Досить цікаве визначення Й.Хейзинги: «всіляке переживання несе в собі ігрове начало, зі всіма притаманними грі атрибутами: переживання не є повсякденне життя; всередині переживання власний і безумовний порядок; у будь-якого переживання є свої власні внутрішні правила; переживання окутане таємницею, яка прагне через переживання заявити про себе людині; в тій чи іншій мірі переживання – це вільна діяльність або ж вільне саме настільки, наскільки вільна сама людина у власному житті» (Хейзинга, 1992, с.219).

За О.М.Леонтьєвим, переживання виступають як внутрішні сигнали, через які усвідомлюються особистісні смисли актуальних подій. Л.С.Виготський в якості одиниці аналізу психіки не даремно назвав переживання, яке для нього було найбільш змістовною одиницею в структурі свідомості, динамічною і репрезентуючою особистість в ситуації соціального розвитку. «В переживанні, – вказував Виготський,

– дане, з одного боку, середовище в його відношенні до мене, а з іншого – особливість моєї особистості» (Выготский, 1984, с.383). В даному висловлюванні відображена діалектично осмислена природа переживання як одиниці аналізу свідомості.

Переживання – це динамічне і змінюване утворення. Його змістовна змінюваність залежить від особливостей онтогенетичного розвитку людини і характеризується своєю внутрішньою напруженістю, пристрасним відношенням людини до світу. Робота переживання спрямована як на злиття людини зі світом, так і на їх розмежування: в обох випадках або формується між ними певний бар'єр, або ж він руйнується. Тому можна сказати, що переживання відпочатково містить в собі межу між особистістю і світом. Ф.В.Бассін говорить про переживання як про активність, що змінює і трансформує свідомість людини, а в самому широкому значенні – її психіку. Розвиваючи поняття «значущих переживань» як предмета власне психологічного дослідження, він відзначав, що світ для людини стає значущим тому, що вона здатна до його переживання (Бассин, 1972, с.54).

Продовжують загальну лінію розуміння переживання роботи Ф.Ю.Василюка: «...переживання розуміється як особлива діяльність, особлива робота по перебудові психологічного світу, спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя» (Василюк, 1984, с.30). Ця діяльність виникає в критичних ситуаціях неможливості досягнення суб'єктом головних мотивів і планів його життя, руйнації ідеалів та цінностей; результатом такої діяльності є перетворення психічної реальності.

Кожне зі значень переживання підживлюється психологічними фактами та підкріплюється теоретичними побудовами. І, починаючи з В.Дільтея, особлива роль в переживанні відводиться процесу рефлексії, процесу вираження задля наповнення переживання реальним змістом і зверненню людини до значимого і цінного в її житті.

Перейдемо тепер до поглядів Л.С. Виготського. Зазначимо, що його звернення до поняття переживання було неочікуваним, як видно, і для нього самого теж. Це звернення прозвучало в останніх двох лекціях студентам ЛДПІ, буквально за два місяці до смерті автора. Л.С. Виготський в останні місяці життя шукав одиницю аналізу цілісної особистості, і він знаходить її в переживанні, надаючи терміну абсолютно інший зміст, порівняно з «описовою» і «розуміючою» психологією.

Л.С. Виготський «бере» особистість в її єдності з середовищем. При цьому він категорично наполягає, що «середовище ніколи не буває власне зовнішнім» (Выготский, 1984, 2001). Воно дане людині у її відношенні до нього. Отже, переживання – «одиниця», яка має своє «місцезнаходження»: воно знаходиться на межі двох світів і змістовно-динамічно являє собою утворення, в якому переплітаються відношення людини до зовнішнього світу і до власного внутрішнього світу (зазначимо, що саме ця ідея буквально в останні роки активно досліджується психологами США. – за К. Завершневою (Записные книжки..., 2017)). Л.С. Виготський пропонує «одиницю вивчення єдності особистості і середовища» – переживання (Выготский, 2001, с. 213). Він зазначає: «Мені здається, що переживання – це є така найпростіша одиниця, відносно якої не можна сказати, що вона собою являє середовищний вплив на дитину або особливості самої дитини, тому що переживання і є єдність особистості і середовища» (Выготский, 2001, с. 217). І далі – концептуально: «Мені здається, що переживання треба розуміти як внутрішнє відношення дитини або людини до того або іншого моменту дійсності» (Выготский, 2001, с. 213). Зазначимо, термін «одиниця аналізу» – дуже наукоємкий термін. Л.С. Виготський його використовує у власному розумінні як суперечливу, динамічну єдність всіх складових особистості і відношень її до оточення в найбільш простому, «знятому», але нерозривному вигляді (див. вище). Тож заявляється предмет психологічного дослідження особистості – переживання. Вживання поняття «відношення» – це підкреслення динамічного, плинного і, водночас, особистісно-неповторного характеру переживання.

Намічені деякі характеристики переживання. Так, Л.С. Виготський зазначає: «Будь-яке переживання є завжди переживання чогонебудь» (Выготский, 2001, с. 213). Отже, підкреслюється предметність як обов'язковий параметр переживання. Що ж може переживати людина? Виявляється, що переживати можна лише те, що входить в сміслову поле¹ особистості – подію, емоцію, почуття, стан, думку, образ, образ пам'яті тощо. Ми спробуємо далі довести, що все це

¹ Ми досить часто вживаємо поняття «сміслову поле». Воно введено Л.С. Виготським, відштовхуючись від уявлень К. Левіна про психологічне поле і рівень ірреального. На відміну від Левіна, уявлення Л.С. Виготського про сміслову поле враховує динаміку узагальнення і було введено для того, щоб описати внутрішній план, який опосередковує відношення людини до світу (Выготский, 2017, с. 463).

різноманіття може бути узагальнене – людина, якщо вона переживає, то переживає враження.

Л.С. Виготський підкреслює особистісну природу переживання: «будь-яке переживання є моїм переживанням» (Выготский, 1984, с. 382). Тут уточнимо: і витоки переживання (внутрішні інтенції даної особистості), і його індивідуально-неповторний характер (це, до речі, засвідчують наші емпіричні дані). За Л.С. Виготським, «переживання має біосоціальне орієнтування», отже охоплює всю людину як інтегровану єдність. Вказується на те, і це для нас є принциповим, що переживання о-значує (тобто, надає значення) тому, що переживається (Выготский, 1989, с. 383). В даному пункті погляди Л.С. Виготського повною мірою збігаються з думкою В.М. Волошинова про те, що переживання обов'язково має знакову природу (Волошинов, 1995). Л.С. Виготський помічає тісний зв'язок переживання з потребами і з віковими кризами (Выготский, 1984, с. 385). «Сутністю будь-якої кризи є перебудова внутрішнього переживання» (Выготский, 2001, с. 218). Підкреслюється зв'язок переживання з інтелектом: на початку молодшого шкільного віку, «між переживанням і вчинком вклинюється інтелектуальний момент» (Выготский, 2001, с. 228). Інтелектуалізація переживання означає, що воно «отримує сенс» (Выготский, 2001, с. 228). Виникає «переживання внутрішнього процесу, яке приймає сенс речей» (Выготский, 2001, с. 230). Тобто, переживання не лише є інтелектуальним і о-значеним, але й о-смысленим. Ми згодні з тим, що ці останні характеристики переживання розвиваються в онтогенезі дещо пізніше. Але до цього саме переживання, його активний все-особистісний рух сприяє виникненню у дитини значень і сенсів. І відбувається це дуже рано.

Виникнення осмислених переживань призводить до появи «нових зв'язків між переживаннями» і «нових відношень між ними». Тож Л.С. Виготський припускає наявність у людини одночасно кількох переживань і, як він пише сам, «аналіз дуже ускладнюється» (Выготский, 2001, с. 231). Серед цих відношень переживань автор встигає відзначити два типи. По-перше, «узагальнення переживань, або логіка почуттів» (Выготский, 2001, с. 231). І по-друге – своєрідна боротьба переживань, що є підґрунтям драматизму людського існування: «Внутрішня боротьба – протиріччя переживань і вибір своїх власних переживань – стають можливими тут (в молодшому шкільному віці. – М.П.)» (Выготский, 2001, с. 232). Драматизм визначається тим, що виникають «конфлікти або протиріччя, які не можна

розв'язати, коли два переживання одночасно існують, а протиріччя усвідомлюються як протиріччя» (Выготский, 2001, с. 233). «Стає можливим внутрішнє роздвоєння переживань, внутрішня боротьба переживань, в цьому віці дитина вперше розуміє власні переживання – в цілому здійснюється зміна переживань» (Выготский, 2001, с. 233).

Ми так докладно зупинились на поглядах Л.С. Виготського не лише тому, що повною мірою їх розділяємо, але й тому, щоб показати – Л.С. Виготський встиг створити змістовну логічну канву теорії переживання, єдину в світовій психології. Незрозуміло, чому його погляди не були востребувані і реалізовані у вітчизняній психології навіть його учнями і послідовниками (Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, О.Р. Лурія, О.М. Леонтьєв, О.В. Запорожець та ін.).

Зі свого боку, можемо додати до параметрів, вказаних Л.С. Виготським ті, що ми отримали в дослідженнях: переживання можуть характеризуватися такими ознаками, як інтенсивність, тривалість, яскравість, глибина, широта охопту (мається на увазі ступінь охоплення переживанням психічних функцій людини і зв'язків між ними), модальність (позитивні, чи негативні), мимовільність (переживання людини не може виникати за її бажання, як не може вона їх і припинити). Остання якість відкриває наявність тісного зв'язку переживань з безсвідомим, і це є протиріччям з огляду на його знаковий характер.

Зазначимо ще один парадокс: мимовільність і опосередкованість переживання ставлять цю функцію в доволі своєрідну позицію. Культурно-історична теорія чітко визначає, що вищі психічні функції є довільними і опосередкованими, а нижчі, природні – мимовільні і безпосередні. Переживання в цій класифікації виявляється дійсно «попелюшкою» - воно – вища функція, оскільки опосередковане, але, водночас і нижча – оскільки мимовільна... Є сенс працювати в цьому напрямі.

Зрозуміло, що Л.С.Виготський не міг в цих текстах охопити проблему в цілому. Нам здається, що залишилось непоясненим дуже важливе – а саме, активність, «робота» переживань і сам сенс їх виникнення. А також – тісний взаємозв'язок переживання з вираженням (Василюк, Михайлов, Волошинов).

Слід віддати належне Ф.Ю. Василюку, який привернув увагу вітчизняної психології до поняття «переживання», видавши у 1984 році невелику, але дуже змістовну книжку «Психология переживания» (Василюк, 1984). Він розглядає переживання як вид діяльності, з чим ми абсолютно не погоджуємось. Але важливіше інше (в ті часи взагалі нічого не можна було видати поза теорією діяльності). Василюк

відзначає активну і всеохоплюючу природу цього процесу, що абсолютно вірно (Василюк, 1984). З точки зору автора, переживання є процес, який дозволяє людині «пере-жити», «з-жити» з психіки шкідливі враження і стани, подолати їх. Дуже часто це не вдається самій людині і потребує кваліфікованої допомоги. Це – сутність, з цим неможливо не згоджуватися. З іншого боку, виходило, що переживання стосується лише негативних, травмуючих станів і вражень, що, на наш погляд, є невірним, оскільки позитивні враження теж переживаються (зазначимо, що Ф.Є. Василюк погодився з цим). Істотними є метафори «пере-жити», «з-жити» (рос. изжить) (позбавитись?), які автором не прояснені до кінця, та й не могли бути поясненими з позицій діяльнісного підходу. Але вони, дійсно, є кореневими. Ми знайшли вказівку на пояснення цих метафор в філософських роботах Ф.Т. Михайлова. Йому належить думка, яку зараз несправедливо приписують нам: пере-жити, вважає філософ, означає «перевести в своє-живе» (Михайлов, 2005). Це – головне і істотне. Процес переживання являє собою активну внутрішню роботу, спрямовану на привласнення, а отже і переробку тих вражень, які виникли у людини під дією зовнішніх або внутрішніх факторів. Вони на цьому етапі – чужі, тому бентежать, тривожать і «розхитують» поведінку (навіть позитивні враження). Сутність переживання полягає в тому, що ці турбуючі явища «вбудовуються» у внутрішній світ людини, набуваючи відповідних сенсів. «Вбудовуватись» означає тут входити у існуючі міжфункціональні психологічні системи психіки даної людини, утворюючи, власне, нові системи. Якщо травмуючий фактор не переживається, він залишається чужим і таким, що турбує, а його подальша доля пов'язана з безсвідомим (витіснення) і можливим перетворенням на комплекс (З.Фрейд). Весь досвід і деякі наукові дані говорять, що це саме так (зазначимо, що так вважав і Л.С.Виготський, який в записних книжках 1934 року порівнював дію переживання з травленням – руйнується чуже, щоб стати своїм, частиною організму (Виготський, 2017)). Отже, від переживання треба не позбавлятися (це, власне, й неможливо), а викликати й підтримувати його, вносячи корекційно позитивний напрям його руху. «Чужий» фактор, що тривожить, при цьому, руйнується і переходить в своє-живе, тобто в діючу систему сенсів, а не завмирає, витісняючись. Зазначимо нарешті, що за вірними положеннями В.М. Волошинова, переживання існує лише як вираження, причому саме вираження змінює й перебудовує переживання, і саме при цьому

змінюється і постійно добудовується. Вираження переживання можливе виключно в знаковій формі (Волошинов, 1995).

Нам здається логічним припустити, що цією знаковою формою є оповідь. Тобто переживання є внутрішнім психологічним змістом (сенсом) оповіді, як семантика – внутрішня сторона слова. Саме тому оповідь, якщо вона проходить з урахуванням вказаних вище умов, має поліфункціональне значення – вона виражає переживання, змінює сенси ситуацій, в якій здійснюється, змінює сенси Слухача і змінює власні сенси оповідача. Останнє є оволодінням власним внутрішнім світом і власною поведінкою. Тож оповідь може розглядатися як матеріал для психодіагностичних досліджень (Чепелєва, 2017) і як засіб власне психотерапевтичний, спрямований на самого себе. Щоб використати ці сторони (функції оповіді), слід повернутися до генетичного аналізу, власне, до онтогенезу. Це необхідно тому, що переживання дорослої людини в більшості своїй виражаються «оповіддю» у внутрішньому мовленні, і в цьому випадку дослідженню і корекції не підлягають. Крім того, в цілому, ступінь вокалізації (а отже і оповідальності) зовнішнього (соціального) мовлення у дорослих, за відомими даними, дуже знижується порівняно з дітьми (звичайно, в нормі). Але існує і така проблема. За Л.С.Виготським «межею, що розділяє нижчу і вищу форми існування людства, слід вважати виникнення письмового мовлення. Зав'язування вузлика на пам'ять і було однією з найбільш первинних форм письмового мовлення» (Выготский, 1983, с.73). В цій же роботі (і в інших), Л.С.Виготський аргументовано доводить, що перші жести немовляти – це також є первинні форми саме писемного(!) мовлення. Тож у дуже ранньому віці всі види мовлення (соціальне усне, егоцентричне, внутрішнє, писемне) вже виникають у дитини. Вони є цілісністю, яка потім диференціюється². І ми спробуємо довести, що початковою формою цієї єдності є саме оповідь. Як, власне, і «вузлик» у філогенезі. До речі, цей «вузлик» проходить через всі етапи творчості Л.С.Виготського, який також схиляється, що

² Наведемо думку Л.С. Виготського з цього приводу: «Внутрішнє мовлення – не після зовнішнього. Внутрішнє опосередкування є з самого початку в мовленні, яке є недиференційованою єдністю зовнішнього (внутрішнього мовлення)» (Выготский, 2017, с. 307). «Внутрішнє мовлення існує вже відпочатково (Выготский, 1982, т.1, с. 162). Більше того: «свідомість без слів - стигійське мовлення» (Выготский, 1982, т.2, с.360). Про останнє висловимось нижче окремо.

це не просто один окремий знак, а ціла оповідь «частини життя даної людини» (Выготский, 2017, 1983, 1982, т. 1).

Спочатку про філогенез. Психіка людини в ранньому філогенезі не була обтяжена системами сенсів, конструктів і захистів, як у людини сучасної. Вона більш безпосередня, відкрита і вразлива. Багато подій ставали враженнями, тривожили або радували і викликали бажання зрозуміти і заспокоїтись, тобто – пережити – виразити. Виникала оповідь. Виникали також бажання поділитися з іншими і залишити слід на майбутнє. Аналіз (який ми тут опускаємо, оскільки він вимагає цілої окремої роботи) дозволяє із значною мірою вірогідності припустити, що первинною формою мовлення в філогенезі була саме оповідь, а не вказівка, команда, коротке повідомлення. Ми даємо собі звіт про серйозність цього припущення, але описи етнографів і етнічних психологів показують цікаву річ: люди ділилися своїми враженнями з іншими, виражаючи їх як переживання. І це був початок. Самого мовлення як такого могло ще не бути (мається на увазі відсутність чітко виражених слів, які мали б чітко виражені фонетичні (звукові) і семічні (внутрішні) означення). Саме оповідь, як плин звукосполучень, збагачений інтонаціями, мімікою і рухами (ритм, танок) була тим первинним засобом, який водночас був і артефактом, і способом вияву і впливу (людського!) на інших і на самого оповідача. Часто це були колективні оповіді-драматизації про події, що викликали враження (мисливці).

Висловлена ідея є фактором, який серйозно змінює уявлення про психологію виникнення свідомості і особистості взагалі. Не дискретні окремі словосполучення, а плин, який включав і формував всі можливі способи вираження, був тією «клітинкою», з якої виросла свідомість. Ціле народжується раніше окремих частин і розвивається, диференціюючись у складновлаштовану, але цілісну структуру. Ця відома філософсько-психологічна теза тут реалізується повною мірою. Що вона змінює в наших уявленнях? Тут треба врахувати істотну річ: це дуже різні процеси – виникнення у людини мовлення за наявності вже певного мовного середовища і, зовсім інше – виникнення його без такої наявності (на цю відмінність звернули увагу багато вчених, нас особливо привабили пояснення Д.М. Узнадзе. Проте, оскільки нас цікавить онтогенез (тобто розвиток у існуючому мовному середовищі), ми тут не будемо аналізувати це протиріччя).

Як би там не було, сам процес засвідчує, що в філогенезі (як, власне, і в онтогенезі), мовлення з'являється зовсім не в колективно-

розподільній трудовій діяльності, і не в її результаті. Воно відпочатково викликається інтенцією самої людини, конкретизованою в двох бажаннях – пережити оточуючий, незнаний ще і небезпечний світ, і, по-друге, зконструювати власний світ свого життя – зрозумілий і передбачуваний. Мовлення як оповідь охоплює не окремі дискретні частини психіки (а отже, і світу), а всю її в цілісності. Саме тому наша психіка як цілісність відповідає (не лише відображає) цілісності світу. Дуже важливо відзначити наступне: оповідь народжується (як і мовлення взагалі) лише в тому випадку, коли у людини є набір значень. Це істотно впливає на розуміння початку психіки людини. Слів ще немає, а значення вже є, і вони розміщені в найрізноманітніших відділах психіки і пов'язані між собою випадково через емоції. Л.С. Виготський: «На певному щаблі є значення без знаку... можлива система суджень, але без знаку» (Виготский, 2017, с. 333). Це є початковим положенням для нас. Саме наявність цієї сукупності (ще не системи) первинних випадкових значень дозволяє формуватися переживанню, як їх вираженню і початку упорядкованості. Якщо викладене допустити (а це допускається в сучасній психології, див. нижче), виникає два гострих питання. По-перше, вимагає уточнення поняття значення – виявляється воно може існувати без знаку (слова) і мати не лише об'єктивну характеристику (визначати сутність і функції предмету, явища, незалежні від людини), але й суб'єктивну – значення для мене. Але це зовсім не те, що О.М.Леонтьєв назвав «особистісним сенсом» (Леонтьев, 1983). Хоча може бути й так, що сенс виникає раніше значення, але як? Друге питання – ще важче, ще важливіше: питання початку, переходу – що було до появи цих значень для себе, і як вони з'явилися?

Але повернімось до нашої проблеми. Отже, онтогенез переживання. Безліч даних досліджень раннього онтогенезу (Л.С.Виготський, М.І.Лісіна, В.Штерн, Д.-Н.Стерн, О.О. Сергієнко та інші), а також наш власний досвід і логіка процесу схиляють нас до гіпотези, що оповідь, як форма мовлення і спосіб існування-вираження переживання з'являється у дитини дуже рано і є первинною недиференційованою цілісністю всіх видів мовлення. Сама ж вона з'являється у так званий «безмовний» період, хоча велика кількість сучасних дослідників не вважають його безмовним і схиляються до необхідності аналізу дуже ранніх періодів, буквально до новонародженості. Ми також розділяємо цю позицію і спробуємо її аргументувати тут (зокрема, М.Коул, безумовний прибічник культурно-історичної теорії, вважає, що

Л.С.Виготський був неправий, пов'язуючи початок розвитку власне людської (вищої) психіки з появою людського (зрозумілого дорослим) мовлення. Коул вважає, що все починається набагато раніше). Тож в найзагальнішому вигляді ми можемо сформулювати так: історія людини починається з моменту, коли вона вперше оповіла історію (виразила і, водночас, сформувала переживання). Знаменитий афоризм Е.Форстера: «як я можу знати, що я думаю, до тих пір, поки не зрозумію, що я сказав» можна, в нашому випадку, переформулювати так: «як я можу пережити це до тих пір, поки не переживу те, про що оповів».

Звертаючись до раннього онтогенезу, ми, однак, мусимо бути дуже обережними: оскільки дитина не володіє зрозумілим нам мовленням, виникають значні методичні труднощі. Наведемо з цього приводу думки двох дослідників дуже різних, можна сказати, протилежних напрямів. К.Ю.Завершнева зазначає: «Що стосується початку онтогенезу, тут дослідження ускладнюється тим, що ми не можемо спиратися на мовленнєвий звіт або самоспостереження і мусимо брати до уваги лише побічні індикатори або використовувати у вигляді аналогу мовленнєвого звіту свідчення того, хто включений в розподілену дію, розуміє її сенс і дає її контекст (наприклад, мама немовляти)» (Завершнева, 2016, с.84). При цьому, вірно зауважує автор, чим більш ранній етап розглядається, тим більш вільними, іноді, свавільними є інтерпретації. Це – свідчення «широти знакової операції на початку генези». «Методологія питання і розуміння таких знаків (крик, жест, лопотіння, вираз очей, etc) поки що знаходиться на початку свого розвитку» (Завершнева, 2016, с.84).

Більш чітко і жорстко висловився Деніел Н.Стерн: «Оскільки ми не можемо знати міжособистісного світу немовляти, ми повинні його винайти, щоб у нас з'явилася точка відліку для гіпотез» (Стерн, 2006, с.16). «З чого ми почнемо винаходити суб'єктивні переживання немовлям його соціального життя? Я пропоную розмістити в центрі відчуття самоті»(там же, с.17). Ми повною мірою розділяємо висловлені думки, але мусимо сказати, по-перше, - в сучасному психоаналізі (головним чином Ж.Лакан) і екзистенційній психології існує багато цікавих «винаходів» щодо раннього онтогенезу. Потрібен синтез підходів, як це передбачає постнекласична парадигма. По-друге, К.Ю.Завершнева, хоча й є найбільш авторитетним дослідником творчості Л.С.Виготського, в наведеній думці абсолютно і явно відходить від позицій класика: вона говорить про неможливість отримати від

немовляти чітку відповідь на стимул, між тим, ми показали вже, що основне положення Л.С.Виготського щодо методу полягає у відході від схеми $S \rightarrow R$. Він пропонує і реалізує (на іншому матеріалі) принципово інший підхід: дослідник не стимулює, а конструює реальність, яка містить можливості власного вияву досліджуваного. Власне, це роблять гарні батьки для дитини і проблема полягає лише в тому, що ми не розуміємо мовлення дитини, але розуміємо, що це є оповідь (власне, все відбувається майже точно так, як при спілкуванні з іноземцями).

Отже, оповідь є первинною формою мовлення, «клітинкою», в якій в нерозвиненому, початковому вигляді представлені всі види мовлення. Оповідати дитина починає дуже рано, практично одразу після народження, безсвідомо використовуючи для вираження в оповіді переживання ті засоби, які їй доступні і, водночас, незрозумілі нам. Вона якраз і вчиться розуміти завдяки нашій інтуїції (жест як такий з'являється завдяки дорослому, який вважає, що розуміє, що хоче дитина, а дитина поки цього не розуміє; дитина вчиться розуміти свою потребу завдяки дорослому).

Література

1. Бассин Ф. Б. «Значащие» переживания и проблемы собственной психологической закономерности // Вопросы психологии. 1972. №3.
2. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. Москва: Смысл, 2003. 138 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
4. Волошинов В. Философия и социология гуманитарных наук. Санкт-Петербург: Аста-Пресс, 1995. 380 с.
5. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса // Собр.соч.: В 6-ти т. Т. 1. Москва: Педагогика, 1982. С. 291-436.
6. Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6-ти т. Т. 3. Москва: Педагогика, 1983. 336 с.
7. Выготский Л. С. Лекции по педологии. Ижевск, 2001.
8. Выготский Л. С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6-ти т. Т. 2. Москва: Педагогика, 1982. С. 5-361.
9. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Москва: Педагогика-Пресс, 1999. 536 с.
10. Выготский Л. С. Психология искусства. Москва: Педагогика, 1987. 344 с.

11. Выготский Л.С. Собр. соч. в 6-ти томах. Т. 4. Москва: Педагогика, 1984. 432 с.
12. Дильтей В. Описательная психология. Санкт-Петербург: Алетейя, 1996.
13. Завершнева Е. Ю. «Сознание без слова»: Л.С. Выготский о доречевом горизонте человека // Вопросы психологии. 2016. № 5. С. 71-87.
14. Записные книжки Л. С. Выготского. Избранное / под. общей редакцией Е. Завершневой и Р. Ван дер Веера. Москва: Канон, 2017. 608 с.
15. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность // Избранные психологические произведения. Т.2. Москва: Педагогика, 1983. С. 94-231.
16. Михайлов Ф. Т. Немота мысли // Вопросы философии. 2005. №2 С. 39-55.
17. Стерн Д. Межличностный мир ребенка: взгляд с точки зрения психоанализа и психологии развития. Санкт-Петербург: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 2006. 373 с.
18. Хейзинга Й. Homo ludens. В тени завтрашнего дня: Пер. с нидерл. / Общ. ред. и послесл. Г.М. Тавризян. Москва: Изд. группа «Прогресс», «Прогресс-Академия», 1992. 464 с.
19. Чепелева Н. В. Особистість як оповідач історій // Особистість та її історія. Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 2017. С. 18-20.

Папуча Микола Васильович, доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(м. Ніжин)

Наконечна Марія Миколаївна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського
державного університету імені Миколи Гоголя (м. Ніжин)

ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ В СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

Існують особливі життєві ситуації, які ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання. Це критичні ситуації, що характеризуються неможливістю жити та «реалізовувати внутрішні необхідності свого життя» (Л.І. Анциферова). При цьому в ситуації неможливості перед людиною в тій чи іншій мірі постає «задача на смисл» як задача здобуття осмисленості, пошуку джерел смислу, «розробки» цих джерел і т.п. - тобто, виробництво смислу.

Носієм переживання є, у першу чергу, зовнішня поведінка. Зовнішні дії здійснюють роботу переживання не прямо, тобто за допомогою досягнення деяких предметних результатів, а через зміну свідомості суб'єкта та взагалі його психологічного світу.

Участь у роботі переживання різноманітних інтрапсихічних процесів можна наочно пояснити, перефразувавши театральну метафору З.Фрейда: у «спектаклях» переживання зайнята, як правило, вся трупна психічних функцій, але кожний раз одна з них може грати головну роль, беручи на себе основну частину роботи переживання, тобто роботи по вирішенню нерозв'язаної ситуації. У цій ролі часто виступають емоційні процеси, сприйняття, мислення, увага та інші психічні функції.

Отже, переживання являє собою особливу діяльність, специфічну роботу, що реалізується зовнішніми та внутрішніми діями процесу перебудови психологічного світу. Переживання спрямоване на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, загальною метою якого є підвищене осмислення життя (Л.І. Анциферова). Діапазон можливих носіїв переживань включає в себе безліч форм та рівнів поведінкових та психологічних процесів, таких як: гумор, сарказм, іронія, сором, порушення константності сприйняття і т.п.. Ф.Ю.Василюк запевняє, що не все, що відмирає чи піддається певній

загрозі всередині життя, потребує переживання, а лише те, що є істотним, значимим, принциповим для даної форми життя, що утворює її внутрішні необхідності. Таким чином, кожній формі життя відповідає свій тип переживання. Для того, щоб виявити основні закономірності процесів переживання та типізувати їх, необхідно уявити основні психологічні закономірності життя та типізацію «форм життя» (Л.І. Анциферова).

У багатьох описах процесів переживання їх головною метою вважається досягнення суперечливості та цілісності внутрішнього світу, а всі інші розглядаються як проміжні.

Переживання розглядається А.В.Петровським та М.Г.Ярошевським як одна з базових категорій психології. Включення переживання у категоріальний апарат психології підкреслює його значимість. Переживання особистості співвідноситься з метапсихологічною категорією почуття, яке має подієвий характер, виражаючи неповторність та значимість різних явищ у внутрішньому житті особистості.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє виокремити особливості переживання, які розкривають його психологічну природу:

- переживання розглядається, як будь-який емоційно забарвлений стан суб'єкта чи явища дійсності, безпосередньо представлений в індивідуальній свідомості і виступаючий важливою подією життя особистості;

- переживання розглядається як прагнення, бажання, яке представлено в індивідуальній свідомості як процес вибору суб'єктом мотивів і цілей його діяльності, що тим самим сприяє усвідомленню відношення особистості до подій, які відбуваються в її житті.

Досвід, спостереження, нечисленні, але доказові емпіричні факти, вивчення джерел – все це дозволяє нам визначитись з поняттям переживання. Аналіз літератури, зокрема практично-психологічного напрямку, засвідчує, що переживання залишається «Попелюшкою» психології – термін вживають часто, з ним працюють багато, але явище, що лежить за цим поняттям, залишається недослідженим (ця редуційна позиція йде ще від Дільтея, який ніби всю психологію намагався побудувати на переживанні, але крім описів нічого не дав). А відомо, що самі описи, якими б ретельними вони не були, не заміняють аналізу. Ми будемо виходити з аналізу поняття «переживання», здійсненим Л.С. Виготським в останній своїй роботі [Выготский, 1984]. З аналізу, який вже використовують і впроваджують в практику в США і інших країнах, але який залишається поза увагою вітчизняних

психологів. Крім того, нас приваблює (відповідає нашими даним і досвіду) позиція Ф.Ю. Василюка [Василюк, 1984] і філософська концептуальна ідея Ф.Т. Михайлова [Михайлов, 2005]. Для нас істотним є два положення В.М. Волошинова – про знакову природу переживання (1) і про його єдність з вираженням (2), причому не переживання формує вираження, а, навпаки, вираження формує переживання, надаючи йому певної дійсної форми і динамічної структури [Волошинов, 1995]. Хоча за «законами жанру» визначення поняття повинне витікати з аналізу і завершувати його, нам тут зручніше вчинити навпаки: ми дамо спочатку робоче визначення поняття, а потім покажемо основні складові аналізу, що привів до цього значення.

Отже, переживання ми розуміємо як «одиницю аналізу» особистості – складну міжфункціональну динамічну систему, яка виражає в знаковій формі загальний стан особистості, що виникає під дією враження.

Переживання існує лише як вираження, конструюючи зовнішнє і внутрішнє смислове поле життя особистості (зовнішній і внутрішній світ). Як і будь-яка форма мовлення, оповідь має зовнішню і внутрішню сторону. Зовнішня сторона – фонічна, цікавить нас зараз менше. Внутрішня ж, власне, семічна сторона оповіді і є тим, що ми називаємо переживанням – носієм і вибудовувачем нових сенсів та їх зв'язків.

Отже, на даний момент, ми можемо сказати, що переживання можна визначити лише гіпотетично: внутрішній активний цілісний процес, природа якого залишається невідомою, але реальність якого безсумнівна, місце якого невідоме, дію якого можна і треба вивчати, без якого неможливе життя особистості, «як без вітамінів або гормонів життя організму» (вираз Л.С. Виготського [Записные книжки Л.С. Выготского, 2017, с. 208]).

У цілому стан кризи описується як найбільш важкий момент у житті людини, момент, який не можна просто «пройти» без наслідків, і тому часто використовуються терміни «вирішальний» і «поворотний». Власне, про це ж подвійне значення перекладу слова «криза» – воно перекладається, з одного боку, як «важкий момент, перелом», а з іншого – як «шанс», можливість що-небудь змінити всерйоз, вирости, досягти, побачити і почати використовувати принципово нові можливості.

Більшість авторів вважають (і цілком справедливо, на наш погляд), що криза – завжди результат тривалої психологічної напруги і фрустрації. Приводом же, «останньою краплею», яка приводить до

виникнення кризи може бути, в принципі, будь-яка подія, і навіть позитивна, і така, що лежить в площині, досить далекій від фрустрованої, напруженої зони. Це, крім усього іншого, важлива діагностико-терапевтична теза, тому що вона повинна сказати консультанту важливу річ: не треба шукати причину кризи в останніх подіях, які можуть розглядатися лише як привід. Шукати треба довго фрустровану зону. Окрім суто практичного, в нашому підході до розуміння кризи є також важливий понятійний аспект. Багато авторів ігнорують тривалість накопичення напруги, вважаючи, що криза може бути викликана актуальними, наявними факторами. Тоді під термін «криза» потрапляє переживання горя, втрати, насильства і т.д. і т.п., тобто поняття розростається до неймовірних розмірів і, зрештою, стає... непотрібним. Адже втрачається той зміст, властивий тільки явищу, позначеного цим словом, яке і привело його в психологію. Такий стан речей може бути легко пояснено подібною симптоматикою перерахованих явищ. Однак, не слід забувати, що ще Л.С.Виготський попереджав, що подібні явища можуть мати абсолютно різну психологічну природу. Втім, за Виготським, вірно і зворотне – різні явища можуть вирости з одного психологічного кореня. Отже, ми розглядаємо кризу як гостро-негативний стан, викликаний тривалою фрустрованістю і активізований яким-небудь (у принципі – будь-яким) фактором-приводом.

Грунтуючись на аналізі поглядів Л.С. Виготського та Е. Еріксона, ми можемо говорити про гіпотетичний, поки, механізм виникнення вікової кризи: відбувається фрустрація нових «викликів» дитини навколишньому. Причому ці виклики можуть фруструватися і ззовні (соціально) і біологічно (теж, загалом-то – ззовні), від нерозвиненості якихось біологічних механізмів, які повинні б підтримати ці виклики. Ми схильні стверджувати, що механізми, а отже і основний зміст і динаміка вікових та життєвих криз мають спільну природу. Це дає право по-іншому і більш оптимістично поглянути на психологію життєвої кризи і переживання її людиною.

Якщо мікрогенез дійсно відіграє велику роль у розвитку, зародженні і переживанні життєвої кризи, стає більш зрозумілою цілісна картина явища і, зокрема, роль особистості. Так чи інакше, але психологічний механізм, що лежить в основі як вікової, так і життєвої кризи, видається нам, якщо не єдиним, то дуже і дуже схожим. Для того, щоб його зрозуміти, треба спробувати розібратися зі структурою і динамікою того явища, яке позначається як «зона тривалої фрустрованості».

Одним із психологічних засобів подолання кризи може бути включення людини в інтерсуб'єкту взаємодію.

Інтерсуб'єктність – це властивість взаємодії спричинювати зростання рівня суб'єктності, механізмом чого є врахування суб'єктної позиції іншої людини. Антонімом інтерсуб'єктності є інтерсуб'єктивність – поглиненість власною унікальністю, неповторністю, специфічністю, спілкування двох ізольованих насправді індивідів, які при цьому не розвивають власну суб'єктність, а демонструють переваги власних суб'єктивних бачень, не зацікавлюючись насправді простором реальної взаємодії та іншою людиною як такою.

У інтерсуб'єктності можна виділити два основні рівні – базальна та самодетермінована інтерсуб'єктність. Якщо для нижчого, базального рівня характерним є прагнення до ствердження своєї індивідуальності, слідування своїй програмі, досягнення власних цілей, то на вищому рівні самодетермінованості специфічним є те, що людина не тільки бере відповідальність за себе та своє життя, не тільки ініціює початок власної активності зсередини, але також враховує позицію іншої людини, що робить відносини по-справжньому інтерсуб'єктивними. Тільки глибоке, щире, діалогічне врахування іншої людини може зробити міжособистісну взаємодію інтерсуб'єктною.

Інтерсуб'єктна взаємодія передбачає такі суттєві характеристики:

1. Розуміння один одного, вичерпування сенсів і значень себе, іншої людини та ситуації взаємодії.

2. Чергування балансу та дисбалансу, гомеостазу та гетеростазу. Обов'язкове врахування суб'єктної позиції іншого. Взаєморозуміння.

3. Зростання рівня суб'єктності учасників взаємодії.

Аналізуючи взаємодію, слід з необхідністю враховувати її зміст: спілкування може бути діалогічним, але зміст його може не надихати. З іншого боку, може бути і інша крайність – авторитарна взаємодія, змістом якої є перспективи та зростання. Звісно, оптимальним тут є деякий баланс. Можна припустити, що антонімом діалогічності в деяких аспектах може бути авторитарність.

І.Г. Тітов вивчає поняття «суб'єктність» та специфіку її в дошкільному та молодшому шкільному віці як «...процесу свідомої цілеспрямованої активності особистості, що виявляється в специфічних мотиваційних, пізнавальних, регуляторних та рефлексивних аспектах її діяльнісно-духовного способу буття» [Тітов, 2015, с. 18]. Це створює основу для психологічного дослідження інтерсуб'єктності як

розподіленої між людьми суб'єктності з виявами відповідальності, активності, креативності, рефлексивності та обов'язковим врахуванням суб'єктної позиції іншої людини.

Інтерсуб'єктна взаємодія має головною своєю передумовою діалогічність, яку в цьому випадку слід розуміти широко – не тільки як діалог словесний, але і як діалог діями; це діалог як особлива форма комунікації знакових систем учасників.

Криза як відмова від переживання нового, відторгнення його від себе, долається в серії самостійних вчинків людини, тому що тільки в цьому процесі починає працювати переживання і з'являються нові смисли. Звичайно, цей процес нелегкий для особистості і тому передбачає професійну психологічну допомогу. Тільки остання повинна бути кваліфікованою і не зводитися до підтримки реакції на привід. Крім того, не слід забувати, що явище життєвої кризи та її корекція, безумовно ставляться до проблем психології розвитку.

Інтерсуб'єктна взаємодія розуміється нами як така, результатом якої є розвиток суб'єктності та суб'єктних якостей (активності, креативності, відповідальності, рефлексивності) учасників. У такому викладі інтерсуб'єктна взаємодія може бути загальним засобом та ресурсом подолання кризи, адже людина сама стає активним, діяльним суб'єктом та ініціює дії, пов'язані із можливими шляхами виходу із кризи. Прикладом інтерсуб'єктної взаємодії може бути психотерапевтичний процес (зокрема, у роджеріанстві та екзистенційній психотерапії). Але інтерсуб'єктна взаємодія може бути не тільки професійно підготованою (як у випадку роботи психотерапевта), але й спонтанною – наприклад, особливі форми спілкування людей, в результаті якого людина надихається на пошук варіантів виходу із ситуації, на подолання кризових обставин життя, на суб'єктну ініціативу щодо власного життя. Це може бути діалог, вияви спільно-розподіленої діяльності або ж таке спілкування, яке певними своїми характеристиками розкриває та розвиває суб'єктність та суб'єктні якості учасників взаємодії.

Інтерсуб'єктність стимулює активність суб'єкта з цілепокладання. Людина стає не реактивною, не демонструє «польової» поведінки (в термінології К. Левіна, «поведінки в обхід особистості» в термінології Л.С. Виготського). Навпаки, у результаті інтерсуб'єктної взаємодії можливою стає вольова поведінка, яка бере початок у внутрішніх інтенціях, планах та цілях людини. Інтерсуб'єктна взаємодія в кризовій ситуації може дати людині внутрішні ресурси, які допоможуть подолати несприятливі обставини або вийти з кризи. Інтерсуб'єктна

взаємодія є такою системою комунікативних актів, яка засобами гуманістичного спілкування розкриває внутрішні ресурси, необхідні людині для подолання кризи. Інтерсуб'єктна взаємодія може допомогти людині краще зрозуміти себе та свої цілі в житті. Такий різновид спілкування надихає та стимулює до розвитку і творчості.

Інтерсуб'єктна взаємодія може стати ресурсом подолання кризи, адже в самій сутності такого спілкування закладений потенціал взаємного розвитку учасників. Частковим прикладом інтерсуб'єктної взаємодії є допомога іншому. У більш ранніх дослідженнях [Наконечна, 2012] було доведено, що допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості. Зокрема, наведені дані щодо того, що схильні допомагати досліджувані мають інші характеристики процесу самоактуалізації та мотивації допомагати. Виділені реципієнтна та альтруїстична орієнтації самоактуалізації (на основі методики діагностики ситуативної самоактуалізації).

Важливо, що в такому контексті інтерсуб'єктна взаємодія наближається до характеристик стану потоку, або ж оптимального переживання, за М. Чіксентмігаї. Завдяки інтерсуб'єктній взаємодії людина відчуває радість, осмисленість, натхнення, прилив енергії в процесі та зростання суб'єктних якостей в результаті. Втім, саме зростання суб'єктних якостей є не лише результатом, але скоріше подальшим процесом. Тут важливим є положення А.В. Брушлінського про недиз'юнктивний характер розвитку психічного. Так і у випадку з інтерсуб'єктною взаємодією – вона виступає процесом та частковим моментом розвитку людини.

Просоціальність як психологічна категорія окреслюється системою науково-психологічних понять та методологем. Осмислення просоціальності на сучасному етапі повинно бути тісно пов'язане з ідеями постнекласичного підходу в психології.

Щоб зрозуміти просоціальність, треба осмислити, що є благом для особистості. Поняттям блага займається філософія, а науково-практичне та прикладне переформулювання, до-наративізація поняття блага є вкрай актуальним для психології, зокрема для досліджень, предметом яких є різні форми спрямованої на благо інших активності.

Стратегії просоціальної поведінки включають в себе емпатичне вислуховування, турботливе ставлення, допомогу іншим, волонтерську діяльність, фасилітацію групових процесів, підтримку, альтруїстичне маніпулювання, аутентичний альтруїзм, невротичну допомогу, псевдопомогу, справжню допомогу іншому, професійну діяльність

осіб допомагаючих професій (психолога, психотерапевта, соціального працівника, педагога, священника, лікаря), медіацію конфліктів, вияви співчуття, співпереживання, та інші форми активності, сутністю яких є діяння на благо іншої людини.

Просоціальна активність особистості проявляється і формується в діянні, спрямованому на досягнення позитивних для іншої людини результатів. Просоціальна активність може бути явною чи прихованою. В останньому випадку добро для іншого робиться без розголошення авторства вчинку. І це найповнішою мірою розкриває та розвиває суб'єктність прихованого автора. Прихований, неявний доповідач реалізує просоціальну активність успішно за рахунок процесів самодопомоги, що активізуються у реципієнта допомоги. Останній або ж актуалізує свою суб'єктність та знаходить вихід із кризової ситуації, або ж «їсть рибу замість того, щоб навчитися її ловити»: ігнорує можливість розвитку, надає перевагу звичному існуванню перед змінами, відмовляється від взяття відповідальності за власне життя. Таким чином, розвиток суб'єкта отримання допомоги або відбувається, і тоді ми говоримо про успішність наданої допомоги, або не відбувається, і тоді йдеться про неуспіх допомагаючих дій. Можна припустити, що порівняно з явними, неприхованими, уосібленими стратегіями прихований, знеосіблений доповідач має більший ризик як невдачі, так і успіху. Ця стратегія є високоризиковою у порівнянні з явними стратегіями, але при виграші як доповідач, так і реципієнт отримують більшу винагороду. Безперечно, ця гіпотеза високоризиковості прихованих стратегій потребує подальшої емпіричної перевірки.

Стратегії просоціальної активності тісно пов'язані з життєвим стилем людини, шляхами її самоактуалізації та способами особистісного розвитку. Людина може обрати діяти або просоціально, або індивідуалістично.

Просоціальна спрямованість особистості виявляється в специфічній структурі та динаміці мотиваційно-потребової сфери людини, коли серед мотиваційних тенденцій переважає прагнення діяти на благо інших, а не на своє, індивідуальне благо.

Таким чином, стратегії просоціальної активності як засіб копію у життєвих кризах є багатоманітними. Одними з важливих ракурсів їх розгляду є екзистенційний, діяльнісний та суб'єктний підходи в психології. Була висунена гіпотеза високоризиковості прихованих стратегій просоціальної активності. Принциповим для подальших досліджень просоціальності є розмежування, зокрема, таких її форм, як справжня

допомога іншому, псевдодопомога та невротична допомога. До перспектив дослідження належить емпіричне вивчення просоціальних дій в просторі реальної міжособистісної взаємодії, а також особливості психосемантичних репрезентацій просоціальних концептів.

Отже, розуміння інтерсуб'єктної взаємодії як процесу взаємного розвитку сутнісних якостей учасників, їх суб'єктності, творчості, активності та відповідальності відкриває широкі горизонти для психологічної науки та практики. Одним із варіантів практичного застосування цієї ідеї є те, що інтерсуб'єктна взаємодія має потенціал для подолання особистістю кризи. Це дає можливість вивчити емпірично закономірності надання психологічної допомоги людині в кризі та особливості особистісної саморегуляції у важких життєвих обставинах.

Література

1. Васильюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. Волошинов В. Философия и социология гуманитарных наук. – СПб.: Аста-Пресс, 1995. – 380 с.
3. Выготский Л.С. Собр. соч. в 6-ти томах. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
4. Записные книжки Л.С. Выготского. Избранное / под. общей редакцией Е. Завершневой и Р. Ван дер Веера. М.: Канон, 2017. – 608 с.
5. Михайлов Ф.Т. Немота мысли // Вопросы философии. – 2005. – №2 – С. 39-55.
6. Наконечна М.М. Допомога іншому: психологічні аспекти / М.М. Наконечна. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2012. – 184 с.
7. Тітов І.Г. Особистісне становлення дитини: суб'єктний вимір : монографія / Іван Геннадійович Тітов, Ольга Данилівна Кравченко, Людмила Степанівна Москаленко ; за ред. І.Г. Тітова. – К.: ВЦ «Академія», 2015. – 152 с.

*Гетьман Тетяна Олександрівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського
державного університету імені Миколи Гоголя (м. Ніжин)*

СТАВЛЕННЯ ДО КРИЗИ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Збереження здоров'я людини є одним із пріоритетних завдань демократичного суспільства. Здоров'я закладається з дитинства, тому будь-яке відхилення у розвитку організму, будь-яка хвороба відбиваються в подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Сучасні наукові підходи до визначення і розуміння здоров'я є предметом наукової дискусії щодо його сутності, якісних і кількісних характеристик, пошуку шляхів збереження. Тенденція визначення здоров'я з урахування соціально-психологічних та психофізіологічних аспектів життєдіяльності людини простежується у чисельних наукових працях (Р. М. Баєвський, І. І. Брехман, В. П. Казначеев, Є. І. Кудрявцева, Ю. П. Лісичин, В. М. Оржеховська та ін.). Дослідники також акцентують увагу на питаннях психічного й психологічного здоров'я (М. Є. Бачерикова, С. Д. Максименко, В. П. Петленко, Р. О. Стефанчук та ін.). Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії може бути пов'язаний із недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я. Співвідношення й оцінка означених понять, тобто фізичного, соматичного, психічного, психологічного здоров'я, обговорювались у численних наукових працях Л. Каткова. Критерії психічного здоров'я досліджував В. В. Кліменко. Взаємодія факторів формує відповідний рівень психічного здоров'я, який визначається на основі комплексу суб'єктивних і об'єктивних критеріїв (М. М. Жаріков, Л. О. Кришанівська, С. І. Громбах, Л. М. Козак, А. П. Козін, К. Леонгардт, А. Є. Лічко) та інші.

Так, І. І. Брехман стверджує, що наука про здоров'я не повинна обмежитись медициною, а має набути інтегрального характеру, формуючись на основі екології, біології, психології, педагогіки, медицини та інших наук [6].

Враховуючи складну внутрішню організацію людини, компоненти якої вивчаються представниками різних наук, можна передбачити, що поняття здоров'я є складним і неоднозначним. Так, у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано, що здоров'я — це стан повного фізичного, духовного, психологічного і

соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад [10].

Ю. П. Лісіцин, трактує здоров'я людини як гармонійну єдність біологічних та соціальних якостей. Автор указує на зумовленість цієї єдності вродженими та набутими біологічними і соціальними впливами. Відповідно, хвороба – це порушення цієї гармонії і єдності [14].

Тому, аналізуючи проблему здоров'я ми повинні зосереджуватися на вивченні рівноваги, яка встановлюється між організмом і зовнішнім середовищем, у першу чергу соціальним. У психологічному словнику вказується, що у широкому значенні під поняттям "здоров'я" дослідники розуміють можливість організму людини адаптуватися до нових умов з мінімальними затратами ресурсів і часу [7]. Такої ж позиції дотримується і Р. М. Баєвський, який розуміє здоров'я як можливість організму людини адаптуватися до змін оточуючого середовища, при вільній взаємодії з останнім, на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини [5].

За Ю. Є. Вельтищевим, повноцінне здоров'я – такий стан організму, коли функції його систем та органів знаходяться у динамічній рівновазі з зовнішнім середовищем. На думку автора, поняття здоров'я має включати біологічні та соціальні характеристики людини і оцінку її функціональних резервів, що дозволяє організму адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Тобто, здоров'я людини розглядається не тільки як біологічна, а й соціальна категорія, зумовлена здійсненням соціальних контактів на рівні сім'ї, колективу, суспільства [9].

Такий підхід, на наш погляд, має сенс, оскільки людина – істота не тільки біологічна, а й соціальна. Прояви її здоров'я або нездоров'я пов'язані не тільки з нормальним функціонуванням організму, а й обумовлені її психосоціальним благополуччям, ефективною соціально-психологічною адаптацією, реалізацією своєї особистості в оточуючому світі. Тому, на наш погляд, категорія "здоров'я" індивіда може розглядатися у контексті вирішення психологічних та педагогічних проблем розвитку людини.

В умовах трансформації українського суспільства йде зростання негативного впливу на особистість різних чинників: збільшення повсякденних навантажень як психологічних так і фізіологічних, загострення почуття невпевненості, розгубленості, неправильному сприйнятті, хибному оточенні, наслідуванні. І це все безперечно позначається на здоров'ї. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою

суспільною цінністю, перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є оптимізація і зміна ставлення до власного здоров'я молодих юнаків та юнок. Юнацький вік є безперечно важливим та кризовим у житті особистості, вона входить у повноцінне автономне життя, що підносить людині багато випробовувань і змінює її потреби та переставляє акценти на більш доросле існування, що інколи відкидає позитивне ставлення до здоров'я.

Саме у період ранньої юності формуються відчуття дорослості та "Я-концепції", з'являється рефлексія, формується світогляд, ідентичність, стає можливим самовиховання тощо. Юнак у цей період швидко розвивається і характеризується особистісною нестабільністю. Протилежні риси, прагнення, тенденції співіснують і борються між собою, визначаючи суперечність характеру і поведінки юної особи, що трансформується в дорослу людину. З одного боку, вона з ентузіазмом включається в життя суспільства, а з іншого – охоплена пристрастю до самоти [11].

Глибокі психологічні проблеми, що виникають у юної особи, нерідко переходять критичну межу, за якою криза дорослішання може стати причиною різних форм відхилень поведінки, особистісних порушень, або навіть перетворитися в екстремальну ситуацію [19] Існують різні форми криз розвитку в період дорослішання. У роботі Х. Ремшмідта наведено таку їх класифікацію: порушення статевого розвитку; криза ідентичності; криза авторитетів; переживання відчуження (деперсоналізація і дереалізація); порушення оцінки своєї фізичної статі (дисморфобії); нарцисичні кризи [17] Усе це й обумовлює психологічні засади юнацької кризи як кризи самосвідомості, здолавши яку юна особа набуває "відчуття індивідуальності".

За С. Сатир, юнак сповнений енергією, одержимий потребою бути незалежним, повний очікування майбутніх успіхів у житті, він проходить через тяжкі випробування у пошуках власної дороги [18].

Т. Титаренко експериментально доведено, що саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживання важкого стану невизначеності. Молода людина, яка опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожний свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути, куди саме слід рухатися, що робити.

Юнацький вік, згідно Е.Еріксону, позначений найбільш глибокою кризою - "кризою ідентичності"— особливий момент розвитку, коли

однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості. Внутрішнє почуття ідентичності (Его-ідентичності), формування якого, за твердженням Е. Еріксона, є головним завданням та найважливішою проблемою юності допомагає визначити напрям, цілі і зміст майбутнього життя молодої людини. Позитивним компонентом кризи ідентичності цього періоду є формування цілісної ідентичності. Негативний компонент - рольове змішування, в цьому випадку криза розв'язується незадовільно, відбувається "дифузія ідентичності", що, у свою чергу, призводить до утворення "синдрому патології ідентичності".

Ставлення – суб'єктивна сторона відображення особистістю дійсності, результат її взаємодії з навколишнім середовищем. Адже усвідомлення свого ставлення до оточуючого сприяє утворенню певних почуттів та емоцій, що стимулюють діяльність і впливають на розвиток особистісної спрямованості.

У дослідженнях В.М. М'ясищева зміст цього поняття розглядається як інтегральна «позиція» особистості; як зв'язок суб'єкта та об'єкта (за принципом взаємовідносин «організм-середовище»; як предмет психології (особистість – це система ставлень); як категорія психології (на рівні зі свідомістю, діяльністю, спілкуванням) [15].

Серед вчених, які вивчали проблему ставлення особистості, значний внесок у дослідження проблеми особистісного ставлення зробили О.Д.Алфьоров, М.Я. Басов, В.М. Бехтерев, В.М. М'ясищев, О.Ф.Лазурського, Е.В. Левченко, С.Л. Рубінштейн та ін. Психологи підходили до дослідження та тлумачення поняття «ставлення» з різних позицій.

Зокрема, В.М.Бехтерев розробив свою концепцію на основі принципу взаємовідносин організму та середовища. Вчений вивчав цю проблему як психофізичну і досліджував активне ставлення людини до середовища. Особистісне середовище – це головний центр нерво-во-психічної діяльності, що лежить в основі активно-самостійного ставлення живого організму до оточуючого середовища та дійсності. Досліджуючи більш складні види ставлень, які виникають на основі минулого досвіду, у зв'язку із проблемою особистості, вчений наділяв особистість основними функціями психічного – інтеграцією та регуляцією, вказуючи на можливість досягнення нею найвищого рівня у взаємодії із середовищем, тобто активно-самостійне ставлення, за умови навчання особистості. Таким чином, В. М. Бехтерев пов'язував сутність психологічного з регуляцією ставлення організму до середовища [8].

На противагу йому, О. Ф. Лазурський вважав, що основна функція психічного полягає у внутрішніх ставленнях. Ставлення розчинилися у більш широкому контексті екзопсихічних проявів, включивши в себе всі соціально-зумовлені, зовнішні прояви [5]. Дослідник показав, що психічне життя людини не існує без ставлень, оскільки, суб'єктом ставлень є особистість в цілому, а об'єктом – реальна дійсність.

Саме О. Ф. Лазурському належить введення поняття «ставлення особистості» у психологію. Вчений визначав поняття «ставлення» як структурний компонент спрямованості особистості.

Думку О. Ф. Лазурського розвинули його учні – М. Я. Басов та В.М.М'ясищев, які виходили з обумовленого цим вченим положенням про виділення «ендопсихіки» та «екзопсихіки». Вивчаючи суб'єкт-об'єктні взаємозв'язки організмів, М. Я. Басов досліджував актуальний план, актуальну взаємодію організму із середовищем і його наслідок – діяльність, як процес. Разом з цим В. М. М'ясищев розглядав потенційний план, описуючи його, головним чином, в поняттях «особистість» та «ставлення».

Пояснюючи систему «організм-середовище» через розвиток, М.Я.Басов досліджував кожну з трьох підсистем – організм (людина), середовище, діяльність – та розглядав складні стосунки між ними. Йому належить створенням понятійного апарату для презентації цих складних взаємозв'язків, класифікацію яких вчений будував в системі взаємоперетворення понять та відповідних їм явищ [8].

Отже, на відміну від М.Я. Басова, В.М. М'ясищев пояснював, що ставлення до оточуючого світу зумовлюється попереднім досвідом особистості, незалежно від об'єктів психічного життя. Якщо М. Я. Басов розглядав результат взаємодії людини з середовищем в її актуальному втіленні, як процес діяльності, то для В. М. М'ясищева таким результатом є складне структурне утворення взаємозв'язків між особистістю і середовищем. До цього утворення, яке зустрічається також у працях В.Вундта та К. Штумпфа, що об'єднує зовнішні прояви та внутрішні механізми, вчений відносить характер та темперамент.

Вводячи категорію характеру, В. М. М'ясищев вказував на суб'єкт-суб'єктні ставлення: особливості особистості, що він описував у своїй концепції, являють собою продукт її взаємостосунків з людьми. Вчений переносить описи психічного в цілому на систему ставлень особистості: ділить ставлення на когнітивні та афективні. Він пропонує проект психології, одиницею аналізу в якій є особистість, а ключовим поняттям – ставлення. Особистість, на його думку, являє собою

співставлення реакцій організму одна одній та взаємодія їх. На думку вченого, система інтегральної психології людини повинна бути збудована на основі поняття свідомої особистості та її ставлення до її діяльності. Свідомою особистістю, суспільний індивід є перш за все складною діалектичною системою ставлень, що обумовлена всією історією суспільного розвитку людини. В психологічному плані ставлення людини презентують суб'єктивну, внутрішню індивідуально-вибіркову сторону його багатообразних зв'язків з різними сторонами дійсності та з усією дійсністю в цілому [15].

Е. В. Левченко вважала, що ідеї В. М. М'ясищева фундаментальні, а його головний внесок полягає у створенні психологічної концепції з поняттям «ставлення» в основі. В цілісному об'єкті вивчення цієї концепції об'єднуються ідеї суб'єкт-суб'єктного зв'язку, активності, цілісності, взаємодії діяльності та розвитку та інші [5].

Розглядаючи відносини людини як систему зв'язків зі світом, С.Л.Рубінштейн вказував, що «...свою об'єктивну змістовність психології людини і її діяльності беруть зі ставлення однієї людини до іншої». І далі: «Суспільні ставлення до людей опосередковують у людини і саме ставлення її до природи, взагалі до об'єкта. Людина існує як людина лише завдяки своєму ставленню до іншої людини» [9].

Ця позиція вченого досить принципова, тому що пізнання людини не може відбуватися поза зв'язками з іншими людьми. Адже воно припускає мовлення, мислення, взаємодію. Дослідник вказував, що в кожному «Я» є елемент колективності та воно не може існувати без «Ми» та «Вони». С.Л.Рубінштейн відмічав, що «серце людини все виткане з його людських стосунків з іншими людьми» [4].

О. Д. Алфьоров розглядав ставлення як компонент структури діяльності. Він вважає, що ставлення складають ядро свідомості і виконують інтегративні функції. У свій час Л. С. Виготський відмічав, що загальна структура свідомості характеризується перш за все визначеною системою ставлень та залежностей, що існують між окремими його сторонами, окремими видами діяльності. Зв'язок ставлення з різними компонентами психічної діяльності можна побачити у більшості наукових праць, присвячених цій проблемі. О. Д. Алфьоров у ряді праць показав, що ставлення у психічній діяльності вступає у взаємозв'язок із потребами в знаннях, пізнавальних інтересах, мотивах, емоціях та здібностях особистості. Зокрема вчений виокремив деякі закономірності таких взаємозв'язків:

а) ставлення та потреби. Потреба, перш за все, є необхідністю у чомусь, може також визначати й ставлення, але воно може бути лише у тих випадках, коли починається пошук задоволення цієї потреби. Із задоволенням потреби змінюється і ставлення. Саме цим, на думку О. Ф. Алфьорова, пояснюється фактичне зниження відповідального ставлення до навчання у окремих школярів, та до здоров'я. Таким чином, потреба виступає в якості носія ставлення, а ставлення активізує задоволення потреби;

б) ставлення та інтерес. Сутність ставлень характеризують також інтереси. Вони виникають у зв'язку із позитивним ставленням до об'єкта. Г.І.Щукина зауважила те, що інтерес відображає дійсність, але, відображаючи її, людина обов'язково висловлює і своє ставлення до неї [13];

в) ставлення та мотиви. Мотив спонукає діяльність, спрямовану на задоволення потреб та інтересів особистості. Нерідко можна побачити у літературі порівняння «мотиву» до «ставлення», хоча, на думку О.Д.Алфьорова, це неправомірно. Вчений відзначив, що як елемент ставлення мотив забезпечує його активну роль та участь в реалізації наміру та цілі діяльності;

г) ставлення та емоції. Емоції - це переживання ставлень людини до дійсності. Самі ж переживання – це наслідок відображення в індивідуальній свідомості взаємодії суб'єкта та об'єкта. Емоції та почуття відіграють велику роль у виникненні та зміцненні ставлень;

д) ставлення та здібності. Досліджуючи зв'язок ставлення та здібностей людини, вчені роблять висновок, що рівень здібностей залежить від характеру їх зв'язку із ставленнями особистості. Якщо якості індивідуума суперечать ставленням особистості, рівень здібностей знижується. Навпаки, коли ці протиріччя подолано і досягнуто відповідності між якостями, необхідними для певної діяльності, і позитивним ставленням до неї, то рівень здібностей максимально підвищується [16].

Тому можна погодитись з вченим у тому, що ставлення не можна розчиняти в інших психічних процесах, станах, якостях особистості. Вони виконують інтегративні функції і тому можна відзначити їх самостійну роль у психічній діяльності.

В свою чергу В. Г. Казанська відзначала, що особистість може проявити себе тільки через ставлення до різних аспектів життя. Ці ставлення виступають причиною зовнішньої активності людини та проявляються у почуттях, вольових діях, інтелектуальних оцінках

оточуючого середовища. На думку вченої, ставлення завжди пов'язані з потребами – головним джерелом енергії людей [12].

Потреби визначаються, як залежність стану організму, особистості, соціальної групи від об'єктивного змісту умов їх існування та розвитку. Потреба – передумова та результат не тільки трудової діяльності, але й пізнавальних процесів. Тому вони виступають як стани особистості, що регулюють її поведінку. Потреби виявляються у мотивах, що спонукають до діяльності. Об'єкти потреб, проходячи через свідомість, виступають у якості мотивів, що передбачає активність особистості. Розвиваючи концепцію психології розвитку особистості, К.О.Альбуханова-Славська показала особистість як системне утворення, «ядро» якої складають стійкі системи властивих для неї ставлень.

В ставленнях, на думку О. Г. Ковальова, проявляється уся сутність особистості, її домінуючі потреби, ідейна спрямованість і моральна вихованість. Вчений виділив два фактори впливу на формування ставлення особистості, які також впливають на ставлення до професійної діяльності. Економічні ставлення, що діють у даному виробництві, з використанням матеріальних благ, а також морально-політичні (ідеологічні) ставлення суспільства [2].

Треба ще раз звернутися до наукових положень О. Д. Алфьорова, в яких вчений вказував, що будь-яка діяльність – це зв'язок між суб'єктом та об'єктом, з чого можна зробити висновки, що стан активності, дієвості та емоційності ставлення є наслідком впливу об'єкта ставлення, тобто діяльності.

Варто враховувати, що людина ніколи не буде залишатися на одинці з діяльністю – вона включена в складну систему суспільних та виробничих стосунків. З цього приводу О. М. Леонтьєв зауважував, що ставлення людини до навколишнього предметного світу завжди опосередковані ставленням людини до суспільства, до людей. Вони включені у спілкування, навіть коли людина залишається наодинці [7].

Для позначення ставлень людини до оточуючої дійсності М. Д. Левітов застосовував й інші поняття: «ідеал», «інтерес», «схильність», «мотив», «почуття». П. М. Якобсон не ототожнював ставлення та почуття. Він зауважив, що почуття висловлюють значущі для особистості ставлення до дійсності та впливають на людську особистість»

Багато психологів підкреслюють, що на ставлення людини суттєво впливають всі види його психічної діяльності, перш за все пов'язані із пізнанням, сприйманням, пам'яттю, мисленням, уявою. Вони тісно

взаємодіють з проявами характеру, темпераменту, здібностей, напруженості вольових зусиль, що впливає на успіхи у різних видах діяльності, зокрема і в учбовій діяльності. Активна роль ставлень у психічній діяльності дорослої людини, їх зв'язок з іншими компонентами психіки суттєво впливають на формування її специфічних новоутворень: системи переваг, думок, смаків, інтересів, стиля поведінки [4].

На основі психологічного трактування поняття «ставлення» [2] сформульоване поняття «ставлення до здоров'я». Ставлення до здоров'я – це система індивідуальних, селективних зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організовану самою людиною життєдіяльність, що сприяє збереженню здоров'я, особистісному росту, творчому функціонуванню [1]. Будучи обумовленим об'єктивними обставинами і визначеною рушійними силами діяльності і поведінки особистості, ставлення до здоров'я конкретно проявляється у діях і вчинках, переживаннях, вербально реалізованих думках і судженнях людей щодо чинників, що впливають на їх фізичне і психічне благополуччя.

Ставлення до здоров'я – один з елементів самозберігаючої поведінки, і володіючи всіма характеристиками психічного ставлення, містить три основні компоненти: когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий. Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, що роблять як негативний (ушкоджуючий), так і позитивний (зміцнюючий) вплив на здоров'я людини і т.д. Емоційний компонент відображає переживання і почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини. Мотиваційно-поведінковий компонент визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних та інструментальних цінностей людини, особливості мотивації в області здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я, ступінь прихильності людини здорового способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я.

Ставлення до здоров'я – одне з центральних, але поки що дуже слабо розроблених питань психології здоров'я. Пошук відповіді на нього зводиться, по суті, до одного: як добитися того, щоб здоров'я стало провідною, органічною потребою людини протягом всього її

життєвого шляху, як допомогти людям сформувати адекватне ставлення до свого здоров'я. При цьому точніше говорити про ступінь адекватності або неадекватності, оскільки в реальному житті виділення діаметрально протилежних типів ставлення до здоров'я-адекватного і неадекватного-практично неможливе.

Критеріями ступеня адекватності/неадекватності ставлення до здоров'я, що емпірично фіксуються, можуть служити [1, 4]

- на когнітивному рівні – ступінь обізнаності або компетентності людини в області здоров'я, знання основних чинників ризику і анти-ризиків, розуміння ролі здоров'я в забезпеченні ефективності життєдіяльності та довголіття;

- на емоційному рівні – оптимальний рівень тривожності щодо здоров'я, уміння насолоджуватися станом здоров'я і радіти йому;

- на мотиваційно-поведінковому рівні – висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на збереження і зміцнення здоров'я, ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя, а також нормативним вимогам медицини, санітарії та гігієни;

- відповідність самооцінки індивіда фізичному, психічному і соціальному стану свого здоров'я.

Узагальнюючи результати експериментальних досліджень, слід зазначити парадоксальний характер ставлення до здоров'я сучасної людини, тобто невідповідність між потребою людини в хорошому здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психологічного благополуччя, з іншого. Мабуть, витоки невідповідності криються в тому, що формуванню адекватного ставлення людини до власного здоров'я перешкоджає цілий ряд причин. До останніх різні автори [4], відносять ряд феноменів:

1. Потреба в здоров'ї актуалізується, як правило, у разі його втрати. Здорові людини не помічає свого здоров'я, сприймає його як природну даність. В стані повного фізичного і психічного благополуччя потреба в здоров'ї ніби не помічається людиною, випадає з поля її зору. Вона вірить в його непорушність і не вважає потрібним, оскільки отже все добре, робити якісь спеціальні дії щодо збереження і зміцнення здоров'я.

2. Дія механізмів психологічного захисту, мета яких - виправдання нездорової поведінки. У сфері здоров'я найбільш поширені такі види психологічних захистів, як заперечення і раціоналізація. Так, механізм

дії психологічного захисту по типу заперечення полягає в блокуванні негативної інформації «на вході» (наприклад, «цього не може бути») або в прагненні уникнути нової інформації (наприклад, «мені не треба проходити медичний огляд, оскільки я абсолютно здоровий»). Раціоналізація в основному використовується для виправдання неадекватного ставлення до здоров'я на поведінковому рівні.

3. Установка на пасивне ставлення до здоров'я, що знаходить віддзеркалення в міркуваннях типу «якщо людині судиться захворіти, що б вона не робила, все одно захворіє», обумовлює відповідну поведінку, яка рано чи пізно приводить до ослаблення здоров'я. Так, досить типова ситуація, коли люди, переживаючи хворобливі відчуття, не проявляє належної активності, спрямованої на їх усунення. Одна з основних причин такої установки криється в нестачі необхідних знань про здоров'я, про способи його формування, збереження і зміцнення.

4. Вплив минулого досвіду людини. Значна частина самозберігаючої поведінки визначається і опосередковується уявленнями (або переконаннями) людини про здоров'я, які формуються в процесі індивідуального розвитку. В першу чергу це обумовлено вибірковістю сприйняття, завдяки якій вся інформація, що поступає із засобів масової інформації, від фахівців-лікарів або з інших джерел, але яка не відповідає складеним переконанням людини, просто не сприймається нею або піддається критиці. Отже, і вірогідність слідування рекомендаціям щодо зміцнення здоров'я, які не співпадають або розходяться з вищеназваними уявленнями, буде невисокою.

5. Ефект теорії реактивності виявляється при плануванні, розробці і оцінці ефективності реклами здорового способу життя, яке часто будується не на пропаганді зберігаючих здоров'я формах поведінки, а на забороні «шкідливих» звичок (наприклад, «Палити небезпечно для Вашого здоров'я!»). Насправді сувора заборона небезпечна: чим сильніше заборони, тим більше вірогідність, що вони викличуть зворотну реакцію і викличуть інтерес до забороненої теми. Основна ідея теорії реактивності полягає в тому, що коли люди відчувають, що їх свобода чинити за своїм бажанням перебуває в небезпеці, у них виникає неприємний стан реактивності, а позбавитися його можна, лише вчинивши заборонений вчинок (наприклад, закурити).

6. Особливості соціального мікро- і макрооточення. В рамках теорії соціального навічання Альберта Бандури соціальне схвалення розглядається як надзвичайно сильний мотивуючий чинник, що змушує людей терпіти навіть фізичний дискомфорт, якщо вони

розраховують на те, що їх поведінка викличе схвалення значущих для них інших людей. Прикладом негативного впливу соціального оточення може служити ситуація, коли підліток вперше пробує палити, у нього виникають вкрай неприємні відчуття, але він продовжує палити, якщо вважає, що куріння допоможе йому дістати схвалення з боку однолітків.

7. Дія ефекту затриманого зворотного зв'язку - одна з головних причин негігієнічної поведінки людей, зневажання ними правил здорового способу життя. Так, люди вважають за краще не обтяжувати себе роботою над власним здоров'ям, оскільки результат від витрачених зусиль не відразу може бути помітний, очевидний. Заняття ранковою зарядкою, якимось видом оздоровчих систем, загартуванням приносять відчутний позитивний результат далеко не відразу, а через місяці або навіть роки. Не одержавши швидкого ефекту від корисних для свого здоров'я дій, люди часто їх кидають і можуть не повернутися до них вже ніколи. Проблема корекції нездорової поведінки також ускладнюється дією вищеназваного ефекту: нездорова поведінка часто приносить миттєве задоволення, а довготривалі негативні наслідки таких вчинків здаються далекими і маловірогідними. Крім того, нерідко люди просто не усвідомлюють, з якою небезпекою пов'язана та або інша нездорова поведінка (порушення у сфері харчування, особистої гігієни, режиму праці і відпочинку, побутової культури).

8. Відсутність державної політики в області здоров'я. Час від часу з'являється «мода» на здоров'я, але немає спроб поставити задачу збереження і зміцнення здоров'я в довгостроковій перспективі як державну проблему.

Формування ставлення до здоров'я – процес досить складний, суперечливий і динамічний. Він детермінований двома групами чинників [3]:

1. Внутрішні чинники: демографічні (зокрема стать, вік, національність), індивідуально-психологічні і особові особливості людини, стан здоров'я;

2. Зовнішні чинники: характеристики навколишнього середовища, зокрема особливості соціального мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, у якому знаходиться людина.

Корекція несприятливих особливостей того або іншого ставлення, як відомо, – тривалий і часто хворобливий для особистості процес, пов'язаний з подоланням внутрішніх конфліктів і негативних емоційних переживань. У зв'язку з цим особливе значення набуває

цілеспрямоване формування правильного ставлення до здоров'я на ранніх етапах розвитку особистості: в процесі виховання в сім'ї і навчання в школі. В цьому відношенні адекватними стануть поради психолога, сімейного лікаря у роботі з усією сім'єю [1].

Література

1. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / Виктор Алексеевич Ананьев. СПб. : Речь, 2007. 320 с.
2. Андріянов В. Формування здорового способу життя в умовах екологічної кризи / В. Андріянов, О. Ромашова // Рідна школа. 1995. № 10. – С.43-45.
3. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджоли. М.: "REFL-book", 1994. 314 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности/ А. Г. Асмолов. М: Изд-во МГУ. 1990. 367с.
5. Баевский Р. М. Прогноз состояний на грани нормы и патологии / Роман Маркович Баевский. М.: Медицина, 1979. 295 с.
6. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / Израиль Ицкович Брехман / АН СССР, ДВНЦ, отдел физиологии и фармакологи при Ин-те биологии моря. – Л.: Наука. ЛО, 1987. 125 с.
7. Большой психологический словарь / [Сост. и общ. ред. В. Мещеряков, В. Зинченко]. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с. С. 173.
8. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. Пособие для студентов Вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.
9. Вельтищев Ю. Е. Состояние здоровья детей и общая стратегия профилактики болезней / Ю. Е. Вельтищев // Российский вестник перинатологии и педиатрии: приложение к журналу № 1. 1994. №1. 67 с.
10. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ. – Копенгаген, 1998; Загальна декларація прав людини. К.: 1998. С. 3-8 .
11. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. 3-е изд., испр. и доп. М. : ЧР, 2003.
12. Казаннікова О. В. Особливості інтелектуального розвитку тривожних дітей 6-8-річного віку. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. 17 с.
13. Казначеев В. Проблемы, перспективы валеологии, ее фундаментальные основы / В. Казначеев // Валеология. 1996. № 4. С.90-97.]

14. Лисицин Ю. П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю. П. Лисицин, А. В. Сахно. М.: Медицина, 1988. 272 с.
15. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Изд-во Институт практической психологии, 1995. 356с
16. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. К. : Інкос, 2002. 272 с.
17. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст / Х. Ремшмидт. Минск, 1994.
18. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту / В. Сатир ; пер. с англ. М. : Апрель Пресс : Изд-во Эксмо, 2002. 320 с. (Серия "Психологическая коллекция").
19. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер. СПб. : Питер, 1999. 656 с.

Гуляєва Анна Сергіївна, аспірантка кафедри загальної та
практичної психології
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ

Анотація. Проведено теоретичний аналіз таких понять як «криза», «кризова ситуація». Акцентовано увагу на фазах проживання кризи. Дано визначення таким поняттям як «вимушений переселенець», «біженець», «вимушена (недобровільна) міграція». Розглянуто компоненти «культурного шоку». Визначено три фази психологічної адаптації вимушених мігрантів. У статті представлено тренінгову програму психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи. Представлені результати психодіагностики до та після проведення тренінгу.

Ключові слова: система переконань, особистість, внутрішнє переміщення, криза, кризова ситуація, переживання, адаптація, підтримка, тренінг.

Аннотация. Проведен теоретический анализ таких понятий как «кризис», «кризисная ситуация». Акцентировано внимание на фазах проживания кризиса. Дано определение таким понятиям как «вынужденный переселенец», «беженец», «вынужденная (недобровольная) миграция». Рассмотрены компоненты «культурного шока». Определены три фазы психологической адаптации вынужденных мигрантов. В статье представлены тренинговую программу психологической поддержки вынужденных переселенцев в процессе переживания кризиса. Представлены результаты психодиагностики до и после проведения тренинга.

Ключевые слова: система убеждений, личность, внутреннее перемещение, кризис, кризисная ситуация, переживания, адаптация, поддержка, тренинг.

Annotation. Theoretical analysis of such concepts as "crisis", "crisis situation" is carried out. Emphasis is placed on the phases of the crisis. Definitions such as "forced immigrant", "refugee", "forced (involuntary) migration" are given. The components of "culture shock" are considered. Three phases of psychological adaptation of forced migrants are identified. The article presents a training program for psychological support of IDPs in the process of experiencing a crisis. The results of psychodiagnostics before and after the training are presented.

Key words: belief system, personality, internal movement, crisis, crisis situation, experience, adaptation, support, training.

Постановка проблеми. До сьогоднішнього дня не вирішеним є збройний конфлікт в Луганській і Донецькій областях, тому жителі цих регіонів були змушені прийняти рішення про від'їзд з історичної батьківщини. Початковий конфлікт між відсутністю позитивної мотивації до переїзду і фізичною неможливістю подальшого перебування на історичній батьківщині, труднощі адаптації на новому місці визначають формування вельми специфічного досвіду вимушених переселенців, який виходить за рамки звичайного і повсякденного.

Приймаючи рішення про від'їзд з історичної батьківщини, люди, як правило, виявляються в кризових умовах, коли цілком сформовані життєві структури руйнуються, і практично не залишається скільки-небудь ясних і чітких орієнтирів, що визначають подальший розвиток подій.

Феномен вимушеної міграції є складним і багатогранним процесом. Поняття «міграція» і «вимушена міграція» вбирають в себе цілий ряд термінів. До їх числа в першу чергу відносяться «біженці» і «вимушені переселенці».

У науковій літературі існують дослідження, присвячені вивченню емігрантів і їх особливостей адаптації та взаємодії з населенням приймаючої країни. Однак маловивченою категорією залишаються психологічні особливості та стани вимушених переселенців в зв'язку з бойовими діями в межах країни.

Згідно з керівними принципами УВКБ ООН з питання про переміщення осіб усередині країни, особи, переміщені всередині країни, визначаються як люди або групи людей, які були змушені рятуватися втечею або покинути свої будинки або місця проживання, через або для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини або стихійних лих, техногенних катастроф, і які не перетнули міжнародно-визнаний державний кордон країни.

В історії нашої країни раніше такої групи населення не було. За час існування нинішньої української держави ми не знали, що таке збройний конфлікт, військові дії, зовнішня агресія, громадянська війна. Залишаючи рідні місця, люди сподівалися, що незабаром повернуться додому.

Вимушене переселення входить до числа складних життєвих ситуацій. Травматизація психіки в минулому, обумовлена історією міграції, травматизація психіки в новому соціокультурному середовищі, викликана вимогами адаптації та іншими труднощами, що виникають

після переїзду. З повним правом його можна віднести до числа екстремальних, коли перед особистістю ставиться проблема виживання, постійна боротьба із надскладними життєвими обставинами. Окрім незручностей, пов'язаних з проживанням на чужій території, переміщення в нове середовище впливає на стан психічного та фізичного здоров'я переселенців. Соціальне безправ'я і психічна вразливість, важкий тягар матеріальних проблем, постійний страх за майбутнє, підірване здоров'я і підвищений ризик захворювань, конфлікт з собою та іншими, нарешті, відчуття себе «чужинцем» і людиною «другого сорту». Аналіз психологічних проблем вимушених переселенців показує, що вони носять комплексний характер, який охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психічного здоров'я переселенців, накладаючись одне на одне, можуть привести до більш глобальних проблем особистості. Змінюючи соціальне оточення, переселенці втрачають підтримку друзів та знайомих, з якими вони проживали раніше, що призводить до появи почуття самотності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «переконання» все частіше зустрічається в психологічній літературі в зв'язку з бурхливим розвитком когнітивних та когнітивно-поведінкових напрямків психотерапії. Вивченням переконань займалися А. Бек, А. Фрімен, Р. Бартлетт, Ж. Піаже, С. Епштейн, Р. Янофф-Бульман, Р. Ділтс. Вивченням такого суспільного феномену як кризові життєві ситуації, займалися такі вчені як В. Кайгер, Дж. Беррі, М. Южанін, Н. Стукаленко, Н. Ручкова, Н. Лебедева, Г. Солдатова, Ф. Березін, В. Гриценко та інші.

Метою даної роботи є представлення аналізу ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Криза – це переломний етап у житті особистості, рубіж між старим і новим досвідом, якісний перехід із одного стану в інший. Зазначимо, що в життєвому побуті криза асоціюється, насамперед, із ситуацією, що залучає всю людську істоту до процесу радикальної зміни, прийняття якогось важливого рішення. В китайській мові це слово складається з двох частин – «небезпека» та «можливість» і тлумачиться як «повний небезпеки шанс» [6, с. 25].

У зв'язку із цим, Ф. Василюк наголошує, що «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [1, с. 115].

Враховуючи все вище означене, ми будемо розуміти під кризою стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан, який виник унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

В. Заїка розглядає суб'єктивну модель кризи як сукупність таких рівнів:

- 1) сенситивний, заснований на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому і його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки;
- 4) мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки і способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності щодо подолання кризового стану [4].

З психологічної точки зору криза розглядається як невдала спроба подолання, тобто низки дій чи реакцій на загрозливі проблеми або ситуації. Якщо спроба подолання є невдалою, то послідовно розвиваються три фази кризи.

Соціальна критична ситуація визначається як «ситуація неможливості» реалізувати цінності свого життя. Така ситуація проявляється наявністю: 1) стресу; 2) фрустрації; 3) конфлікту; 4) кризи. Явище «ситуація неможливості» веде до порушення соціально-психологічної адаптації суб'єкта [11, с. 17].

Соціальна критична ситуація може проявлятися через ситуації емоційної напруги – афектогенні життєві ситуації, які ведуть до виникнення психологічних травм, що приводить до порушення цінностей особистості, психологічного захисту, створює невизначеність у тих ситуаціях, в яких діє стереотип [10, с. 78].

Внутрішні переживання і особистісні реакції також створюють соціальну критичну ситуацію. Ситуативні реакції проявляються такими типами: емоційний дисбаланс, песимізм, негативний баланс, реакція демобілізації, реакція опозиції, реакція дезорганізації. Необхідною умовою має бути емоційне навантаження, блокування важливих потреб і цінностей особистості і особистісна реакція.

Критична ситуація завжди пов'язана з посттравматичним синдромом. Травма може біти фізичною, нервовою, емоційною. Незалежно

від її характеру вона супроводжується загрозою прав і життя, особистісного благополуччя.

Криза – стан людини, який виникає в силу складних життєвих ситуацій, коли не можна уникнути проблеми або розв'язати її в короткий час. Розглядають шокową кризу і затяжну. Шокова криза виникає в результаті раптової катаклізму в соціальному житті. Оскільки людина не підготовлена до страшного удару, вона може впасти в емоційний шок. Затяжна, хронічна криза характерна тим, що людина спочатку справляється з стресами, але в кінці кінців спротив зникає, що спричиняє соціальну дезадаптацію, суїцид, нервово-психічні або соматичні страждання [11, с. 42].

Такі вчені як О. Александрова, В. Заїка, Д. Капланта та деякі інші дослідники розкривають їх зміст таким чином [4, с. 34]:

1) фаза первинного зростання напруги. При зіткненні з проблемною ситуацією людина спочатку спирається на минулий досвід для того, щоб справитися з нею; використовуються звичні для людини способи рішення і механізми захисту; залучаються знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігається гнучкість у підході до проблеми; напруга і релаксація збалансовані;

2) фаза подальшого зростання напруги. У людини починають виникати і наростати почуття невпевненості, страху, розгубленості. На цій стадії випробуються нові способи вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруга переважає над релаксацією. Саме в цей період людина потребує допомоги зі сторони, вона готова до сприйняття нових ідей. Якщо із тих або інших причин вона не може отримати допомоги, настає нова стадія;

3) фаза підвищення тривоги і депресії. Ця стадія характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією, відчуттям хаосу, людині починає здаватися в цей період, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації, яка створилася. Тут може виникнути можливість несприятливого результату – це зловживання алкоголем, наркотиками, психічні порушення, кримінальна поведінка, суїцид. Якщо особа звернулася до консультанта на цій стадії, то він може допомогти їй знайти контроль над ситуацією, віднайти свої ресурси і, якщо не розв'язати проблему повністю (оскільки не всі проблеми у принципі вирішувані), то все ж таки побачити можливості вибору.

4) враховуючи динаміку кризи, Л. Сафонова вважає за доцільне говорити також про фазу відновлення – прийняття рішення з подальшою стабілізацією [7, с. 14]. Дослідниця підкреслює, що перехід від

однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, не різко; разом із тим кожна із них характеризується переважно її властивими емоціями, думками, комунікативними і поведінковими особливостями.

Також, у контексті нашого дослідження слід окремо розглянути таке поняття як «кризова ситуація». Кризова ситуація – це стан, при якому людина зіштовхується з перешкодами в реалізації важливих життєвих цілей і не може вийти з цієї ситуації при допомозі звичних для неї засобів. Кризова ситуація відображає реальну боротьбу індивіда з поточною стресовою ситуацією. Виділяють два типи кризових ситуацій:

- 1) ситуації, обумовлені змінами в життєвому циклі людини;
- 2) ситуації, які виникають в наслідок травмуючих факторів життя.

Психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Так, на думку Л. Виготського, можна виокремити такі особливості кризи: важко визначений момент виникнення; хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості [9, с. 67].

Для кращого розуміння психологічних особливостей людей, які пережили кризу, у нашому випадку – це криза пов'язана з вимушеним внутрішнім переселенням, ми пропонуємо розглянути безпосередньо визначення [5]:

1) *Вимушений переселенець* – особа, місце мешкання якої було змінено з причини насильства або інших форм переслідування самої людини чи членів родини, або при реально існуючій загрозі переслідування за ознакою етнічної чи національної належності.

2) *Біженець* – людина, яка з причини підставних побоювань зазнає утисків за ознакою етнічності, релігії, політичних переконань тощо, перебуває за межами держави власного громадянства та не має можливості або бажання отримувати захист цієї держави.

3) *Вимушена (недобровільна) міграція* – це збірна сукупність переїздів у зв'язку тимчасовою чи стійкою зміною мешкання громадян, зазвичай проти їхньої волі; інакше кажучи, переміщення для забезпечення безпеки та притулку.

Нашу державу зачепили обидва вказані міграційні патерни: *зовнішня міграція* – відбуття українцями з власної держави за кордон

на постійне (або максимально тривале) місце мешкання, і *внутрішня міграція* – переміщення людей всередині української території.

Аналізуючи вимушену міграцію людей, дослідники пропонують зокрема таку класифікацію: 1) біженці; 2) реальні вимушені мігранти; 3) вимушені мігранти страху; 4) переселенці.

Для того, щоб психологічно та фізично подолати кризовий стан, стрес від переселення та всі ті супутні труднощі, які випробовують людину на міцність, одним із головних чинників є адаптація до нових умов, що пропонує наше життя. Щоб розробити якісну програму для підтримки вимушених переселенців, нам необхідно розглянути адаптаційний аспект.

У своєму дослідженні ми розглядаємо проблематику психологічного пристосування недобровільних мігрантів, куди зараховують такі групи людей, як власне переселенці, біженці та шукачі притулку. Цих людей характеризує порівняно недавній час міграції, знаходження на початковій адаптаційній стадії, переживання великих проблем у зв'язку із міграцією.

Необхідно вказати, що несприятливий вплив на психологічну адаптацію недобровільних переселенців здатні чинити як зовнішні фактори, так і внутрішні.

Проблему людської адаптації справедливо зараховують до корпусу найбільш вагомих теоретичних питань сучасної психологічної науки.

Одними з перших поняття «адаптація» вжили У. Томас та Ф.Зна-нецький для опису суспільних процесів. Дослідники вважали, що адаптаційні процеси завжди мають соціальну природу. З адаптацією як науковим терміном невіддільно сполучена «адаптивність» як здатність людини (групи людей) адаптуватися [8].

При нинішньому рівні глобалізації, де громадянський політико-правовий зв'язок перетворився на неунікную характеристику кожної повнолітньої людини, недобровільні мігранти виявляються зовні простору самої громадянської належності. Здобуття формального переселенського статусу дає певну легалізацію і обсяг прав, вирізняючи на відміну від тих, кому не вдалося отримати цей статус. Індивід, який не відчуває себе громадянином, гостро реагує на почуття безправ'я, відсутності захисту, сваволі щодо себе.

Форми, відшукувані недобровільними мігрантами для адаптаційної діяльності, прямо залежать від обставин переміщення, матеріальних факторів та умов проживання. Вагомим фактором виступає

установка на те, чи шукає людина нагоди й можливості інтегруватися в новому соціальному оточенні, чи розглядає переміщення як тимчасове, бажаючи повернутися, або ж планує жити на новому місці на постійній основі [3].

Водночас недобровільні мігранти змушені переживати багато соціально-економічних негараздів, найпоширенішими з яких: купівля або чи найм житла, реєстрація (прописка), запис дітей у навчальні (зокрема дошкільні) навчальні заклади; максимально гострим є питання трудової зайнятості. З причини високого демографічного тиску збільшується конкурентна складова і падає зарплата, що прямо провокує ймовірність конфліктів із місцевими мешканцями. Більше того, на результативність адаптаційних процесів переселенця чинять вплив традиції, стереотипи, мовні та культурні патерни місця переїзду.

Складно заперечувати, що однією із ключових проблем для недобровільних переселенців є руйнівний вплив соціальної депривації та ізоляції. Психологія виокремлює два основні напрямки вивчення соціальної депривації, ключові у плані розгляду психологічних проблем переселенців, а саме: 1) соціальна ізоляція – брак зв'язків із соціальним оточенням, що чинить негативний вплив на психіку індивіда і адаптаційні процеси, і з великою ймовірністю призводить у майбутньому до самотності, депресивних розладів, інших порушень психіки [1]; 2) контраст між очікуваним рівнем життя і дійсним становищем на новому місці, що спричиняє фрустрацію.

Таким чином, існують підстави стверджувати, що недобровільні переселенці вимушені пропрацьовувати складнощі прийняття або неприйняття навколишнім соціальним середовищем на новому місці перебування, а також значною мірою фрустрації ключових особистих потреб.

На нашу думку, обопільне нерозуміння, відсутність довіри, стереотипи, упередження та помилкові установки виступають ключовими факторами впливу на ситуацію двосторонньої соціальної та культурної адаптації, оскільки не лише недобровільні мігранти повинні пристосуватися в новій обстановці, але й місцеві жителі стикаються із потребою адаптації до прийому мігрантів і мешкання з ними разом у одному просторі.

Як зазначає В.С. Вітковська, брак продуктивного спілкування та позитивної взаємодії з обох сторін є причиною появи у переселенців почуття дезадаптації – відчуженості, самотності, марноти і нікчемності. І навіть тоді, коли базові побутові проблеми певною мірою

налагоджуються, переселенці все одно відчують «почуття самотності», «нестачу приятних відносин», бачать себе «не своїми, зайвими, недокучливими гостями, бридкими прибульцями», що створює навколо цієї групи «емоційний вакуум» [7].

Отже, недобровільні переселенці, долаючи психологічні проблеми в перебігу адаптаційних процесів, стикаються з «культурним шоком», відчуваються «іншими» серед людей однакової громадянської належності та спільного культурного досвіду. Фернхейм і Бочнер визначають «культурний шок» як ситуацію, коли досвідчення нових для індивіда культурних елементів є відразливим або навіть шокуючим [9, с. 78].

Дослідник К. Оберг [13] виокремлює такі компоненти «культурного шоку»:

- напруга, що виникає після зусиль, потрібних для отримання стану психологічної адаптації;
- відчуття втрати, відсутність родичів, близьких, дружнього оточення, статусу у суспільстві та матеріальних активів;
- ціннісно-ідентифікаційні порушення та розлади;
- неочікувана тривожність від розуміння соціокультурних неспожитостей;
- відчуття неповносправності, безсилля від неспроможності «впоратися» з новим оточенням.

Культурний шок, досвідчуваний недобровільними мігрантами, проявляється з найвищою мірою стресогенності та ризиком появи соціальних, тілесних та психічних розладів.

Така гіпотеза базується на великій кількості відповідей самих переселенців, які переживають стресовий стан. Характерними виразами респондентів цієї групи виявилися такі: «знаходження тут – суцільний клопіт»; «відсутня певність у майбутньому»; «жодної перспективи у працевлаштуванні»; «слід загартувати нервову систему, навіть для мінімального виживання» тощо.

Базуючись на двох параметрах, природі адаптивної активності та хронологічній тривалості, науковці визначили три фази психологічної адаптації вимушених мігрантів [12]:

- 1) Орієнтація – переживання «культурного шоку», викликаного розривом соціальних, особистих, фахових і дружніх взаємин, професійною непристосованістю, розладами у соціально-рольових очікуваннях і власній ідентифікації на фоні депресії через контраст реальної обстановки та очікуваного середовища.

2) Оцінювання – формування оцінок нового середовища, в першу чергу нормативного поля, етнічних та культурних особливостей приймаючої громади;

3) Сумісність – досягнення рівноваги приймаючого соціального середовища та переселенської спільноти. Переселенці почуваються пристосованішими і більш залученими до громадського життя на новому місці. Депресію витісняють оптимістичні настрої, почуття впевненості і наповненості життя смыслом.

Отже, слід попередньо розподілити переселенців на підгрупи за критерієм пережитих людиною втрат. Використовуючи отриману інформацію, у майбутньому можна спрогнозувати та коректно вибудувати план надання психологічної допомоги: найперше сприяти власному психологічному пристосуванню індивіда до нових обставин повсякденного життя, наступним кроком слід вводити людину у межі процесу реабілітації і тільки потім можна переходити до власне адаптації.

Недобровільні переселенці з першої підгрупи переважно мотивовані продовжувати життя та активну діяльність, впоратися з проблемами, знаходити нагоди для самореалізації, тому таких людей достатньо заохочувати до активної діяльності, спільної громадської роботи, самоорганізації тощо.

Переселенці з другої підгрупи постраждалих, які втратили смисл власного життя, відчувають всеохопне розчарування, демотивовані власними силами вирішувати проблеми. Для цього типу властива пасивність, побоювання перед майбутнім, ідеалізація минулого, втрата цікавості до всього навколо, і навіть поява думок про суїцид як одну із індивідуальних стратегій копінгю.

Описані вище риси недобровільних переселенців виступають певними маркерами, які слід ретельно відслідковувати, особливо у межах корекційних вправ.

Крім поділу внутрішньо переміщених осіб за рівнем пережитої травми, слід брати до уваги й інші соціальні маркери: чи це особа дитячого віку, або ж стара людина, самотня чи у стосунках, жіночої чи чоловічої статі; на це теж слід звертати увагу при налагодженні соціально-психологічної роботи з населенням.

Науковці відзначають, що психологічна адаптація є двоспрямованим процесом, якому властивий емоційно нелегкий досвід не лише самого переселенця, але й оточення; міняється не лише внутрішній світ людини на новому місці, але і її нове середовище, виявляючи

реакції-відповіді, реагуючи на певні особливості індивіда, формуючи взаємні адаптивні патерни до нового члена спільноти. В ідеалі результатом цього має стати нова поведінкова стратегія, яка би задовольняла обидві сторони адаптаційного процесу. Н. Палагіна відзначає проблеми, характерні для психологічної адаптації недобровільних переселенців, зокрема зауважує зміни інтрапсихічного характеру, падіння самооцінки, рівня амбіцій та досягнень, руйнування уявлень, цінностей та суспільних установок, що відбивається у поведінкових реакціях переселенця, дратівливості, постійному занятті захисної позиції, нав'язливому очікуванні якихось підступів з боку інших людей [5, с. 67].

На нашу думку, ключовим фактором виступає криза індивідуальної та колективної людської ідентичності мігранта, котрий недобровільно міняє місце мешкання. Актуальність проблеми викликана насамперед поширенням у нашій країні самого явища вимушеної міграції, а також системним браком прикладних психологічних знань та вмінь, які би уможливили ефективне пояснення, передбачення та управління наслідками недобровільного переміщення громадян для спільнот різного рівня.

В першу чергу слід відзначити, що, на відміну від запланованого й бажаного переселення, коли суспільне становище людини здебільшого покращується, наслідком недобровільної міграції є помітне погіршення та падіння добробуту, притому як у матеріальному, так і у психологічному плані. Під вимушеністю слід розуміти брак позитивної мотивації для переїзду, як і такі умови життєдіяльності на новому місці, які унеможливлюють нормальне соціальне функціонування людини та/або наявні реальні ризики безпеки при низькій імовірності покращення становища.

У становищі недобровільної міграції надзвичайно високим є ризик появи та подальшого розвитку станів психічної нестабільності, душевних розладів та хвороб, падіння самооцінки тощо. Дбайливо створене та підтримуване середовище психологічного комфорту, сконструйоване з розумінням особливостей суспільної проблематики та інтрапсихічного стану переселенців, може згладити виникнення проблем соціальної та культурної адаптації, фасилітувати включення нових членів до приймаючої громади.

Події, ситуації та процеси, через які людина здатна й готова полишити власний дім, до тієї міри вириваються за межі звичайного повсякдення, що можуть бути пережиті людиною лише як стресові;

притому це працює як у ситуації переїду через підвищену тривожність, так і через реальні ризики для здоров'я та нормальної життєдіяльності у перебігу бойових дій.

У низці наукових праць наголошено на кореляції інтрапсихічних якостей переселенців на успішність адаптаційних процесів. Дослідники вказують, що особи жіночої статі загалом виявляють меншу адаптивність, ніж чоловічої; перші більш гостро переносять кризу індивідуальної та групової ідентичностей, а також демонструють вищий рівень особистої тривожності. Вчені також розглядають вікову різницю доволі впливовим фактором вдалих чи невдалих адаптаційних процесів. В середньому молодші покоління пристосовуються до нового оточення помітно краще за старших. Як вказує В. Гриценко, переважна більшість недобровільних переселенців досвідчує певні труднощі, викликані пристосуванням до нових життєвих умов [2]. Також показано зв'язок рівня адаптації від освіченості переселенця: вищий рівень освіти позитивно корелює з високими шансами копіювати кризи ідентичності та входження до нового соціального та культурного оточення.

Враховуючи велику кількість негативних чинників психологічної адаптації недобровільних переселенців, слід також виокремити фактори позитивного впливу:

- раніший досвід адаптації (нове місце праці, переселення у нове помешкання тощо);
- освітній рівень (не лише факт формального диплома, але й загальний рівень інтелекту, вміння, працездатність, готовність до навчання тощо);
- формування та прийняття ідентичності в новому оточенні;
- чітка мета і вмотивованість.

Таким чином, психологічна адаптація недобровільних переселенців є одним із найбільш важливіших факторів демографічних процесів загалом. Форми та способи адаптації, які обирають переселенці, на пряму залежать від причин переселення, об'єктивних та суб'єктивних характеристик приймаючої громади.

На основі проведеного нами теоретичного аналізу проблеми переконань особистості в кризових умовах (на прикладі вимушеного переселення) та проведеного нами констатувального експерименту ми розробили тренінгову програму психологічної підтримки переселенців, яка ґрунтується на принципах креативності, адаптивності та опори на внутрішні ресурси учасників. Програма складається з 10

заняття, кожне з яких має певну структуру: вступ, основну частину, рефлексію заняття та домашнє завдання. Особливостями тренінгової роботи була орієнтованість на систему переконань та опора на гармонійні, оптимістичні переконання, які можуть стати важливим чинником в зміні життєвої ситуації вимушених переселенців із зони АТО.

Тренінг психологічної підтримки вимушених переселенців проводився впродовж 2018-2019 років. Учасниками тренінгу виступили 49 вимушених переселенців зі Сходу України, членів громадської організації «Кримська діаспора» - «Простір переселенців #IDP_HUB» в Києві. Учасники були розподілені на три тренінгові групи. З усіма учасниками проводилася психологічна діагностика до та після завершення тренінгових занять. Методики для психодіагностики використовувалися ті ж самі, що й на констатувальному етапі нашого дослідження.

У формувальному експерименті взяло участь 49 осіб, з них 31 жінка та 18 чоловіків. Вік учасників варіював від 24 до 53 років.

Результати психодіагностичного обстеження до та після проведення тренінгу представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

**Перевірка статистичної значущості відмінностей між
результатами психодіагностики до та після проведення
тренінгу**

№	Шкала	До тренінгу (середньо- ариф- метричне)	Після тренінгу (серед- ньоариф- метричне)	У- критерій Манна- Уїтні	Рівень статис- тичної значу- щості, p
1.	Задоволеність своїм фізичним здоров'ям	3,03	3,14	372	≤0,01
2.	Задоволеність своїм настроєм	2,79	2,82	421	≤0,01
3.	Задоволеність своєю роботою	2,24	2,44	512	≤0,01
4.	Задоволеність своєю домашньою зайнятістю (активністю)	3,57	3,98	379	≤0,01
5.	Задоволеність своїми стосунками з людьми	3,87	3,92	572	≤0,01

6.	Задоволеність своїми сімейними стосунками	3,49	3,67	801	$\leq 0,01$
7.	Задоволеність своїми заняттями (активністю) у вільний час	2,94	3,05	677	$\leq 0,01$
8.	Задоволеність своєю здатністю впоратися з щоденними обов'язками	3,56	3,97	718	$\leq 0,01$
9.	Задоволеність своїм сексуальним життям	2,98	3,11	122	$\leq 0,01$
10.	Задоволеність своїм економічним положенням	2,32	2,57	781	$\leq 0,01$
11.	Задоволеність своїми житловими умовами	2,69	2,82	233	$\leq 0,01$
12.	Задоволеність своєю здатністю підійматися без запаморочення, похитування чи падіння	3,78	3,93	341	$\leq 0,01$
13.	Задоволеність своїм ставленням до хобі та роботи	3,35	3,78	563	$\leq 0,01$
14.	Задоволеність загальним відчуттям власного благополуччя	2,44	2,95	734	$\leq 0,01$
15.	Субшкала 1 «Образ Я»	5,01	5,55	615	$\leq 0,01$
16.	Субшкала 2 «Доброзичливість оточуючого світу»	8,03	8,92	732	$\leq 0,01$
17.	Субшкала 3 «Справедливість»	6,1	6,85	231	$\leq 0,01$
18.	Субшкала 4 «Удача»	9,41	10,1	354	$\leq 0,01$
19.	Субшкала 5 «Переконавання про контроль»	6,23	6,83	488	$\leq 0,01$

Отже, результати статистичної обробки даних до та після проведення експерименту засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між показниками задоволеності та переконаннями особистості до та після проведення тренінгу. Застосовувався критерій U Манна-Уїтні.

Аналіз середньоарифметичних значень до та після проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців засвідчив, що за всіма показниками збільшилася задоволеність учасників тренінгу різними аспектами свого життя та гармонійність переконань особистості про себе, оточуючий світ, справедливість, удачу та контроль.

Найбільша різниця між середньоарифметичними показниками до та після проведення тренінгу – за субшкалою 2 «Доброзичливість оточуючого світу» методики «Шкала базових переконань (World assumptions scale, WAS)», розробленої Р. Янов-Бульман. Це свідчить про те, що для групи недобровільних переселенців із зони антитерористичної операції, які проходили розроблену нами тренінгову програму психологічної підтримки, є характерними уявлення, які в результаті тренінгу стали інтерпретувати оточуючий світ як більш доброзичливий та безпечний.

Проведення тренінгу та аналіз ефективності його проведення засвідчили правильність нашого вихідного припущення про те, що переконання особистості щодо самої себе і своїх можливостей в навколишньому світі незмінно і в значній мірі впливають на саморегулювання в кризових умовах.

Проведене нами дослідження дозволило розробити ряд рекомендацій для психологічної підтримки та покращення процесів адаптації вимушених переселенців із зони АТО:

- 1) Розробка чітких правил та політик, які враховують права людини і людську гідність переселенців із зони АТО.
- 2) Виділення відповідної кількості ресурсів, достатньої для забезпечення базових потреб.
- 3) Виділення ресурсів на підготовку персоналу, зокрема на навчання культурній чутливості, толерантності, практикам ненасильницького спілкування.
- 4) Формування чітких комунікативних тез у сфері освіти та охорони здоров'я, спрямованих на підтримку переселенців із зони АТО.

5) Регулярні психологічні тренінги культурної чутливості для соціальних працівників, з обов'язковим оцінюванням якості роботи та надаваних послуг відповідно до стандартів якості.

6) Психологи повинні мати доступ до інформації про питання особливості культурної чутливості для клієнтів.

7) Культурна чутливість та регулярні тренінги підвищення кваліфікації мають стати частиною підготовки кожного фахівця-психолога.

8) Особливу увагу слід звертати на потреби дітей, старших людей та інших вразливих груп у середовищі вимушених переселенців.

9) Практичні психологи можуть вважати за доцільне детальніше вивчення та розробку окремих послуг, орієнтованих як на певний набутий психофізіологічний стан (наприклад, травми) чи соціальний фактор (наприклад, гендер чи вікова група).

10) По можливості, питання психологічного здоров'я переміщених осіб мають бути важливою частиною як теоретичного блоку навчального плану, так і практичної підготовки психологів.

Таким чином, проведене нами психологічне дослідження особливостей взаємозв'язку системи переконань особистості з її саморегуляцією в кризових умовах вимушеного переселення включало в себе теоретичний, констатувальний та формувальний етапи. Була доведена загальна гіпотеза про те, що люди із позитивною системою переконань про цінність і значимість власного «Я», з думкою про можливість контролювати події в своєму житті, вираженою інтернальністю, а також з досвідом самореалізації в минулому швидше адаптуються до нового життя в кризових умовах.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням зв'язку системи переконань особистості в кризових умовах із різними особистісними змінними та з аналізом умов ефективної психологічної підтримки вимушеним переселенцям із зони АТО.

Література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 2004. – 350 с.

2. Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России / В.В. Гриценко. – Ин-т психологии РАН. – М. : 2002. – 252 с.

3. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП / Роберт Дилтс, пер. с англ. В.П. Чурсина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 192 с.

4. Заїка В.М. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій / В.М.Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – №3. –С.101-110.

5. Лебедева Н.М. Социальная психология этнических миграций / Н.М.Лебедева / Ин-т этнологии и антропологии РАН. –М., 1993. – 195 с.

6. Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – Москва: Институт психологии РАН, 2012. – 208 с.

7. Падун М. Психическая травма и базисные когнитивные схемы / М. Падун, Н. Тарабрина // Московский психотерапевтический журн., 2003. №1. – С. 121-141.

8. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. – Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

9. Солдатова Г. У. Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Г. У. Солдатова. – М.: Знание, 2001. – 279 с.

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

11. Южанин М.А. О социокультурной адаптации в иноэтнической среде: концептуальные подходы к анализу / М.А. Южанин // Социс. Социологические исследования. – М.: Наука. – 2007. – № 5 (277). – С. 70–77.

12. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation / H. Hartmann. –New York: International Universities Press, 1958. –121 p.

13. Landis D. Globalization, migration into urban centers, and cross-cultural training / D. Landis // International Journal of Intercultural Relations. –2008. –Vol.32. –№ 4. –P. 337-348.

,Здоровець Тетяна Григорівна асистент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету і мені Миколи Гоголя

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті проаналізовано проблему підліткової депресії. Показано, підліткова депресія є складним, неоднозначним біо-соціо-психологічне переживанням, що характеризується змінами когнітивної, мотиваційної, поведінкової сфери. Ці зміни виявляються у труднощах концентрації уваги, когнітивних викривленнях, самокритиці, самозвинуваченні, безнадійності, безпорадності, психомоторній загальмованості, безініціативності, швидкій втомлюваності та призводять до різкого падіння будь-якої активності.

Ключові слова: депресія, підліткова депресія, психологічні особливості депресії підлітків.

Постановка проблеми На сучасному етапі розвитку суспільства серед загальноприйнятих проблем особливої актуальності набуває проблема патології афективної сфери, особливо депресивних розладів. За даними ВООЗ на сьогодні, більш ніж у 110 млн. людей в світі – 3-6% популяції – виявлені депресивні стани. А пік їх розвитку з часом все зміщується та припадає на вік 20-25 років. Аналогічною ситуація є і в Україні.

Депресія належить до сфери емоційних переживань, коли знижений настрій триває понад два тижні. На жаль, розпізнати такий стан складно з багатьох причин. По-перше, людині важко визнати, що в неї виникла проблема, всі негаразди вона списує на тимчасовий спад. Згодом дають про себе знати почуття провини та неповноцінності, знижується самооцінка. По-друге, сама депресія не дає можливості вчасно розпізнати себе (бо часто має прихований характер), суттєво впливає на якість життя, на соціальне функціонування людини, а також характеризується найбільшим серед емоційних станів даної модифікації рівнем самогубств.

Депресія може виникнути на будь-якому віковому етапі, при цьому зростання даного стану відбувається не за рахунок ендогенних, а за психогенних, реактивних змішаних форм, які після праць J. Lange, L. Gayzal, J.Lopez-Ibor називаються ларвованими, маскованими формами, що проявляються перш за все соматогенними розладами.

Ще десять років тому спеціалісти навіть не припускали виникнення депресивних переживань у дітей, адже вважалось, що когнітивні здібності даної вікової групи позбавлені тієї складності, яка необхідна для виникнення депресії у дорослих. Проте найновіші дослідження (О. Hammen, D. Compas та інші дослідники дитячої депресії) підтверджують наявність депресій у дітей, особливо в період підлітковості та вказують на наявність у даної вікової групи багатьох з ознак депресії у дорослих, а поведінкові проблеми (бунтарство та тривожність) не заміщують депресивні переживання, а супроводжують їх.

Підлітковий вік – проблемний віковий період не тільки для оточуючих, але насамперед для підлітків. Мінливий, з різкими коливаннями настроїв та надзвичайна вразливість роблять підлітка нездатним адекватно оцінити ситуацію та поводити себе відповідно. Саме із-за своєї неадекватності підлітки провокують виникнення різного роду конфліктів. Зміни характеру, поява власної думки і смаку, нові захоплення і домагання, прагнення до суверенітету тощо – створюють обстановку напруги, що викликає найбільш поширений і найменш вивчений розлад – депресію. Зовнішні ознаки депресії у підлітковості розпізнати складно. Депресія у підлітків проявляється, як правило, нестандартними характеристиками. До того ж підліток не здатний ще достатньою мірою сформулювати свої переживання.

Відповідно до досліджень (W. Reynolds, M. Johnston, A. Carlson, G. Carlson, E. Вроно, Г. І. Малкіної-Гіх, М. В. Миколайського та ін.) девіантний варіант підліткової депресії зустрічається у віці 12-16 років. Клінічна картина характеризується не властивими раніше підлітку формами поведінки: грубістю, конфліктністю, сексуальними ексцесами, знижений, з відтінком дисфорійності настроїв із готовністю до гетеро- і ауто агресії. Такі особливості психічного стану створюють основу для конфліктів з оточуючими, а загрози покарання породжують страх і тривогу, що збільшує суїцидальну небезпеку і мотивує суїцидальну поведінку. Статистика свідчить, що підлітковий суїцид займає третє місце (після травм та невиліковних хвороб) у підлітковій смертності.

Мета статті полягає у вивченні психологічних особливостей депресивних переживань у підлітковості.

Основний матеріал і результати дослідження. Часто виникає питання про те, чи можна розглядати депресію у дітей, як аналогічний розлад на який страждають дорослі, чи пов'язані з розвитком відмінності вимагають модифікації діагностичних критеріїв. Одні вважають,

що дитяче когнітивне, афективне та мовне функціонування наскільки відрізняється від дорослих, що депресія у них повинна бути не така, як у дорослих. Інші вказують на подібність у проявах у дітей та дорослих як доказ того, що депресія у тих та інших одна і та ж. О. Ковач й А. Бек [5; с. 141] вважають, що депресивні діти та дорослі демонструють однаковий набір симптомів. Вони описують їх як емоційні (наприклад, відчуває сум, хниче, виглядає заплаканим); когнітивні (передбачає невдачу, стверджуючи: «Я – поганий»), мотиваційні (починає гірше вчитись, не цікавиться приємним) і фізичні (втрата апетиту, соматичні скарги).

В цілому, хоча і наявна значна відповідність між дорослою і дитячою депресією, дітям також властиві певні унікальні характеристики. Відповідно до результатів досліджень Д.Хаммене, М.Рудольфа [7; с. 260], ми можемо узагальнити дані, що пов'язані з відмінностями в розвитку симптомів, пов'язаних з депресією:

1. Ознаки депресій у маленьких дітей (немовлят і дошкільників) викликають затримку чи втрату вікових досягнень, таких як привчання до охайності, правильний режим сну та інтелектуального росту. У них з'являється сумний вираз обличчя, вони відводять очі. Відмічається поведінка з тенденціями до самопошкодження: вони можуть вдарились об щось головою і кусати себе, а також самозаспокоїлива поведінка: розкачування чи смоктання пальців. Депресивні дошкільнята рідко вербалізують відчуття безнадії та дисфорії, зазвичай їх видає сумний вигляд. Депресивний дошкільник може втрачати інтерес до занять і досягнень, що приносять задоволення. Може відмічатись регрес в розвитку, наприклад, втрата мовних чи когнітивних навиків, соціальна замкненість і надмірна тривога з приводу розлуки з тим, хто про нього турбується. Спостерігаються невизначені соматичні скарги, роздратованість, проблеми зі сном, нічні жахи та прагнення зашкодити собі.

2. По мірі того, як діти наближаються до більш старшого віку, картина їх симптомів стає більш схожою на дорослу. Наявний депресивний настрій, а також вираження самозвинувачення та провини. Втрата мотивації може впливати на інтерес молодших школярів до участі в соціальній та шкільній діяльності. До того ж діти даного вікового періоду стають схильними до деструктивної та агресивної поведінки, яка негативно відбивається на їх стосунках з однолітками і на академічній успішності. Спостерігаються порушення сну і харчування поряд із затримкою в розвитку.

3. Підлітки найчастіше опосередковано вербалізують свій дистрес. Інші симптоми депресій включають різкі зміни настрою і, що супроводжується відсутністю на заняттях в школі, деструктивною поведінкою і погіршенням успішності. По мірі дорослішання симптоми стають більш тяжчими, підвищується вірогідність суїциду та втрати інтересу і задоволення (ангезонія).

І.Г.Малкіна-Пих [6; с. 105] розрізняє два види підліткової депресії:

1) байдужість і відчуття пустоти; відчуття, що дитинство вже скінчилось, а дорослим підліток себе ще не відчуває. Виникає певний вакуум, який сприймається як сумування за втраченою людиною – частини самого себе. Даний вид депресії є нетривалим і швидко минає.

2) Результат смуги життєвих невдач та поразок (намагався вирішити поставлені проблеми, але безрезультатно: або оточуючі не розуміють його, або ж підліток відчуває обмежені свої потенційні можливості). В цей же час адаптаційні механізми дорослої людини ще відсутні. Прогноз складний. Тому значна кількість самогубств в підлітковості відбуваються не після тривалого пошуку альтернативних рішень складних проблем, а внаслідок миттєвого пориву.

Викликати депресію у підлітка може і факт народження в сім'ї другої дитини. Даний вид депресії отримав назву «конкурентна депресія» [10], яка виникає внаслідок зміщення уваги та турботи батьків до новонародженого, а підліток в міру своєї егоцентричності неохоче ділиться любов'ю з сиблінгом-конкурентом.

Широкомасштабні дослідження показують, що середній вік, в якому відмічається перший епізод депресії, дорівнює 13 р. [8]. Частота депресій різко зростає у віці 12-16 років, досягає піка в 14-15, а потім знижується до дорослих рівнів.

Однією з причин збільшення кількості депресій в підлітковому віці можуть бути фактори емоційного та когнітивного розвитку, які починають заявляти про себе. В емоційному плані підлітки здатні переживати інтенсивну печаль і зберігати ці переживання в часі. В когнітивному плані підлітки можуть мислити узагальненими категоріями і проектувати свої думки на майбутнє. Вони можуть свідомо оцінювати свої якості, оцінюючи себе як нездібних і безпорадних.

Крім того в підлітковому віці контекст розвитку не такий як в дитинстві. Діти відчувають себе в безпеці, знаючи, що вони є невід'ємною частиною сімейної ланки, тоді як підлітки зіштовхуються з задачею, що полягає у відмові від свого положення в сім'ї і набутті нового статусу

як незалежного дорослого. Тому навіть у здорового підлітка можна очікувати певні перехідні депресивні стани, коли близькість з сім'єю перетворюється в табу, а джерело любові ще не знайдено. Тобто, депресія у підлітків може бути і гіперболізацією нормального розвитку. Якщо помірні рівні депресії проявляються як частина очікуваного стану заміщення почуттів, характерного для підліткового віку, то питання полягає в тому, як нам відокремити нормальні симптоми від патологічних.

До підліткового віку статеві відмінності в депресії незначні та й не виявляються, приблизно з 11 років збільшується кількість і поширеність, а також тяжкість депресій у дівчаток, а в 15-ти річному віці депресію діагностують в два рази частіше, ніж хлопчиків. Дану розбіжність пояснюють гормональними змінами, що супроводжують настання статевої зрілості, хоча дослідження цього не підтверджують. Але існують інтегровані дані, які показують, що особам чоловічої і жіночої статі властиві різні психологічні провісники депресій. Проспективне дослідження Биока і Дьерде [8] виявило різні статеві відмінності в картині симптомів, що ведуть до картини депресій у 18-річних. У віці 13 років дівчаток, які пізніше впадали в депресію описували як ранимих, тривожних, стурбованих, таких, що скаржаться на соматичну і стурбованих своєю адекватністю – характеристики пов'язані з інтерналізацією. Хлопчиків в 13, які пізніше мали депресію, оцінювали таких, що потакають своїм бажанням і не довіряють іншим – характеристики, пов'язані з екстерналізацією. Депресія була пов'язана з низькою самооцінкою тільки в дівчаток-підлітків; і хоча дівчатка-підлітки описували себе як агресивних і соціально не пристосованих, дослідники виявили ці риси тільки у підлітків-хлопчиків. В наступній роботі Дьерде прослідкував за тими ж досліджуваними до 23 років. У відповідності з попередніми результатами передвісниками депресій у чоловіків були дошкільні оцінки, що вказували на погано контролювану, агресивну поведінку. У жінок передвісники депресії не піддавались надійній ідентифікації до підліткового віку, але включали поведінку, що надмірно контролювалась ними та інтроспективну самозанепокоєність.

Дьерде стверджує, що з точки зору розвитку підлітковий вік є сенситивним періодом, який може викликати різні наслідки у жінок і чоловіків. Хоча значні біологічні зміни мають місце і у хлопчиків, і у дівчаток, останні частіше відчують незадоволеність стосовно свого тіла та неприязнь до змін, що з ними відбуваються. Крім того, оскільки

дівчатка більш залежні від думки оточуючих і частіше підстроюються під неї, вони можуть гостріше реагувати на деякі стресори, пов'язані з підлітковим віком, таких як тиск, що зростає зі сторони однолітків та сексуальна увага. До того ж, у підлітковому віці підвищується значення тендерних ролей і очікувань, що вони будуть їм відповідати, і дівчатка можуть думати, що їх не будуть любити, якщо вони будуть себе поводити в манері, що не відповідає їх гендерно-рольовому стереотипу. Дівчатка, також, частіше за хлопчиків, приховують свою компетентність, з тим щоб уникнути негативної думки оточуючих. Таким чином, мають місце і тендерні ролі, і стадії розвитку.

Хоча раніше і вважалось, що депресія є транзиторним феноменом, в даний час з'являється все більше даних, які вказують на неперервність депресій. Дослідження свідчать про те, що оцінки дитячої депресії, проведені на момент вступу до школи є передвісниками депресивних симптомів, що проявляються через 3 і навіть 6 років потому.

Харрінгтон і його колеги [9; с. 238] вказують на те, що неперервність депресії має деякі обмеження. Ретроспективний аналіз показує, що хоча дитяча депресія передбачає дорослу, не всі депресивні дорослі страждали депресією в дитячому чи підлітковому віці; фактично таких меншість. Проспективна оцінка свідчить, що провісником дорослої депресії може бути ряд різних форм дитячої психопатії.

Однак є аргументи, згідно з якими можна вважати* підліткова депресія є фактором ризику, специфічним для розвитку дорослої депресії. Ф.Бардоне і його колеги [1] порівняли вибірку добре пристосованих 14-річних дівчат з групою дівчат того віку, у яких раніше діагностували депресії чи ж депресивні настрої або розлади поведінки. Тоді, коли у віці 20 років дівчата з розладами поведінки зазвичай демонстрували антисоціальні розлади особистості, депресивні дівчата, як правило, ставали депресивними жінками.

Однак, знову ж, тендерні відмінності ускладнюють загальну картину. Депресія в підлітків може давати різні наслідки у чоловіків та жінок. Атхен [8; с.133] встановив, що депресія у дівчаток-підлітків передбачає виникнення депресії у жінок через 6 років, тоді як депресія у хлопчиків є показником різнообразних симптомів, включаючи не лише депресію, але і замкненість, проблеми з мисленням і неуважність.

Згідно з думкою Х.Чікетті і О.Тота [2; с. 98] існують дані, які свідчать про зв'язок між ненадійною прихильністю і депресією у дітей та

підлітків. Діти, які інтерналізують образ самих себе як нікчемних, а інших як не люблячих, більш ранимі перед розвитком когнітивних, емоційних і біологічних процесів, пов'язаних з депресією.

Блатт і Хоманн [8; с. 232] спираються на теорію прив'язаності при побудові своєї моделі, яка проводить межу між двома різними видами депресії. Перша, залежна, депресія, яка характеризується відчуттям самотності та безпорадності, а також страхом перед тим, що її покинуть і залишать без захисту. Індивіди з залежною депресією чіпляються за стосунки з іншими людьми і їм властиві незадоволені бажання стати об'єктом турботи і опіки. Тобто, їм важко пережити розлуку і втрату, виразити свій гнів із-за страху відштовхнути від себе інших. Навпаки, самокритична депресія характеризується відчуттям власної нікчемності, неповноцінності, нездійсненності і вини. Індивідам з самокритичною депресією властиві крайньо високі внутрішні стандарти, що веде до строгої самоперевірки і оцінки. Вони відрізняються хронічним страхом перед несхваленням і критикою з боку оточуючих, і вони хвилюються за те, щоб не втратити повагу значимих оточуючих. Вони прагнуть досягнути у всьому досконалості і тому ставлять до себе надмірні вимоги. Не дивлячись на те, що можуть досягати багато чого, їх успіхи не стають для них джерелом задоволення.

Блатт і Хоманн висунули гіпотезу про те, що ці різні види депресії обумовлені конкретними видами досвіду прив'язаності, який проблемні індивіди мали в ранньому дитинстві. Якість їх стосунків з тими, хто про них турбується веде до формування внутрішніх робочих моделей себе та інших, які роблять цих індивідів вразливими перед депресією.

Часті відсутності батьків в поєднанні з опірно-амбівалентним патерном прив'язаності, можуть скоріше викликати депресію, пов'язану з залежністю, втратою і відчуженістю. А контролююче і відкидаюче виховання, що поєднується з прив'язаністю втечі, веде до самокритики і низької самооцінки, коли гнів у ставленні до того, хто турбується спрямовується на себе.

Блатт диференціював два типи депресії у вибірці підлітків. Додаткову підтримку дуальної природи депресії у підлітків дає дослідження Хартере [8], яке виявило дві групи депресивних дітей і підлітків. В більшій групі депресія була обумовлена низькою самооцінкою, а в меншій – втратою значимої людини.

Хаммен [8; с. 251] запропонував всебічну модель розвитку депресії. Хоча він і визнавав, що до депресії веде багато шляхів, а своїй моделі Хамменвисуває на перший план дисфункціональні когніції.

Однак підґрунтя для розвитку цих негативних когніцій створюють сімейні фактори, такі як наявність депресивних батьків, ненадійна прив'язаність і гіпоопіка. Цей – досвід сприяє розвитку у підлітка негативних схем: себе – як недостойного, інших – як ненадійних і неухажливих, а стосунки – як такі, що вражають та є не передбачуваними. Депресивний когнітивний стиль також передбачає віру в те, що судження інших створюють основу для власної самооцінки, а також тенденцію вибірково спрямовувати увагу тільки на негативні події і зворотний зв'язок відносно себе.

Хаммен висвічує той факт, що зв'язки між афектом, когніціями і поведінкою – динамічні і трансактні. Негативні когнітивні стилі ведуть до проблеми в міжособистісному функціонуванні, які виступають в якості місць, вразливих перед депресією, і стресів, як таких. Негативні атрибуції депресивних дітей заважають розвитку адекватних навиків подолання труднощів у спілкуванні і підлітки реагують на міжособистісні проблеми шляхом неефективних стратегій, таких як замикання в собі або ж мовчазна згода. Ці стратегії не тільки нездатні вирішити міжособистісні проблеми, але, навіть, і загострюють їх, розширюючи досвід страждань, неприйняття та ізоляції. Отже, негативні когнітивні стилі і слабкі навички вирішення міжособистісних проблем, пов'язані з депресією, ще більше послаблюють соціальні зв'язки, підривають компетентність підлітка, викликають стрес і підкріплюють негативні уявлення про себе і про світ.

По мірі розвитку ці когнітивні ті міжособистісно-вразливі місця, підвищують ймовірність того, що індивіди прореагують депресією, коли в ході розвитку зіштовхуються зі стресом. Модель Хаммена описує три аспекти ролі стресу в депресії. По-перше, як було сказано вище. Індивіди вразливі перед депресією і можуть самі породжувати деякі стреси. Тим самим вони сприяють тому, що їх соціальне середовище стає для них неприємним, а також міцніє негативний погляд на оточуючий світ.

По-друге, зв'язок між стресом і депресією опосередковується когнітивним стилем індивіда і тим, як він інтерпретує смисл стресових подій.

По-третє, певні групи дітей піддаються особливому ризику, оскільки на них діють особливі види стресорів. До таких дітей належать ті, з ким погано поводяться, ті, чиї батьки емоційно невірноважені, ті, хто виховуються в сім'ях з високими рівнями міжбатьківських конфліктів.

Розширюючи контекст розвитку підлітка, ми знаходимо докази того, що життєвий стрес і неблагополуччя відіграють в депресії вагомий

роль. Сімейне неблагополуччя, в тому числі бідність сприяють збільшенню кількості депресій у дітей та підлітків.

Депресивні діти описують свої сім'ї як конфліктні, негативні та контролюючі й не згуртовані, не здатні в потрібний момент надати підтримку. Спостереження К. Мессер і Х. Грос за сімейними інтеракціями депресивних підлітків та їх батьків підтверджує, що їм властиві високі рівні негативності та строге й контролююче виховання дітей. До того ж депресія пов'язана з поганим ставленням до підлітків, включаючи емоційне, фізичне та сексуальне насилля. Несприятливе сімейне середовище може понижувати самооцінку дитини, що в свою чергу обумовлює відчуття нездійсненності та депресію. Негативні події дитинства також взаємодіють з іншими факторами ризику, які ми ідентифікували, наприклад, породжуючи атрибутивний стиль безпорадності, безнадійності та нікчемності, який характеризує депресію. Можливо, найбільш травмуючим між особистісним стресором є втрата одного з батьків (особливо матері).

Досвід втрати одного з батьків надзвичайно сильно впливає на функціонування підлітка і безпосередньо пов'язано з депресією. Х. Біфурко проінтерв'ювала жінок, які залишились в дитинстві без матері, а також тих, хто проживав значну частину життя без неї. Втрата матері до 11-го віку, незалежно від причини (смерть чи розлука), була пов'язана в жінок з підлітковою депресією. Тобто, материнська депривація виступає в якості фактора вразливості. Однак втрата матері не впливає при відсутності провокуючої події, такої як бідність чи життєвий стрес.

Інші дослідження виявили додаткові медіатори (безпосередні фактори). Рівень депресії був вдвічі вищим у жінок, які пережили травмуючу розлуку з матір'ю, наприклад, по причині занедбаності, жорсткого ставлення чи відмови від дитини, в порівнянні з жінками, які втратили маму в результаті смерті чи розлучення. А рівень депресії був особливо високим у жінок, які втратили маму до того, як їм виповнилося 6 років. Однак важлива не рання смерть, як така. Скоріше, значимим був той факт, що смерть наступала в результаті довгочасної хвороби, яка, на думку авторки, перешкодила формуванню надійної прихильності.

Таким чином, ідея, що втрата особи, що турбується сама по собі веде до депресії і в дитячому і в підлітковому віці, занадто спрощена, щоб бути істинною.

Існують дані й про те, що близько 40% дітей депресивних матерів також діагностують депресію. Материнська депресія більш, ніж у 2 рази підвищує ймовірність даного розладу у дитини протягом життя, до того ж її епізоди відрізняються особливою тяжкістю протікання і розтягуються в часі. Крім того, лонгітюдне дослідження Хаммена, Берда і Стенсбері [4; с.420] показало, що наслідки депресії у дітей депресивних матерів є гіршими за дітей біполярних, фізично хворих, здорових і навіть шезофренічних матерів. Можливо, на відміну від породжуючих провини якостей батьківської депресії, поведінка, що пов'язана з психозом, легше розуміється дітьми як така, що знаходиться поза їх контролем і не викликана їх діями.

Незрозумілим залишається те, як відбувається «міжпоколінна» передача депресії від батьків до дітей. Хоча цей зв'язок може бути генетичним, іншим ймовірним поясненням може бути стиль виховання. Можна назвати два параметри депресивного виховання: батьківська замкненість та інтрузивність. Тому що депресивні матері, майже, психологічно не доступні для своїх дітей: вони пропонують їм менше позитивного афекту, тепла, похвали та позитивного зворотнього зв'язку. До того ж вони часто бувають неконтрольованими, нетерплячими, роздратованими; використовують примушуючи методи виховання; не звертають уваги на емоційний стан дітей.

Діти депресивних матерів стають самі депресивними насамперед тому, що спілкування з депресивними батьками не дозволяє їм розвивати адекватні стратегії емоційної регуляції. Регуляція емоцій дає можливість дітям заспокоювати себе напередодні неприємних обставин. Здорові мами сприяють розвитку емоційної регуляції, утішаючи своїх дітей і допомагаючи їм у набутті навиків самовтіхи. Однак нездатність депресивних матерів моделювати свої негативні стани впливає і на їх здатність моделювати настрій у своїх дітей. Тим самим діти таких матерів підвергнені впливу хронічно високих рівнів негативного афекту і їм не вдається виробити ефективні стратегії керування почуттями, що завдають їм стільки мук.

Однак батьки є не єдиним джерелом негативної оцінки, яка може призводити до депресивного настрою. Однолітки бувають безжалісними в своїх насмішках над підлітком, який «не схожий на інших». Тому не дивує той факт, що відсутність соціальної підтримки з боку однолітків, відсутність соціальної компетентності та самотність є значними передумовами підліткової депресії, особливо серед дівчаток.

Саме тому можна передбачити те, що депресія є функцією дефіциту навиків вирішення міжособистісних проблем.

Патресон, Капанді [11] пропонують модель, згідно з якою стосунки з ровесниками грають роль медіаторів депресії. За цією моделлю, негативне сімейне середовище призводить до того, що діти та підлітки, які схильні до депресії, приходять в коло однолітків з низькою самооцінкою, слабкими між особистісними навичками, агресивністю та негативним стилем. Вони не здатні конструктивно вирішувати проблеми і часто відштовхуються однолітками із-за їх неадекватної поведінки. В свою чергу, неприйняття з боку однолітків підкріплює негативні уявлення про себе, тим самим підсилює їх депресію.

Капанді конкретизував процес, що веде від агресії до депресії. Агресія і незадовільна поведінка відштовхують від підлітка батьків, однолітків і вчителів, підвищуючи міжособистісні конфлікти та неприйняття. Крім того, агресія веде до опозиційної поведінки, що тягне за собою проблеми в навчінні і слабкий розвиток навиків. Ці фактори призводять до невдач в соціальній та академічній сферах. Невдачі і неприйняття, в свою чергу передбачає низьку самооцінку. Вплив неприйняття з боку ровесників, слабкі учбові навички і низькі самооцінка пов'язано з все більш серйозними недоліками в підлітковому віці, що в кінцевому рахунку провокують депресію.

Показники сімейної конкордатності свідчать про наявність генетичного компонента в депресії. Діти, підлітки, дорослі, що мають близьких родичів з депресією, самі сильно ризикують «успадкувати» депресію.

Однак проста демонстрація кореляції між батьківською і дитячою депресією не здатна розмежувати спадковість і середовище. Для цього необхідне дослідження близнюків та прийомних дітей. Ронд [4] провів дослідження де порівнював підлітків монозиготних і дизиготних близнюків, біологічних сиблінгів, одноутробних чи однокровних братів і сестер: були виявлені значимі генетичні впливи для більш низького рівня депресії, але значимі і впливи середовища для високих рівнів депресії. В дослідженні Thapar McGuffin [9] вивчалась велика вибірка монозиготних та дизиготних пар близнюків у віці 8-16 років. Хоча фактори середовища стали найкращим поясненням депресії в дитинстві, були отримані вагомі докази генетичного компонента у підлітків. Таким чином, хоча дані й підтверджують теорію генетичного компонента в підлітковій депресії, інші фактори грають вагомий роль в етіології розладу.

Біологічні фактори можуть впливати на здатність дітей справлятися з стресовими обставинами, а також підвищувати їх вразливість перед депресією. Вплив розвитку також вносить свій акцент в загальну картину. По-перше, труднощі, які виникають на ранніх етапах розвитку, можуть спричиняти особливо несприятливі наслідки, ставлячи дітей на шлях, що відхиляється, з якого важко зійти. Опинившись на такому шляху, підлітки стають все менше здатними виправляти невдачі в набутті компетентності, які їх настигли на ранніх етапах розвитку. По-друге, зв'язок між афектом, когніцією, поведінкою та контекстуальними факторами міцніє з часом. Таким чином, протягом життя депресивні патерни вбудовуються в систему «Я», стають більш стійкими і вимагають низьких порогів для своєї активності.

Таким чином, депресія у підлітків залежить від взаємодії множини чинників, включаючи біологічні, внутрішньо-особистісні та соціальні. А саме:

1. Різкі морфологічні та функціональні зміни в організмі, що забезпечують фізичний, психологічний та соціальний розвиток і обумовлюються гормональною активністю. Зміни в організмі відбуваються під стимулюючим і контрольним впливом гіпоталамус, що регулює роботу гіпофізу та ендокринних залоз (гонад та наднирників), що і визначає природу депресивних переживань.

2. Негативний образ тіла може спричиняти депресію та розлади харчової поведінки підлітків.

3. Специфіка когнітивно-емоційного розвитку на даному віковому періоді.

4. Дисфункція сім'ї чи проблеми психічного здоров'я батьків можуть викликати стресові реакції та призводити до депресій.

5. Наслідкування сімейних деструктивних патернів реагування на кризові ситуації.

6. Амбівалентне прагнення до автономізації від дорослих в поєднанні з потребою в турботі та любові з боку дорослих.

7. Низька популярність серед однолітків стійко пов'язується з депресією і слугує одним з надійних передвісників депресії.

За результатами проведеного емпіричного дослідження в якому взяло участь 105 підлітків, була сформована вибірка: 25 підлітків, що виявляють депресивні переживання. Серед них 9 хлопчиків та 16 дівчаток, що навчаються у 8-х класах і яким виповнилося 14-15 років на момент дослідження. (9 осіб (36%) мають легку депресію ситуативного чи невротичного характеру, 12 осіб (48%) – субдепресивний

стан; 4 особи (16%) – виражену депресію).

Іншу групу вибірки становили 25 підлітків, що не діагностували депресію.

Статистична значимість показників за t-критерієм Ст'юдента на рівні 0,999).

За результатами методики фрустраційних реакцій, підлітки, що виявляють депресію, мають низький показник соціальної адаптації GSR ($x=2$), що проявляється в частих конфліктах з оточуючим середовищем, оскільки підлітки з депресивними переживаннями недостатньо адаптовані до свого соціального оточення. На це вказував і Селігман [3], говорячи про страх і тривогу, що виражаються в дезадаптаційних реакціях, які по мірі накопичення викликають депресивні переживання.

За параметром спрямованості реакцій у 52% досліджуваних домінує імпульсивна реакція (М), що полягає у розгляді фрустраційної ситуації як чогось незначного, що швидко минає. Таким чином, даній групі підлітків властивий розгляд фруструючої ситуації як такої, що минає сама по собі, а у випадку, коли вона затягується в часі, досліджувані перекладають вину та відповідальність за вирішення даної ситуації на себе, що і призводить до неадекватної самооцінки.

28% досліджуваних домінуючою мають реакцію інторпульсивну (І) – реакція спрямована на себе, з прийняттям вини чи відповідальності за вирішення ситуації, що склалась. Досліджувані вважають, що фруструюча ситуація є сприятлива для них. Тобто, коли підлітки не можуть знайти вихід з ситуації, що склалась, вони в подальшому розглядають її як щось неминуче, з чим вони не можуть впоратись, внаслідок чого самооцінка знижується.

У 20% екстрапульсивні реагування на фруструючу ситуацію є домінуючими, тип реакцій спрямований на живе і неживе оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації, підкреслюється ступінь фруструючої ситуації, іноді вирішення ситуації вимагається від інших осіб.

Відповідно до оцінки типу реакцій 40% досліджуваних мають домінуючий тип реагування «з фіксацією на самозахист» (ЕО); активність у формі звинувачення когось, заперечення або визнання своєї вини, ухилення від докорів, що спрямовані на захист свого «Я». 28% мають домінуючий тип реакцій «з фіксацією на задоволення потреби» (NP) - прагнуть вирішити проблему в формі вимоги допомоги від інших або ж беруть на себе відповідальність за вирішення ситуації чи просто

впевнені в тому, що час і хід подій самі по собі знайдуть вихід з фруструючої ситуації. 12% - фіксують тип реакції на перешкоді, тобто перешкоди, які викликали фрустрацію, різними способами акцентуються, незалежно від того, чи розцінюються вони як сприятливі, чи несприятливі, чи незначні.

Отже, $ED > NP > OD$, тому депресивні переживання підлітків можуть бути обумовлені типом реакцій, що фіксуються на самозахисті, що говорить про них як про слабких, вразливих особистостей. Середні показники NP – ознака того, що досліджувані прагнуть до адекватного вирішення ситуації, але можливо, їм це не вдається, тому що вони в повній мірі не можуть фіксувати свою увагу навколо перешкоди – низькі показники по типу OD.

Підлітки, що не переживають депресію, мають середнє значення показника соціальної адаптації GSR ($x = 9$).

За параметром спрямованості реакцій 44% домінуючою мають екстрапунітивну реакцію (E), 28% – інтрапунітивну (I), 28% – імпульсивну (M).

Співвідношення інших реакцій з домінуючою має такий вигляд $E > I = M$.

Отже, не депресивні підлітки спрямовані на зовнішнє оточення, вони засуджують зовнішню причину фрустрації, враховують її сутність, вирішуючи проблемну ситуацію.

Відповідно до оцінки типу реакцій 40% підлітків мають домінуючий тип реакцій «з фіксацією на перешкоді» (OD), прагнуть до вирішення проблеми, зосередившись на перешкоді. 39% «з фіксацією на задоволенні» (NP), прагнучи задовольнити потребу або ж самостійно, або ж з використанням допомоги сторонніх. 21% «з фіксацією на самозахисті» (ED) – активність у формі звинувачення когось, заперечення або визнання своєї вини, з метою захисту власного «Я».

Статистична значимість показників соціальної адаптації за t-критерієм Ст'юдента на рівні 0,999).

Згідно з отриманими показниками за методикою діагностики самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. В. Каліної), високий рівень самоактуалізації не властивий жодному з досліджуваних. Середній рівень самоактуалізації мають 36% досліджуваних, які є особами чоловічої статі, а 64% осіб жіночої статі мають низький рівень самоактуалізації.

Для депресивних підлітків (осіб жіночої статі), які є несамоактуалізованими особистостями, характерним є невротичні занурення в

минулі переживання, завищені вимоги до власних досягнень, помисливість, невпевненість в собі. Вони не розділяють таких цінностей самоактуалізованої особистості, таких як істина, добро, краса, цілісність, унікальність, досконалість, легкість, гра, самодостатність. Вони не прагнуть до гармонійного буття та здорових стосунків з людьми, прагнуть маніпулювати ними за рахунок свого стану та поведінки. Мають негативний погляд на природу людини, зокрема не довіряють їм та не вірять в могутність людських взаємин. їм властиві низькі потреби в пізнанні, що свідчить про відсутність будь-якого інтересу до нових об'єктів, вони не бачать того, що в них є та не цінують того, що мають. Не прагнуть до креативності та не відносяться творчо до життя. Вони не автономні, залежні від оточуючих, але відчужені та самотні. їм не властива спонтанність, вони не впевнені в собі, орієнтуються на думку оточуючих, не здатні встановити міцні та доброзичливі стосунки з оточуючими. Поведінка цих осіб обмежена стереотипами. Вони ригідні, не впевнені в своїй привабливості, в тому, що цікаві співрозмовнику та можуть отримувати задоволення від спілкування.

Підлітки, що мають середній рівень самоактуалізації, хоч і проявляють в своїй поведінці, за певних обставин, перераховані вище якості, але вони здатні насолоджуватись актуальним моментом, хоч і порівнюють його з минулими радощами, прагнуть до гармонійних стосунків з оточуючими, вірять в людей, відкриті новим відчуттям, але не впевнені в собі, хоча сензитивні до своїх бажань і потреб. Прагнуть до встановлення міцних та доброзичливих стосунків з оточуючими, але не можуть їх встановити, тому що не володіють здатністю адекватного самовираження в спілкуванні.

Відповідно до отриманих даних серед підлітків, що не переживають депресію, високий рівень самоактуалізації не властивий жодному з досліджуваних, але середній – притаманний всім. Отже вони встановлюють гармонійні стосунки з оточуючими, вірять в людей, вірять новим відчуттям, сензитивні до своїх бажань та потреб.

Відповідно до А. Маслоу самоактуалізованої особистості не властива депресія [3].

Статистична значимість показників за t-критерієм Ст'юдента на рівні

Шкала ясності Я-концепції (SCC) дозволяє передбачити той факт, що серед осіб, в яких діагностується депресивний стан (підлітки дівчатка), відсутня ясність Я-концепції. Низький рівень ясності Я-концепції ($x=19,2$) говорить про внутрішню неузгодженість особистості,

яка і здійснює інтерпретацію життєвого досвіду та є джерелом уявлень про те, що повинно відбутися. Якщо досліджувані мають неясну Я-концепцію, то це означає, що їх уявлення про себе та оточуючих також «неясні». Підліток не може дати собі емоційну оцінку, не може охарактеризувати свого «Я». Його «Я-реальне» не відповідає «Я-ідеальному».

Показник SCC, що має середній рівень ($x=31,3$) дає можливість передбачити той факт, що депресивні підлітки-хлопчики в порівнянні з дівчатками мають вищу самооцінку та свідомість, що пов'язане з вищою ясністю.

12 % підлітків, що не мають депресії, властивий високий рівень ясності Я-концепції ($x = 44,8$); 38% – середній ($x = 30,9$), що говорить про їх внутрішню узгодженість, визначає характер і особливості набутого досвіду й адекватну самооцінку.

Статистична значимість показників за І-критерієм Ст'юдента на рівні 0,95).

Аналізуючи копінг-поведінку в стресових ситуаціях, ми можемо передбачити, що стратегію копіngu орієнтовану на вирішення проблем (середній рівень, $x = 49,6$) мають хлопчики з проявами легкого депресивного стану невротичного чи ситуативного характеру, що становить 36% загальної кількості досліджуваних. Дівчатка в стані депресії або ж субдепресії проявляють низький рівень ($x = 19$) стратегії оволодіння проблемною ситуацією, що виникла внаслідок дії певного стресору.

Середній рівень копіngu ($x = 39,4$) виявляють в своїй поведінці хлопчики, реагуючи на стрес, а дівчатка в подібних ситуаціях проявляють низький рівень ($5c = 15,4$) даної стратегії оволодіння, тоді як дівчатка мають високий рівень ($x = 62,8$) копіngu, орієнтованого на втечу, а хлопчики дану стратегію в своїй поведінці не застосовують взагалі, або звертаються до неї рідко ($5c = 15,3$). До того ж, втечу, як відволікання у вигляді копінг-поведінки в стресовій ситуації з високим рівнем схильності ($x = 36,1$) мають 24% дівчаток в підлітковому віці, що знаходяться в депресивному стані, 40% мають середній рівень ($x = 30$) та 36% хлопчиків виявляють низький рівень даної стратегії ($x = 7,6$). Високий рівень соціального відволікання, як елемент втечі від неприємної події, мають 40% дівчаток ($x = 20$), середній рівень 24% також дівчат ($x = 10,8$), а низький 36% хлопців ($x = 3,3$).

На відміну від підлітків, що переживають депресію, підлітки без неї мають стратегію копіngu орієнтованого на вирішення проблем, (24% – мають високі показники, 76% – середні). 76% мають високий

рівень, 24% – середній рівень емоційного від реагування проблемної ситуації стресового характеру. Стратегія копінг-поведінки, орієнтованої на втечу від вирішення складних життєвих ситуацій не актуальна для них (84% низький рівень, 16 середній). 76% мають середні показники, відповідно до стратегії відволікання та соціального відволікання, 24% – низькі.

Висновки. Підліткова депресія – це складне, неоднозначне біосоціо-психологічне переживання, що характеризується змінами когнітивної, мотиваційної, поведінкової сфери. Ці зміни виявляються у труднощах концентрації уваги, когнітивних викривленнях, самокритиці, самозвинуваченні, безнадійності, безпорадності, психомоторній загальмованості, безініціативності, швидкій втомлюваності та призводять до різкого падіння будь-якої активності.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав що депресивні переживання в підлітковому віці:

- формуються під впливом різних чинників, зокрема різних морфологічних та функціональних змін в організмі, що обумовлюють фізичний, психологічний та соціальний розвиток особистості. Сплеск гормональної активності відбувається під контрольним впливом гіпоталамусу, що стимулює та регулює роботу гіпофізу та надниркових залоз. Надмірна кількість гормонів серотоніну, норепінепріну та кортизолу породжують високий ризик виникнення депресії у період підлітковості;

- підкріплюються зміною характеру соціальної взаємодії (втрата статусу, соціальної ролі дитини), зміною досвіду прив'язаності (усвідомлення себе як відмінного від інтеріоризованих батьківських образів), нездатністю встановити стосунки конкуренції та співпраці при входженні в групу ровесників;

- супроводжується стійкими емоціями печалі, відчаю, коливаннями настрою, як прояву здатності підлітка до певного способу реагування на факт втрати дитячого минулого та неможливості спроектувати себе в майбутньому. Підлітки вважають себе безпорадними та нікчемними.

В результаті експериментального дослідження було виявлено, що особливості депресивних переживань підлітків є стійкими, зберігаються в часі і виявляються у:

1. Низькій адаптації до соціального оточення, яка призводить до звуження кола інтересів та замикання в собі, усамітнення, відчуття власної неадекватності та нездійсненності.

2. Низькому рівні самоактуалізації, що виявляється в надмірній тривожності, та сором'язливості.

3. Неясній Я-концепції, яка, будучи регулятором поведінки, є показником внутрішньої нестабільності, неузгодженості підлітків та визначає негативні очікування стосовно власної поведінки та власної особистості (негативне емоційне забарвлення в поєднанні з низькою самооцінкою).

4. Втечі від складностей, як індивідуальному типу допінг-поведінки, що використовується підлітками для послаблення напруженості при переживанні депресії.

Література

1. Бирюкович П. В., Синицкий В. П., Умеренко Л. С. Циркулярная депрессия. К.: Наук. думка, 1979. 232 с.

2. Буянов М. М. Системные психоневрологические расстройства у детей и подростков: руководство для врачей и логопедов. М.: Рос. о-во литераторов, 1995. 192 с.

3. Изард К. Е. Психология эмоций. СПб: Питер, 2002. 464 с.

4. Камер Р. Патопсихология поведения и патологии психики. СПб.: Пран-Евразнак, 2002. 605 с.

5. Когнитивная терапия депрессии. А. Бек, Б. Шо, Г. Эрмал СПб: Питер, 2003. 304 с.

6. Малкина-Пых И. Г. Кризисы подросткового возраста. М.: ЭКСМО, 2004. 382 с.

7. Меркле О. Депрессия. Пер. С нем. М.: ЮНТИ. 1996. 118 с.

8. Меш Е., Вольф Д. Детская психопатология. Нарушения психики. Психопатологическая энциклопедия. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 510 с.

9. Обухова Я. Л. Образ-рисунок-символ. Журнал практического психолога. 1998. №4. С. 44-54.

10. Попов В. Депрессия – это не каприз, а заболевание. Директор школы. 2002. №3. С. 106-109.

11. Рашева М. От неуспеха към депресията. БАН Институт по психологии. София: Марин Дринов, 1999. 126 с.

*Кошова Інна Вікторівна, доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ РІСТ: НЕМАЄ ЛИХА БЕЗ ДОБРА

У ситуаціях життєвих негараздів ми можемо поставити собі два абсолютно протилежних запитання: «Що призвело до горя і страждання (біди, втрати здоров'я, нещастя)? Що допомагає мені (нам) вижити, боротися, вірити, сподіватися, залишатися здоровим»? Відповіді на ці питання визначають дві концепції хвороби, описані в медицині: патогенну, орієнтовану на пошук причин нездоров'я, та салютогенну, спрямовану на пошук детермінант здоров'я. Окреслені питання, безперечно, стосуються не тільки медицини, але й психології. Саме у цих галузях науки у 90-роках XX століття стає популярною концепція салютогенезу, котра з'явилася як відповідь на питання «Чому деякі люди залишаються здоровими всупереч пережитому ними сильному стресу?» [13]. Аналізуючи показники психологічного здоров'я населення після кризової ситуації, психологи зазначають, що 80 % її учасників (свідків) долають труднощі, використовуючи власні ресурси або ресурси соціальної підтримки, а позитивні психологічні зміни спостерігаються у 30–90 % випадків впливу [13].

Салютогенну парадигму, як наголошує Л. А. Пергаменщик, ми можемо знайти в концепції «Виживання через віру в себе» (В. Франкл). У концепції «Мужність бути» (У. П. Тірліх) це здатність усвідомлювати тривогу, приймати її та жити з нею, не витісняючи її і не даючи їй можливості перетворитися на патологічну, руйнівну. В основі концепції лежить позитивна життєва філософія. На сьогодні існують різноманітні пояснення психологічних механізмів успішності подолання людьми стресогенних ситуацій: А. Антоновські говорить про «почуття узгодженості», С. Мадді вводить поняття «життєстійкість», Дж. Грінберг – «рішучість», а Розенбаум – «інформована винахідливість».

Однак зазначена точка зору залишається досить рідкісною у психології. Обговорюючи проблеми стресу, травм, криз, катастроф, конфліктів, науковці зазвичай зосереджуються на негативній стороні цих явищ, описуючи людину як таку, що страждає та долає, з акцентом на тому, як усувати негативні наслідки пережитого. Однак неможливо оминати увагою й певні позитивні зміни і тенденції росту.

Так, наприклад, учасники бойових дій говорять про формування нових навичок, зростання досвідченості, професіоналізму, переоцінку цінностей, нові пріоритети, зростання соціального статусу [9]. За даними Є.Снедкова, 15,5 % комбатантів, що перенесли реактивні стани в період бойових дій, зазначали, що завдяки службі в бойових умовах вони набули більшої впевненості у собі, цілеспрямованості, у них з'явилися зріле розуміння життя, особистісний смисл, який вони почали бачити виключно в можливості творити добро і бути корисними для навколишніх. Їх мотивація набула гіперсоціальної та альтруїстичної спрямованості [15]. 59% респондентів з діагнозом ВІЧ/СНІД повідомляли, що після встановлення діагнозу вони стали більше часу приділяти здоров'ю, зросла їх релігійність, виникло бажання здійснювати альтруїстичні вчинки, підвищився самоконтроль та з'явилось почуття спільності іншими [18].

Подібні факти дали підставу дослідникам зробити висновки про різні варіанти особистісного розвитку травмованих особистостей. На думку М. Ш. Магомед-Емінова, перед ними пролягають три шляхи, три життєві дороги: життєсходження, життєпродовження і життєпадіння, що окреслюють не лише негативну траєкторію життєвого шляху особистості (стрес – синдром тощо), але й позитивну (адаптація, інтеграція) та креативну (ріст і розвиток).

Переконаність у можливості особистісного зростання всупереч несприятливим обставинам можна знайти у релігійних ученнях і працях філософів (А.Шопенгауер, С.К'єркегор, Ф.Ніцше). Неодноразово подібні думки висловлювалися представниками екзистенційної та гуманістичної психології (В. Франкл, А. Маслоу), але інтенсивно цей феномен почали вивчати в 80–90-х роках ХХ століття. Тоді були створені основні теоретичні моделі, вивчалася роль зовнішніх та внутрішніх умов у регуляції негативних психічних станів [3]. Для позначення позитивних змін особистості дослідники використовуються низку термінів: «інтерпретована вигода», «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «відкриття смислів», «зростання, пов'язане зі стресом», «позитивний побічний продукт», «розростання», «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth) [8]. Найрозповсюдженішим є термін «посттравматичний ріст (зростання)» (Л.Калхоун, В.Климчук, М.Магомет-Емінов, Р.Тедескі, О.Толкачова) [8; 12; 19]. Однак дослідники наголошують, що феномен посттравматичного зростання слід відрізняти від концептів, які описують певні особистісні характеристики, котрі дозволяють людині протистояти негараздам.

Наприклад, психологічна резильєнтність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм і почуття узгодженості [5].

Так, наприклад, засновник концепції А. Антоновскі показав, що стрес за певних умов може бути салютогенним фактором. Викликаючи напруження організму, він здатний активувати адаптивні ресурси. У результаті людина може навіть набувати позитивного досвіду. В основі цієї здатності лежить «відчуття когерентності» (sense of coherence) – особистісної риси, що показує здатність людини бачити світ осмисленим та керованим. Її компонентами є осягнення (розуміння ситуації), віра в можливість знайти вихід із ситуації (керуваність) та осмисленість, що полягає в пошуку смислу, активному намаганні вирішити проблему [14]. Когерентність сприяє усвідомленню проблеми і зняттю напруги. В її основі – узгоджений збалансований життєвий досвід, що характеризується участю особистості у прийнятті рішень, можливістю вибору завдань і способів їх вирішення.

Така інтегративна характеристика особистості, як життєстійкість (С.Мадді), опосередковує вплив сприятливих та несприятливих подій на свідомість людини. Вона пов'язана з трьома особливими настановами стосовно стресової ситуації: включеність, вплив та виклик [11]. Життєстійкі люди вирізняються своєю включеністю – впевненістю у тому, що навіть у неприємних та важких ситуаціях краще залишатися залученими, бути в курсі подій, контактувати з оточенням, присвячувати максимум часу, зусиль, уваги тому, що відбувається. Вони переконані, що можуть ефективно впливати на наслідки подій, здатні прийняти ситуацію такою, якою вона є, змінювати своє ставлення до неї, якщо вплинути на неї неможливо. Протилежність контролю – безпомічність. Прийняття ризику, виклик (третя складова життєстійкості) полягають у вірі в те, що стреси та зміни – це частина життя і що будь-яка ситуація – це досвід, який може розвинути і поглибити власне розуміння життя. Протилежним до прийняття ризику є відчуття загрози. Життєстійке ставлення також передбачає стосунки, що побудовані на основі взаємодопомоги та взаємопідтримки.

С.Кобейса основними рисами *hardiness* вважає: прийняття на себе безумовних зобов'язань, відчуття здатності вистояти у важкі моменти життя, здатність сприймати небезпеку як складне завдання, що може бути використане для розвитку власних можливостей [2].

Л. А. Александрова вважає життєстійкість здатністю особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку, що лежить в основі поведінки оволодіння. В результаті формується комплексна

когнітивна оцінка, що включає інтерпретацію суб'єктом ситуації та свого уявлення про себе в ситуації, з'являється особистісний смисл ситуації, здатність людини сприймати життєві ситуації як можливості. Компонентами життєстійкості є особистісні ресурси, що забезпечені розвиненими стратегіями оволодіння; смисл, що визначає вектор життєстійкості, життя людини в цілому, та гуманістична етика, що визначає критерії вибору смислу, шляхи його досягнення і розв'язання життєвих задач [1]. Життєстійкість, за результатами дослідження, виявилася характеристикою, яку можна розвивати навіть у зрілому віці на спеціальних тренінгах [1; 11; 7] через реконструкцію ситуацій, фокусування, компенсаторне самовдосконалення [11]. На відміну від усіх названих характеристик, посттравматичне зростання є якісною трансформацією функціонування людини [5; 11; 19].

Сучасні теорії посттравматичного особистісного росту ґрунтуються на концепції базисних переконань Р. Янофф-Бульман. Згідно з цією концепцією, травматичний стресор дезінтегрує особистість. Травматичний досвід перебудовує картину світу й основні базисні переконання особистості про доброзичливість-ворожість зовнішнього світу, його справедливість, уявлення про цінність та значущість свого Я. Саме на ці переконання найсильніше впливають психічні травми. Переживаючи травму, особистість намагається повернутися до старих базисних переконань, щоб досягнути певного психологічного комфорту, але вони стають якісно іншими, звільнюючи людину від ілюзії власної невразливості [17; 16]. У цій моделі процес подолання травми відбувається спочатку через активізацію захисних механізмів (заперечення, емоційне оніміння, уникання), які оберігають психіку від сильного збудження, а потім переходить до конструктивно-орієнтовального опрацювання. Така тенденція позитивної переінтерпретації досвіду є властивістю кожної здорової особистості, а сама мотивація позитивної переінтерпретації досвіду не усвідомлюється. Позитивна реінтерпретація травматичного досвіду, пошук позитивних змін, викликаних травмою, відбуваються через три моделі: «Сила через страждання», «Психологічна готовність» та «Екзистенційна переоцінка», які є наслідком переосмислення пережитого, пошуку сенсу отриманого досвіду. Модель «Сила через страждання», типова для західної культури, стверджує, що людина, яка пережила травму, відкриває в собі нові ресурси та оволодіває новими копінгами. Вироблені успішні копінги не лише роблять людину сильнішою, але й зменшують імовірність її подальшої травматизації, на чому акцентує модель

«Психологічна готовність», оскільки після травми зменшується вплив дії зовнішніх факторів на особистість, вона переструктурує свою внутрішню реальність у бік готовності до можливих майбутніх випробувань. Модель «Екзистенційна переоцінка» характеризується збільшенням прийняття життя, зміною життєвих пріоритетів.

Згідно з Р. Тедескі та Л. Калхоуну, які розвинули ідеї Р. Янофф-Бульман, тригерами посттравматичного особистісного зростання (ПТОР) можуть бути різні події: аварії на транспорті, природні катастрофи, травматичний досвід взаємостосунків, проблеми зі здоров'ям та кризові ситуації. ПТОР може спостерігатися у свідків страждань інших. Механізм посттравматичного особистісного росту автори пояснюють особливостями функціонування пам'яті особистості, яка пережила вплив травматичного стресора. Вона має два види спогадів: цілеспрямовані та нецілеспрямовані. Нецілеспрямовані спогади корелюють з вираженим посттравматичним стресом, а цілеспрямовані – з посттравматичним особистісним ростом [4]. Загалом позитивні зміни охоплюють зміну ставлення до інших, нові можливості, зростання сили особистості, духовні зміни, усвідомлення цінності життя.

Автори «організмичної теорії» посттравматичного особистісного росту С. Джозеф та А. Лінлей розглядають його як варіант норми. Вони вважають, що механізмами ПТОР є природні когнітивні процеси. Люди від народження орієнтовані на ріст і розвиток та мають тенденцію до інтеграції досвіду (навіть негативного) в структуру особистості, що відбувається через процеси асиміляції-акомодації, адже це потрібно для підтримки цілісності «Я». Посттравматичний ріст здійснюється через механізм акомодації, коли досвід, що не може бути асимільований, змінює картину світу постраждалого, зумовлюючи як позитивні, так і негативні зміни. Однак позитивні зміни в картині світу відбуваються тільки тоді, коли особистість прагне знайти смисл того, що відбулося, та його наслідків [4]. На думку С. Джозефа, посттравматичний ріст спонукає нас жити більш аутентично. Це не позбавляє нас суму та горя, але дає мету і дозволяє жити більш осмислено, коли нам доводиться знову зустрітися зі стражданнями. Посттравматичне зростання забезпечує, крім уміння цінувати життя, відкриття нових можливостей, побудову життєвого шляху, зміну пріоритетів. Ще один вимір особистісного зростання пов'язаний із самоефективністю, самореалізацією, потребою знайти себе в певній діяльності [17].

Загалом явище посттравматичного росту складне і комплексне. Факт установлення посттравматичного зростання ще не означає

виявлення чинників та факторів, що його зумовлюють. Вони й досі недостатньо досліджені [4; 8].

На переконання Р. Тедескі та Л. Калхоун, які розвинули ідеї Р. Янофф-Булльмана, тригери посттравматичного особистісного зростання (ПТОР) можуть бути різними, але встановлено, що незначні травми не призводять до посттравматичного зростання. Вони не провокують сильний стрес, і людина може впоратися з ними звичними засобами копіngu. Надмірний стрес після травми викликає сильні симптоми ПТСР, що руйнують як систему копіngu, так і механізми зростання (принаймні до моменту послаблення симптоматики ПТСР). Помірний стрес веде до руйнувань у структурі Я, що виявляється у симптомах ПТСР, які своєю чергою сигналізують про потребу психіки у когнітивному та емоційному опрацюванні нової інформації. Такий стрес не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке опрацювання [6].

П. Лайнлі та С. Джозеф, вивчаючи детермінанти посттравматичного зростання, дійшли висновку про його тісний зв'язок із когнітивною оцінкою загрози, шкоди й контрольованості ситуації, фокусуванням на проблемі, прийняттям, позитивною реінтерпретацією, оптимізмом, релігійністю, когнітивним опрацюванням травматичних спогадів. Не було виявлено тісного однозначного зв'язку із соціодемографічними змінними (стать, вік, освіта, дохід), наявністю депресії, тривоги, ПТСР, але В.Хельгесон, К.Рейнолдс та П. Томіч показали, що позитивні наслідки пережитої травми прямо корелюють із позитивним психологічним добробутом, оптимізмом, релігійністю і такими копінг-стратегіями, як позитивна реінтерпретація, прийняття та відмова [4; 8].

Р. Тедескі та Л. Калхоун, одні із засновників концепції посттравматичного росту, вважають його досвідом глибокої особистісної трансформації, а не поверненням до попереднього рівня функціонування. Ці зміни не є прямим наслідком травматичної події і самоютою, а відбуваються паралельно зі спробами особистості пристосуватися до важких життєвих обставин. Особистісний ріст відбувається на тлі значного психологічного дистресу і може бути навіть неочікуваним для самої особистості. О. Караяні наголошує, що посттравматичний ріст передбачає труднощі та боротьбу з ними. Стрес і тривога, що супроводжують цей процес, стимулюють і до пошуку нових смислів та зміни життєвих пріоритетів. Тому прийоми психологічної допомоги, спрямовані на зменшення стресу й тривоги, можуть навіть заважати процесам посттравматичного зростання. На думку М. Магомед-

Емінова, травма і зростання чи страждання і зростання співіснують, а не замінюють одне одного [12].

Тож посттравматичний ріст не стільки зумовлений травмою, стільки приховується в самій особистості. Основним предиктором посттравматичного особистісного росту є прийняття травматичної події як даності життя, того, що неможливо змінити [4]. Так, зміна ставлення до воєнної травматизації від погляду на себе як жертву до ставлення до травми як до ресурсу, поглиблення уваги до себе є найголовнішою стратегією посттравматичного зростання [17]. На думку М. Є. Зеленової, найважливішими чинниками успішної постстресової адаптації є особливості смисложиттєвих орієнтацій, структура самооцінки та особливості самосприймання [3]. Було встановлено тісний взаємозв'язок між характером адаптації та афективно-смисловими компонентами Я-концепції ветеранів війни в Афганістані. Високий рівень самооцінки і смисложиттєвих орієнтацій, як виявилось, сприяє соціально-психологічній адаптації ветеранів до мирного життя. Ветерани, які змогли знайти мету в житті і вважали, що людина здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у реальність, успішно долали тяжкі наслідки травми війни. Неприйняття себе, дисгармонія та конфліктність виявилися серйозними внутрішніми бар'єрами особистісного зростання [3]. Важливою є стратегія «переосмислення просторових характеристик життєвого світу», пошуку нових способів взаємодії, ефективніших форм контакту, підвищенні емпатійності. Важливими виявляються стратегії переструктурування часових характеристик життєвого шляху завдяки відновленню здатності до сенсоутворення, зміні ставлення до себе, мобілізації ресурсів самозбереження та самовідновлення[17].

Специфічними предикторами особистісного зростання учасників бойових дій виявилися і відсутність особистісних розладів до участі в бойових діях, згуртованість з «бойовим братством», релігійність, задовільна соціальна ситуація на початковому етапі адаптації до мирного життя. У віддаленому періоді ПТОР корелює із задоволеністю життєвим відрізком життя, наповненістю його смислом і тим, що піддається контролю, активною життєвою позицією, схильністю брати на себе відповідальність за події, що відбуваються у власному житті [3; 4; 10].

Тож посттравматичний ріст відбувається в ситуаціях, коли адаптація до ситуації ускладнена та неефективна. Він передбачає глибоку особистісну трансформацію. Його позитивні ефекти виявляються у трьох основних сферах: позитивні зміни у сприйнятті й ставленні до

себе та зростання емоційної експресивності; зміни в міжособистісних відносинах, що включають зростання їх цінності, тісніші стосунки з родиною та іншими значущими людьми, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена чутливість щодо інших, відкритість до нових форм поведінки посттравматичного зростання; поява інтегрованої життєвої філософії, світогляду, що включає підвищення значущості власного існування, зміну пріоритетів, зміцнення переконань, почуття смислу, цілковите оновлення світосприйняття [5]. Загалом, погоджуючись із думкою С. Джозеф, констатуємо, що посттравматичний ріст – це ілюстрація того, що нещастя каталізує в людях бажання існувати аутентичніше.

Феномен посттравматичного зростання наразі інтенсивно вивчається, що важливо для організації психологічної допомоги людям після впливу психотравматичних подій.

Література

1. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов* / под ред. М. М. Горбатова, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. Вып. 2. URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>

2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–19.

3. Зеленова М. Е. Особенности Я-концепции и успешность социально-психологической адаптации участников военных действий. *Социальная психология и общество: международный научный журнал*. 2011. № 1. С. 97–110.

4. Зелянина А. Н. К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы. URL: <http://psystudy.ru>

5. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 63–73. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol20/Zubovskui.PDF>

6. Калмыкова Е. С., Мисько Е. А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса. *Психологический журнал*. 2001. № 4. С. 72–86.

7. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / под ред. А. Г. Караяни, М. С. Полянского. Москва, 2003. 80 с.

8. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. С. 46–52.

9. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

10. Лазебная О. Е., Зеленова М. Е. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20, № 5. С. 63.

11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.

12. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация. *Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология*. 1996. № 4. С. 26–35.

13. Пергаменщик Л. А. В поисках психологического кода выживания. *Психологія*. – 2009. № 2. С. 23-27. URL: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/44956/1.pdf>

14. Осин Е. Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*. 2007. № 3. С. 22–40.

15. Снедков Е. В. Боевая психическая травма (клинико-патогенетическая динамика, диагностика, лечебно-реабилитационные принципы): автореф. дисс. ... д-ра мед. наук: 14.00.18. Санкт-Петербург, 1997. URL: <http://medical-diss.com/medicina/boevaya-psiicheskaya-travma-kliniko-patogeneticheskaya-dinamika-diagnostika-lechebno-reabilitatsionnye-printsiipy>.

16. Падун М. А., Тарабрина Н. В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности. *Консультативная психология и психотерапия*. 2003. Т. 11, № 1. С. 121–141.

17. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.

18. Толкачёва О. Н. Посттравматический рост – новые горизонты в терапии психической травмы. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Психология и медицина: пути поиска оптимального взаимодействия» (Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова, 9–10 октября 2014 г.). Рязань, 2014. URL: http://humjournal.rzgmu.ru/page&id=28&page_parent=1

Кресан Ольга Дмитрівна, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЛЮДИНОЮ ТРАВМАТИЧНИХ І КРИЗОВИХ ПОДІЙ

Травматичні та кризові події не є новою проблемою дослідження у сучасній психології. Їх комплексне вивчення розпочалося ще на початку XX століття й активно відбувалося в 70-х – 80-х роках у різних країнах (У.Бауманн, Ю.Ф.Василук, П.Крістіан, Д.Калшед, Б.Колодзін, Е.Ліндемманн, М.Перре, Р.Райс, Т.Холмс, Х.Хурме та ін.). На сьогодні проблема залишається актуальною з одного боку внаслідок збільшення кількості психотравмуючих факторів, що впливають на особистість кожного дня та зниження опірної здатності психіки протистояти випробуванням і стресам – з іншого. Особливо значущим з огляду на вище зазначене нам здається суб'єктивний аспект даної проблеми, зокрема усвідомлення людиною свого травматичного досвіду та переживання кризових подій і ситуацій.

У психології доведено, що сама об'єктивна подія не має для людини значення, якщо вона не відображена в суб'єктивному досвіді та її внутрішньому світі (О.О.Бодальов, Дж.Бюдженталь, К.Роджерс, В.М.Розін, В.А.Роменець, В.Е.Чудновський та ін.). А з погляду екзистенційної філософії та психології, а згодом і гуманістичної, суб'єктивна реальність і суб'єктивні процеси для людини є більш значущими за т.зв. об'єктивні. За словами Дж.Бюдженталю, «необхідно враховувати, що так зване «об'єктивне» неминуче є продуктом відбору з цілого світу можливого – відбору, здійсненого суб'єктивними устремліннями. З цієї ж причини ми не можемо усвідомити, що всі глобальні проблеми світу в своїй основі є проблемами суб'єктивного [2].

Переживання та усвідомлення – це два схожі, але не тотожні внутрішні, суб'єктивні процеси, що допомагають людині впоратися з кризовими чи травматичними подіями. Вони передбачають глибоку внутрішню роботу з «переробки» цих подій, особливо якщо останні мають кризовий чи травматичний характер. Розуміння особливостей та внутрішніх механізмів переживання й усвідомлення кризових і травматичних подій дозволить людині керувати цими процесами,

здійснюючи саморегуляцію, а також допоможе фахівцям у наданні психологічної допомоги щодо подолання наслідків цих подій.

Щоб проаналізувати особливості переживання та усвідомлення людиною кризових і травматичних подій для початку з'ясуємо сутність та характеристики цих явищ. Почнемо з розуміння понять «подія» та «життєва подія», оскільки погляди на ці явища у психології не є однотайними. У нашому дослідженні ми розглядатимемо ці поняття як синонімічні, спираючись на погляди ряду дослідників (Б.Г.Ананьєв, Т.Б.Карцева, С.Л.Рубінштейн, Е.В.Сайко, Т.М.Титаренко та ін.)

Розуміння подій та життєвих подій у психологічній науці

У сучасній психології **подія** розглядається як «значущий для особистості випадок, епізод життя, який надовго запам'ятовується та приносить істотні зміни в її життя» [34, с.120]. Це визначення події будемо вважати робочим і надалі в нашому дослідженні спиратимемося саме на нього. Типологія та класифікація подій у психології також характеризується розмаїтістю, тому ми узагальнили основні види життєвих подій та критерії їх виокремлення різними авторами в таблиці 1. Усі наведені в таблиці різновиди подій можна узагальнити категорією **життєві події**, оскільки цей термін відображає простір повсякденного існування, у якому визначається життя людини (див. табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація життєвих подій

Автор	Критерії класифікації	Види подій
Ш.Бюлер	Відповідно до двох рядів життєвого шляху (зовнішнього і внутрішнього)	➤ Об'єктивні ➤ Суб'єктивні
Б.Г.Ананьєв, Н.А.Логінова	За ступенем активності та участі людини в події	➤ Події середовища ➤ Події поведінки (події-вчинки) ➤ Події внутрішнього життя (події-враження)
В. В. Нуркова	За тривалістю та часовими межами події	➤ Подія-випадок (момент життя) ➤ Подія-етап життя
	За характером перцептивно-емоційного забарвлення	➤ Яскраві ➤ Важливі ➤ Переломні ➤ Характерні події

У. Бауманн, М. Перре	За кількістю учасників	➤ Індивідуальні ➤ Колективні
	За очікуваністю (передбачуваністю)	➤ Нормативні ➤ Ненормативні (випадкові)
	За наявністю / відсутністю досвіду в цій події	➤ Нові ➤ Повторювані
	За ступенем контролю особистості за подіями	➤ Контрольовані ➤ Неконтрольовані
	За суб'єктивною оцінкою	➤ Позитивні (бажані) ➤ Негативні (небажані)
К.Муздибаєв	За характером труднощів, викликаних подіями	➤ Негативні життєві події ➤ Травматичні
Н.Г.Осухова	За ступенем складності кризових подій	- Кризові події ➤ Щасливі події ➤ Складні ситуації ➤ Екстремальні події (надзвичайні ситуації)

Як бачимо з таблиці 1, критеріями виокремлення видів життєвих подій є різноманітні параметри, серед яких окреме місце займають травматичні та кризові події, які загалом можуть належати одночасно до різних видів і категорій.

Важливо зазначити, що деякі автори виділяють **травматичні**, або **психотравмуючі події** як різновиди життєвих подій або вважають їх синонімом останніх (К. С. Калмикова, Д. Калшед, К.Муздибаєв, Дж. Пеннебейкер Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.). Або називають їх кризовими подіями чи екстремальними ситуаціями (В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, І.Г.Малкіна-Пих, Н.Г.Осухова, О.В.Тімченко, О.Л.Туриніна, О.В.Федан та ін.)

Суб'єктивно різні ситуації можуть мати психотравмуючу дію для особистості, особливо чутливою є дитяча психіка, проте виділяють перелік життєвих подій, які найчастіше мають травматичний характер і призводять до негативних наслідків. Це аварії, катастрофи, війна, військові дії, насильство, зґвалтування, раптова смерть близької людини тощо (О. Г. Караяні, П. Левін, Н. В. Полетаєва, Н. Сарджвеладзе, Н. В. Тарабрина, Т. М. Титаренко та ін.) [11; 19; 33; 35].

У даній роботі ми об'єднали дещо різні, хоч і близькі за сутністю, кризові та травматичні події, спираючись на те, що для зменшення чи нівеляції їх негативного впливу на особистість та уникнення

психологічних розладів вони «вимагають» внутрішньої переробки, «привласнення», що здійснюється шляхом усвідомлення і переживання цих подій. Таким чином, ми з'ясуємо особливості кризових та травматичних подій, а потім проаналізуємо процес їх переживання та усвідомлення людиною.

У психології кризові та травматичні події вивчаються в галузі екстремальної психології, психології надзвичайних ситуацій, у психотерапії та клінічній психології як джерело труднощів, психологічних проблем або навіть психічних розладів. Їх семантика дещо різна, оскільки **криза** (з дав.грець. κρίσις – рішення; поворотний пункт) – поворот, перехідний стан, при якому існуючі засоби досягнення цілей стають неадекватними, внаслідок чого можуть виникати труднощі у сферах, які пов'язані з цією кризою. Натомість **травма** – (з грець. trauma – рана), пошкодження тканин організму з порушенням їх цілісності і функцій, викликане певним зовнішнім впливом. Обидва типи подій можуть викликати психологічний дискомфорт напругу та призводити до подальших життєвих труднощів, ступінь психологічних порушень може бути різним.

Особливості кризи та кризових подій

Для початку зупинимось на психологічних особливостях кризи та кризових подій. В сучасній психології проблема криз та кризових станів досліджується у кількох напрямках.

1. Перший напрямок, що вивчає кризові явища – це *вікова психологія*, де проблема кризи розглядається в контексті проблем розвитку особистості та вікової періодизації. Кризи вивчаються як закономірні явища вікового розвитку – вікові кризи (П.П.Блонський, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін, Е.Еріксон, Д.Левінсон та ін.). Під віковими кризами розуміють перехідні періоди між віковими етапами, що неминуче переживаються людиною при переході від одного вікового етапу до іншого [30, с.8]. Вікові кризи можуть супроводжуватися труднощами адаптації, міжособистісними конфліктами, внутрішньо особистісними труднощами та перебудовою внутрішнього світу. Вирішивши, подолавши кризу, людина переходить на новий етап вікового розвитку з відповідними для цього віку новоутвореннями чи особистісними здобутками.

2. Другий напрямок дослідження кризових явищ у психології стосується *клінічної психології, патопсихології та психотерапії*, де кризи вивчаються як загострення певних захворювань, виникнення гострих станів, при яких людина потребує психологічної та медичної

допомоги (кризова психотерапія, кризове консультування тощо) (А.Г.Амбрумова, Е.Ліндемманн, Г.Сельє, В.Г.Ромек, Н.В.Тарабрина та ін.). Одним із найбільш небезпечних кризових станів, що є наслідком психологічної травми, визначають посттравматичний стресовий розлад, що водночас має ознаки психічного розладу, згідно з класифікаціями психічних хвороб МКХ-10 та DSM IV .

3. Третій аспект психологічного дослідження кризових явищ та криз стосується такого напрямку, як *психологія особистості та її життєвого шляху*. У даному напрямку кризи вивчаються як біографічні кризи (Р.А.Ахмеров), життєві кризи (О.О.Байєр, І.С.Булах, Ф.Є.Василіук, Т.М.Титаренко, І.О.Черезова та ін.), кризи професійного розвитку (Е.Ф.Зеєр, Е.Е.Симанюк) тощо. Так, *життєва криза* визначається як феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху [8]. Це передбачає психологічні труднощі, можливо, дискомфорт у відносинах та інших сферах життєдіяльності людини, що потребує значної внутрішньої роботи, а іноді й звернення за фаховою допомогою.

Кризові та травматичні події, про які йдеться, можуть стосуватися будь-якого з трьох зазначених напрямів, оскільки життєвою може бути як кризова подія вікового розвитку чи екстремальна ситуація, що може викликати психічні розлади, так і випадок з біографії, що спричинив значні труднощі, викликав багато емоцій. Сам термін «криза», як відомо, має декілька варіантів перекладу: 1) складне становище; 2) перелом; 3) шанс [6].

З огляду на це можемо сказати, що шанс виникає на переломі, коли людина мусить щось змінити, причому свій негативний стан чи страждання людина хоче полегшити або змінити терміново, хоча б заради того, щоб позбавитися напруги й дискомфорту [6, с.134]. Дійсно, критичні ситуації та складні, переломні моменти часто дають можливість для змін, самовдосконалення та створення, побудови чогось нового. Дослідники поділяють кризову ситуацію на кілька періодів: період руйнування, проміжний період і період споглядання [1; 6; 9; 25]. Це стосується як вікових криз, так і життєвих. Таким чином, криза становить собою складний етап життя людини, в умовах якого відбувається дезорганізація, фрустрація значущих потреб, руйнування звичних паттернів та способів поведінки, але водночас криза дає шанс до змін, спонукає людину активно діяти, долаючи, переборюючи обставини, сприяє мобілізації творчого потенціалу особистості.

У зарубіжній клінічній психології **будь-які життєві події** розглядаються насамперед як такі, що пов'язані з **виникненням стресів та кризових ситуацій**. На нашу думку, такий погляд є слушним, оскільки криза завжди пов'язана зі значними змінами в житті, найчастіше об'єктивного характеру. Об'єктивний аспект таких подій поруч із суб'єктивним має неабияке значення: у будь-якій життєвій події об'єктивні зміни зазвичай обов'язково наявні й значним чином впливають на суб'єктивний світ і досвід особистості (С. Л. Рубінштейн, Р. Ріге, Т. Холмс та ін.). Серед об'єктивних змістовних характеристик кризових подій автори виділяють [28]:

- *Тривалість події*;
- *Тип події* (наприклад, втрата, загроза, виклик тощо);
- *Тяжкість події*;
- *Ступінь зміни, що передбачає ця подія*;
- *Часовий проміжок, якого стосується подія* (минуле, теперішнє, майбутнє);
- *Інтенсивність*.

Ці ж автори вважають, що життєві події – Life Events – або критичні, ті, що змінюють життя, – це такі події в житті людини, які відповідають щонайменше наступним трьом **критеріям**.

- Їх можна датувати й локалізувати в часі й просторі;
- Вони вимагають якісної реорганізації у структурі індивіда – навколишній світ, і цим відрізняються від тимчасової, плінної адаптації;
- Супроводжуються стійкими афективними реакціями, а не тільки короточасними емоціями. Відповідно, людині потрібно більше часу для адаптації й більше емоційних витрат на таку подію, ніж це необхідно у разі дії повсякденних стресорів, тому такі події автори називають макростресорами [Цит. за: 28].

Теоретично життєві події кваліфікуються як такі, що призводять до кризи, якщо вони «створюють потенційну або актуальну загрозу задоволення основних потреб ...» [26, с. 28] і при цьому ставлять перед індивідом проблему, «від якої він не може втекти і яку не може вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації» [24].

Отже, криза та кризові події є непересічними, життєвими для особистості, часто супроводжуються викликами, внутрішніми труднощами, психологічною напругою чи стражданнями, проте мають потенціал стати переломною точкою на життєвому шляху людини і кардинально змінити весь його перебіг.

Переживання як спосіб подолання кризових подій

Науковим поглядом щодо кризових подій та їх подолання, який заслуговує на особливу увагу, нам здається підхід Ф.Є.Василюка, оскільки він передбачає не просто змістовний психологічний аналіз даного явища, а й подає практичний спосіб вирішення особистісних труднощів. За Ф.Є.Василюком, життєва криза визначається як ситуація неможливості, тобто така ситуація, у якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). Внутрішньою необхідністю життя особистості, на думку автора, є реалізація свого шляху, свого життєвого задуму. Психологічним «органом», що проводить задум крізь неминучі труднощі й складності світу, є воля. Коли перед обличчям подій, що охоплюють найважливіші життєві відносини людини, воля виявляється неспроможною (не в даний ізольований момент, а в принципі, у перспективі реалізації життєвого задуму), виникає специфічна для цієї площини життєдіяльності критична ситуація – криза [3].

Подолання критичних ситуацій, «розриву» життя, на думку автора, відбувається шляхом *переживання*. Переживання спрямоване на пошук усвідомленості життя, завдяки чому людина постійно звертається до свого ціннісно-смислового ядра з метою його зміни [3]. Таким чином, криза виявляється пов'язаною з непродуктивністю, несприятливими ситуаціями та подіями і вимагає подолання за допомогою переживання.

Водночас переживання, згідно з Ф.Є.Василюком, – це процес подолання кризи, її проживання за допомогою певних активних дій, насамперед активності зі створенні нового сенсу події чи ситуації, що раніше викликала неприємності. Пошук і знаходження нового сенсу допомагає людині не просто впоратися зі складними чи кризовими подіями, а й перейти на новий рівень особистісного розвитку, збагатити свій внутрішній світ, змінити систему цінностей. За словами автора, це *продуктивне* або успішне переживання, оскільки воно має позитивний вплив на особистість та її життя. Отже, Ф.Є.Василюк вважає переживання діяльністю з перебудови внутрішнього світу особистості. Усі складні життєві ситуації загалом автор поділив на **чотири типи**, кожен з яких притаманний представникам різних психологічних типів – життєвих світів [3].

Стрес – під яким автор розуміє неможливість реалізації «вітальних» тут-і-тепер установок.

Фрустрація – це, на думку автора, непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів.

Конфлікт – він розглядає як суб'єктивно невирішене протиріччя між мотивами та цінностями.

Криза – це сукупність ситуацій, що призводять до неможливості реалізації життєвих задумів.

Відмінності між чотирма типами ситуацій пояснюються автором з позицій різних онтологічних підходів, різних типів активності, що використовує людина в цій ситуації, внутрішньої необхідності, що постає перед нею, а також суб'єктивного ставлення самої людини, яке автор називає «нормальні умови» ситуацій. Автор зазначає, що критична ситуація має складну внутрішню динаміку, а зазначені типи ситуацій можуть впливають одна на одну [3].

Інша загально відома класифікація криз та кризових ситуацій [1; 26; 30, 43, та ін.] включає в себе нормативні кризи, до яких відносять вікові кризи або кризи розвитку, пов'язані з очікуваними змінами в особистості, появою новоутворень і т.ін. А також ненормативні, травматичні кризи, що виникають несподівано і викликані надто стресовими або травматичними подіями, до яких належать екстремальні явища, такі як природні катаклізми (повінь, землетрус, шторм і т.п.), техногенні катастрофи (аварії, вибухи, ДТП та ін.), травматичні ситуації за участю інших людей (наси́льство, військові дії, нещасні випадки, загроза для життя тощо) – див. Рис. 1. До ненормативних криз, що можуть викликати психотравму, відносять також події особистого життя: смерть близької людини, розлучення, серйозне захворювання, втрата роботи, друзів та ін., як показано на Рис. 1.

Отже, можемо зробити висновок, що кризові й травматичні події характеризуються суб'єктивними труднощами, психологічним дискомфортом і напругою та потребують окремої роботи з їх подолання. Проте поняття кризи і кризових подій є більш широким і загальним щодо поняття травматичних подій, а також травматичні події з погляду психологічного здоров'я людини є більш загрозливими і не передбачають самі по собі наявність у людини достатнього ресурсу для їх подолання, що може мати надзвичайно негативні наслідки для подальшого життя і здоров'я особистості.

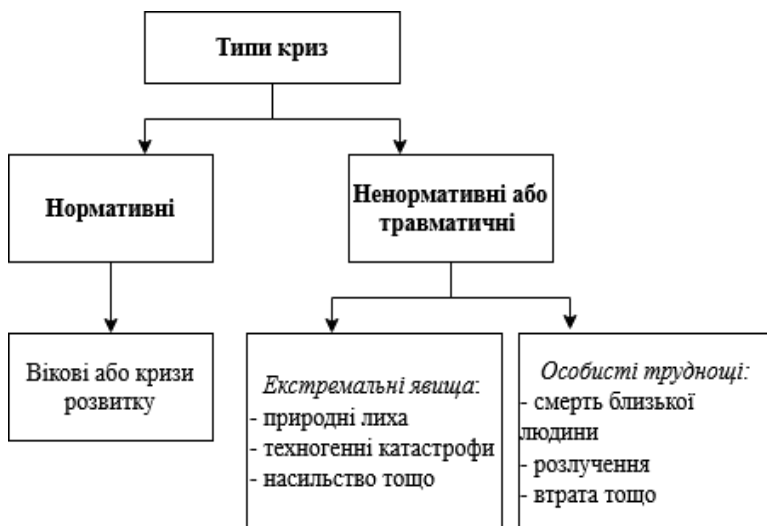


Рис. 1. Типи криз (за І.М.Пономарьовою)

Отже, розглянемо характеристику психологічної травми та травматичних подій.

Психологічні особливості травми та травматичних подій

Подолання травми є складною проблемою для психології, психотерапії та реабілітації особистості, оскільки вплив травматичних подій може виявлятися через роки після самої події і призводити до значних змін не лише у внутрішньому світі та емоційній сфері людини, а й у її фізичному і психічному здоров'ї. Для подальшого успішного життя і саморозвитку особистості їй необхідно інтегрувати цю травму у свій досвід, а отже, усвідомити, прожити і пережити її, лишивши в минулому. Проте, як відомо з психологічної науки і практики, травма завжди лишає свої сліди, заважаючи нормальному функціонуванню особистості, побудові взаємин з іншими людьми, а також впливаючи на її здоров'я [14].

Травматичні життєві події визначаються у психології як екстремальні критичні ситуації, що містять потужний негативний вплив, загрозу для життя чи здоров'я особистості, й вимагають екстраординарних зусиль з оволодіння наслідками їхнього впливу [33; 36 та ін.]. Тому під *травматичними* ми розуміємо події, ситуації негативного характеру чи емоційного забарвлення, що відбулися з самою людиною або в її присутності.

Психологічна травма передбачає нанесення шкоди психологічному та/або фізичному здоров'ю людини в результаті сильного стресу, потрясіння, тривалого страждання, негативних емоцій чи болю, що виникли під впливом зовнішнього середовища або інших факторів (Дж.Герман, Д.Калшед, З.Кісарчук, Б.Колодзін, Г.Крісталл, П.Левін, Л.Трубіцина та ін.). Зокрема Д. Калшед травматичними вважає будь-які події, які викликають у людини «непереносимі» переживання, душевні страждання і тривогу. «Непереносимими» переживання є в тому випадку, коли звичайних захисних механізмів психіки для їх подолання виявляється недостатньо [10].

Отже, **травматичними** є життєві події, які мають для особистості стресовий, негативний чи болісний характер, з якими їй складно впоратися, вирішити, які приносять страждання, труднощі в адаптації, проблеми в особистому і професійному житті тощо.

Відомо, що **характеристики травматичної події** включають:

- ступінь загрози для життя,
- тяжкість втрат,
- раптовість події,
- наявність / відсутність психологічного захисту,
- моральні конфлікти, пов'язані з цією подією тощо [25; 37 та ін.].

Традиційно найбільш травматичними для особистості вважаються такі життєві події, як війна чи військові дії, терористичні загрози, аварії, стихійні лиха, насильство, фізичне чи психологічне, тощо [36; 37]. Вплив травматичних подій та тривала дія травми мають свої наслідки для організму та психіки людини, що може виявлятися у психічних чи емоційних розладах, посттравматичному стресовому синдромі (ПТСР) (І.Малкіна-Пих, Н.Тарабрина, Н.Сарджвеладзе та ін.).

Згідно DSM-IV, **травма підтверджується**, коли подія:

- 1) несподівано і явно знаходиться за межами звичайного досвіду людини;
- 2) регулярно переживається знову тим чи іншим способом;
- 3) здатна викликати стійке уникнення стимул-реакцій, пов'язаних з травмою, або оціпіння загальної чутливості;
- 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми [36, с. 11].

Отже, визначення травми дається через наслідки події. У сучасному житті травматичними подіями для особистості можуть бути кризові явища, які відбуваються в суспільстві, військові дії, економічні

та політичні труднощі, а також події особистого характеру – втрати, конфлікти, різка зміна звичного життя людини [16].

Негативний вплив травматичної життєвої події на особистість визначається ще й тим, що О.І.Красило назвав «невичерпністю травми» (рос. неисчерпаемость) [13]. Вона виявляється у процесі розвитку постраждалої людини. «Невичерпність травми» полягає в тому, що кожен новий етап розвитку особистості, її прагнення до змін чи самовдосконалення для травмованої людини «виливається» в новий біль та страждання. «Кожен новий крок у розвитку – це новий крок у самопізнанні й водночас необхідність чергового повернення до осмислення та освоєння травми» [13, с. 13]. Такий розвиток травмованої особистості можемо порівняти з рухом у замкненому колі, коли, з одного боку, людина прагне змін, а з іншого – щоразу зіштовхується з невимовним болем, що є наслідком не пережитої травми. Таким чином, за словами автора, відбувається або уповільнення процесу розвитку або регрес [13, с.13].

Усвідомлення та переживання як засіб подолання наслідків травматичних і кризових подій

«Освоєння травми» в нашому розумінні і є її переживанням та усвідомленням. В даному разі будемо розуміти ці явища у контексті теорії переживання Ф.С.Василюка, який вважав, що вони пов'язані з подоланням складних життєвих ситуацій. Отже, пережити травму – означає подолати її негативні наслідки, залишити в минулому – «прожити».

Усвідомлення пропонуємо розглядати як діяльність і процес свідомості, що передбачає функціонування сукупності когнітивних процесів, таких, як відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення тощо, а також процеси саморегуляції, самоконтроль власної поведінки і вказаних психічних процесів [4; 31]. За наявності узгодженої роботи всіх вище зазначених процесів і явищ усвідомлення функціонує нормально, забезпечуючи людині адекватний зв'язок із реальністю, самоконтроль поведінки та адаптацію в зовнішньому середовищі [18]. Проте за умови недосконалого функціонування цих процесів або при певних порушеннях в особистості, або навіть у звичайної людини у зв'язку з певними емоційними потрясіннями, подіями чи складними ситуаціями, усвідомлення може також порушуватись, бути не дуже «точним» [38 та ін.]. З. Фройд взагалі вважав, що усвідомлення й та частина особистості, що за нього відповідає, є дуже незначною і «слабкою» сферою у порівнянні з глибинами несвідомого, їх співвідношення становить 10% до 90% відповідно.

Тому можна припустити, що більша частина зовнішньої дійсності, оточуюче середовище, події власного життя і внутрішнього світу особистості, власні почуття, емоції, переживання можуть бути неусвідомленими або повністю, або частково. Наприклад, у досвіді людини можуть бути такі явища, (скажімо, певні події), які нібито людиною усвідомлюються, як вона вважає, але водночас неусвідомленими можуть бути складові чи деталі цієї події, її емоційне наповнення, значення, а також сенс у житті людини. Все це потребує усвідомлення так само, як цілком приховані від свідомості факти, про які людина зовсім не знає чи забула, наприклад, насильство, хвороби, конфлікти, травми, пережиті в дитинстві [18].

Проте, коли людина пам'ятає саму подію, а отже, усвідомлює її (в розумінні психоаналітиків), ще є широке поле й можливості для до-усвідомлення. Наприклад, коли відбулася певна життєва подія (автомобільна аварія / пожежа / День народження тощо), людина її усвідомлює, у протилежному разі, вона не пам'ятатиме про ці події. Постає питання, чи достатньо цього усвідомлення і що ще тут людина може усвідомлювати. На нашу думку, *усвідомленню в життєвій події можуть «підлягати» такі аспекти.*

- Чинники, що призвели до цієї події, її передумови.
- Роль інших людей у цій події.
- Власна роль та участь у події.
- Емоції та почуття, які пов'язані з цією подією.
- Оцінка людиною життєвої події та визначення її сенсу і значення у своєму житті.

На сьогодні серйозних психологічних досліджень, у яких розкривається специфіка вказаної проблеми, поки що немає. Проте відомо, що події, які є усвідомленими людиною, але ніби «не повністю», можуть призводити до психологічних негараздів, проблем і труднощів у комунікації, хвороб, емоційних розладів тощо. Наприклад, унаслідок ДТП людина захворіла, стала інвалідом або втратила близьку людину. Особистість усвідомлює цю подію, розуміє свою хворобу, її причину, все, що відбулося (або їй так здається). Усвідомлення життєвої події відбувається, але в цьому різі чогось все-таки бракує.

Йдеться про явище, схоже на те, яке гештальттерапевти називають «незавершеним гештальтом» – певні недовиражені, недовисловлені, недоусвідомлені почуття, ситуації, ставлення, відносини в цій події [29] та ін.

Низка авторів (Ф. Ю. Василюк, Л. С. Виготський, М. К. Мамардашвілі, Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча, С. Л. Рубінштейн та ін.) вивчають у цьому контексті явище *переживання*, оскільки у зв'язку з певними життєвими подіями та ситуаціями в особистості виникає процес переживання цих явищ [3; 4; 22; 27; 32]. Отже, усвідомлення життєвих подій відбувається поруч і є близьким до процесу переживання події. Розглянемо детальніше співвідношення між явищами переживання та усвідомлення.

Явища свідомості (усвідомлення) та переживання вивчалися в тісному взаємозв'язку багатьма дослідниками, як у психології, так і в інших галузях науки [3; 4; 21; 22; 31; 32]. Серед них деякі автори ототожнюють свідомість (усвідомлення) та переживання (В. Вундт, Е. Гуссерль) або, навпаки, протиставляють як цілком протилежні явища (С. Гроф, В. Дільтей, Б. Г. Теплов та ін.).

Ми розглядаємо переживання та усвідомлення кризових і травматичних життєвих подій як близькі, проте не тотожні процеси. Обидва пов'язані з запобіганням і подоланням негативних наслідків складних ситуацій та подій, проте **усвідомлення** спрямоване на їх *раціональне, розумове та мисленнєве «освоєння»*, а *переживання* – на *емоційне прийняття і перебудову внутрішнього світу* особистості у зв'язку з певними подіями, їх «привласнення» та зміну особистісного досвіду.

Війна як травматична подія в житті людини

Однією з найбільш травматичних життєвих подій є участь у військових діях та перебування в зоні бойових операцій. Залишаючись не усвідомленою та не пережитою довгий час внаслідок сильної травматичності і тривалої загрози для життя людини вона чергу може зумовлювати психологічні порушення, такі як емоційні розлади, ПТСР тощо [11; 33; 36 та ін.]. Це відбувається внаслідок високого ступеня емоційного напруження під час цієї події, а також, що важливо, через постійну загрозу для життя і здоров'я особистості, що супроводжується сильними негативними емоціями (страх, відчай, гнів, злість і т. ін.). У зв'язку з цим у свідомості ветеранів подія війни часто ніби розділяє все життя на «до і після». О. Г. Єчевська називає цей феномен «розірвана біографія» і пропонує поновлювати цілісність особистості та її ідентичність через оповідь наративів про цю подію [7].

З метою вивчення переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій здійснено **емпіричне дослідження** осіб, які мають досвід переживання травматичних подій – були учасниками військового

конфлікту в ході антитерористичної операції протягом 2014-2015 рр. Ця робота проводилася в процесі психологічної реабілітації учасників АТО, що відбувалася в рамках проекту Асоціації психодрами «Травма: подолання та відновлення ресурсів», у якому здійснювалася психологічна допомога учасникам АТО та членам їхніх сімей на базі санаторію «Остреч», м. Мена в 2015 р. Серед досліджуваних були учасники АТО, демобілізовані або такі, що проходили оздоровлення після госпіталізації внаслідок поранення, а також члени їх сімей (батьки, діти, дружина, інші родичі).

На початку роботи було проведене невелике опитування з приводу питання, що саме учасники АТО вважають життєвою подією. Ми просили назвати життєву подію за останніх кілька років, яка змінила їх і внесла багато змін у їхнє життя [17]. В якості життєвої події переважна більшість із них називали війну, мобілізацію та участь у бойових діях. За даними дослідників цього питання, зокрема О. Г. Караяні, війна є однією з найважливіших подій у житті, причому не обов'язково негативних, тому що часто є *«моментом істини»* для особистості [11].

В ході роботи з учасниками бойових дій було виявлено, що усвідомлення ними життєвої події відбувається, оскільки вони розуміють сутність самої події, свою роль у ній, значення її учасників, аналізують самі події, їх причини та наслідки, висловлюють ставлення до них тощо. Однак, переживання життєвої події як введення її у свій внутрішній світ, «привласнення», вписування у власний особистісний досвід, відбувається не завжди або проходить із певними труднощами. На думку низки дослідників, війна та участь у військових діях належать до найбільш травматичних для особистості життєвих подій, оскільки містять у собі загрозу для життя та здоров'я людини (О. Г. Караяні, Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.). Відповідно чим більш загрозливою та травматичною є подія для людини, тим більше вона потребує подальшої внутрішньої роботи з її прийняття, усвідомлення й переживання.

Вираження травматичного досвіду в наративах і життєвих історіях як засіб переживання та усвідомлення

Ф.Є.Василюк вважає переживання діяльністю з перебудови внутрішнього світу особистості [3]. А М.В.Папуча пов'язує переживання з *вираженням особистості*. Він пише: «Переживання існує лише як вираження, конструюючи зовнішнє і внутрішнє смислове поле життя особистості (зовнішній і внутрішній світ)» [27, с. 25]. Це означає,

що діяльність, яка має змінити внутрішній світ особистості, передбачає вираження та конструювання зовнішнього та внутрішнього смислового поля. Як відомо, вираження особистості може відбуватися за допомогою будь-яких зовнішніх засобів, оскільки виявлення внутрішнього назовні (екстеріоризація – О.М.Леонтьєв) передбачає будь-яку діяльність. Насамперед сюди входить мовленнєва, а також предметна діяльність, зокрема і будь-яка творчість.

Мовленнєвому вираженню особистості шляхом створення нею текстів присвячено багато психологічних досліджень, зокрема праці Ж.Лакана, П.Рікера, О.Р.Лурії, Т.М.Ушакової, Н.В.Чепелевої та ін. Автори розглядають мовлення і текст не лише як спосіб вираження особистості, а й як засіб упорядкування власного досвіду і внутрішнього світу [42]. Мова прямо пропорційно пов'язана зі свідомістю людини, тому всі мовленнєві засоби, що використовуються для подолання психотравми, так чи інакше усвідомлюються особистістю. Проте у випадку травматичної події та впливу на особистість психотравми завжди залишається щось, чого людина не може усвідомити в силу неможливості витримати такий величезний біль. Таким чином механізми захисту призводять до того, що на свідомому рівні людина не визнає або навіть не знає реальної сутності, змісту, емоційних аспектів травматичного впливу і всього, що з нею відбувається. Більшість клієнтів у такому стані відмовляються навіть згадувати, не те, що говорити про травмуючу ситуацію. В такому разі усвідомлення через текст чи оповідь ускладнюється дією травми на психіку [14].

Війна як життєва подія усвідомлюється відповідно до власних ідейних переконань, цінностей і ставлення до ситуації та до себе загалом. Життєві історії ветеранів містять різні почуття та події. Проте значна частина з них не створюють життєвих історій на теми війни, служби і всього, що там відбувалося. Вони неохоче розповідають або взагалі мовчать про цю подію, згадуючи про зовсім інші ситуації, більш «дозволені» та звичні їм, можливо, менш травматичні (сімейні труднощі, щасливі моменти, дітей, роботу тощо); інші ж, розповідаючи про війну, обмежуються сухими фактами й не будують історій.

Метою розповіді травматичної історії є інтеграція, а не просто вираження почуттів [10; 20]. Процес реконструкції травматичної історії спрямований на трансформацію – перетворення цієї травмуючої історії у прийнятну, а для цього необхідна актуалізація елементів травматичного досвіду «тут і зараз» [5], можливість уписати його в історію

свого життя і в результаті прийняти цю історію, погодившись із нею (Д. Епстон, Дж. Комбс, М. Уайт, Дж. Фрідман та ін.).

На основі проведених зустрічей та бесід з учасниками АТО було виділено кілька груп серед досліджуваних, відповідно до усвідомлення й переживання ними життєвих подій в оповідях та життєвих історіях.

1-а група – ті, хто уникали розмов про війну, свій досвід та участь у бойових діях. Загалом, вони поводитися закрито або обговорювали інші теми. До причин, що зумовили таку поведінку, можна віднести «травматичність» життєвої події та поки що відсутність завершеного або такого, що активно відбувається, процесу переживання. Натомість відбувається повторна травматизація у процесі згадування про подію та її подробиці (Д. Калшед, П. Левін, Д. Мейхенбаум, О. Є. Хухлаєв та ін.). І, замість переживання, відбувається щось подібне до комплексу – витіснення і неприйняття всього, що пов'язано з цією подією, намагання уникнути її, захищаючись і не згадуючи про неї [10; 19; 41].

Найчастіше у таких учасників є проблеми зі сном та здоров'ям, що може відбуватися внаслідок поранення, тяжких спогадів та неможливості самостійно впоратися з травмуючими почуттями. У цій групі найбільше тих, хто повернулися зі служби або звільнилися менше, ніж півроку тому, можливо, психологічна травма у них знаходиться ще на етапі гострого стресу.

2-а група – найчисельніша серед усіх інших. Вона налічує близько 50% усіх досліджуваних. До цієї групи належать ті, хто говорили сухими фактами, не вдаючись у подробиці та деталі, їхня розповідь була більше схожа на інформаційне повідомлення або бліцопитування – питання-відповідь. Можна сказати, що усвідомлення життєвої події у них відбувається, але лише усвідомлення без переживання. Зазначимо, що йдеться про усвідомлення факту життєвої події на рівні первинного сприйняття та її об'єктивних характеристик (час, місце, умови тощо), усвідомлення її сенсу, власної ролі в ній і т.ін. не відбувається. Переживання цієї життєвої події, інформацію щодо своїх почуттів, внутрішнє ставлення до ситуації, її рефлексію такі досліджувані не виявляли. Це можна пояснити знову ж таки тим, що сама ситуація війни та бойових дій вимагає чіткого усвідомлення, загострених відчуттів, активної психічної діяльності – мисленнєвої, перцептивної, мнемічної тощо, але в жодному разі не емоцій та переживання [11; 13; 33]. Почуття, рефлексія і переживання всього,

що відбувається, в той момент можуть призвести до непоправних наслідків (О. Г. Караяні, О. І. Красило, Л. О. Китаєв-Смик, Н. В. Тарабрина, Н. Krystal, Pitman R. K. та ін.). Тому в зоні бойових дій військовий змушений «вимкнути» свої почуття, не гарячкувати, а тверезо реагувати і приймати рішення. Така «звичка» може зберігатися і після повернення, тому в цієї групи досліджуваних відбувається лише усвідомлення життєвої події без її переживання.

Можливість пережити подію в таких військових з'являється тоді, коли спокійно, відкрито, в діалозі, з довірою та прийняттям відбувається вираження своїх почуттів, рефлексія у процесі побудови оповіді, створення наративу (це може бути навіть оповідь для самого себе, ведення щоденника і т.ін.).

У процесі роботи психолога з такими клієнтами, щоб сприяти їх розповіді та переживанню події, можуть використовуватися питання для активізації внутрішньої особистісної активності та вираження почуттів. Це уточнюючі відкриті питання щодо подробиць самої події (Що? Де? Коли? Як?), фрази-віддзеркалення почуттів і стану, а також питання, які сприяють рефлексії чи стосуються їхнього внутрішнього світу й суб'єктивного досвіду. Наприклад:

- Що ви відчували в цій ситуації?
- Які почуття ви переживаєте, коли говорите про це?
- На що це схоже для вас, який образ, картинка, фраза спадають вам на думку у зв'язку з цією подією?
- Які важливі істини, знання про себе і світ, важливий для вас досвід ви винесли з цієї події? тощо.

3-я група – це ті, хто розповідали про свої почуття, будували історії – наративи або ментативи. Ці досліджувані хотіли й навіть прагнули розповідати, створювати життєві історії. Переважна більшість таких історій становлять наратив з усіма відповідними ознаками. Їх можна охарактеризувати по-різному залежно від теми, подій та почуттів, на яких акцентується увага оповідача. Було виділено кілька **типів історій** про життєві події.

- **«Історія успіху»** – тема цієї історії – досягнення та успіхи в результаті життєвої події.
- **«Історія поразки»** – розповідь про помилки, труднощі, слабкодухість, страх зміни в гіршу сторону тощо. Як правило, в якості поразки оцінюється хвороба, поранення, інвалідність, отримані в результаті бойових дій, обстрілів тощо.

- **«Історія зради»** – характерна саме для ветеранів війн (О. Г. Караяні, Л. О. Китаєв-Смик та ін.). Слід зазначити, що ця історія одна з найбільш розповсюджених серед усіх оповідей у військових, у цій темі багато травматичних болісних почуттів, як відомо, у ветеранів війни почуття справедливості є загостреним, а агресивність підвищена [11; 12; 20].

- **«Історія кохання»** – це історія про те, як на війні під час бойових дій або в перерві у відпустці боєць знайшов своє кохання, про новий погляд на свої стосунки внаслідок життєвої події – війни.

- **«Історія втрати»** – оповідь про те, що на війні відбулися втрати близьких друзів, сім'ї, домівки тощо. Історія втрат загалом притаманна для учасників війни і тих, хто був змушений від неї втікати, водночас військові часто говорять про втрату опори в житті, втрату сенсу, друзів, товаришів, усталеного способу життя та ін. У цій історії основним почуттям є горе й печаль людини, причому це саме ті почуття, які лишилися невивпаканими й не пережитими, тому саме в наративі досліджувані намагалися сформувати це переживання, усвідомити й зрозуміти, що з ними відбулося тоді й зараз. Депресивні почуття, що входять до симптомів ПТСР, також можна віднести до наслідків не пережитих втрат на війні або в результаті війни. На думку Дж. Холліса, депресія відбувається через руйнування і втрату свого Я, часто несправжнього, вигаданого, й нагадує «блукання людини пустелею» (М. Арнольд, Дж. Холліс). У цей час у неї не виникає жодних бажань, її не задовольняють жодні стосунки, кар'єра; вона бачить, що стає іншою, втрачає силу духу й будь-які уявлення про можливість нового відчуття свого Я [40].

- **«Історія мужності та сили духу»** – наратив про випробування, з якими солдати стикнулися на війні та які було важко здолати. У порівнянні з попередніми історіями, історією втрати та успіху, які є схожими з цим типом, тут увага акцентується не на втратах, труднощах чи успіхах, тобто не на результатах, а на процесі подолання й тих якостях, які допомагали все здолати. Автори таких історій аналізують свій характер і зміни, які відбулися в них внаслідок подолання складних ситуацій, акцентують увагу на якостях, які сформувалися або виявилися під час події. Можна сказати, що саме в цій історії помітно, що її автор знаходить або принаймні намагається знайти сенс події, рефлексує власні почуття, поведінку, усвідомлює життєву подію не лише за її формальними показниками (місце, учасники, те, що сталося), а прагне побачити її внутрішній сенс і значення для свого життя.

Ми вважаємо, що ця історія саме свідчить про переживання та усвідомлення життєвої події її автором. Слід зазначити, що всі названі типи оповідей у представників вказаної групи ніколи не зустрічалися окремо, вони тісно пов'язані між собою, наприклад, кілька історій могли переплітатися між собою [18].

Якщо узагальнити всі характеристики та особливості оповідей учасників АТО, можемо помітити, що їх специфіка й типологія, як і поведінка самих військових, можуть бути співвіднесені з фазами переживання травми (О. В. Лопухіна, І. Г. Малкіна-Пих, Л. В. Трубицина, О. Є. Хухлаєв, та ін.).

- Фаза шоку.
- Фаза заціпеніння.
- Фаза гніву.
- Фаза депресії та оплакування.
- Фаза зцілення [23; 36].

Перша фаза переживання травми – *фаза шоку* – у нашій роботі не спостерігалася, оскільки це були бійці не прямо з війни, відомо, що фаза шоку триває недовго, близько 10 днів після самої події, тому з проявами цієї фази можуть стикатися самі солдати з передової, лікарі, а також волонтери чи військові психологи.

Фаза заціпеніння виражається в небажанні спілкуватися й розповідати про події. Такі учасники можуть демонструвати замкненість, закритість, часто ворожість, небажання йти на контакт, агресію. Усвідомлення агресії та робота з нею допомагає перейти на наступну фазу.

Фаза гніву виражається в історіях «зради», в агресивних висловлюваннях та розповідях. За даними О. Є. Хухлаєва, фаза гніву захищає людину від контакту з самою травмою, її важливість полягає у виході енергії, накопиченої через незавершення травматичної ситуації. Таким чином, людина може скинути напруження без великого ризику повторної травматизації [41, с.15].

Фаза депресії та оплакування виявлялася в історіях втрати, невдачі, поразки, оскільки багато хто з пацієнтів втратили друзів, на їхніх очах загинули люди тощо. Проте вони говорили на цю тему неохоче, загалом варто сказати, що до цієї фази «доходили» не всі внаслідок дії механізмів психологічного захисту й високого ступеня травматичності подій. Низка дослідників зазначають, що на війні емоційна черствість, байдужість і навіть певний цинізм у ставленні до втрат є природним і навіть необхідним явищем (О. Г. Караяні,

Л. О. Китаєв-Смик, Ф. П'юселік та ін.), оскільки рівень болю й горя, з яким вони щодня стикаються, дуже великі. Тому захист спрацьовує таким чином, що поруч із загиблими живі можуть пити каву або вирішувати якісь буденні проблеми – і це абсолютно нормально в такій ситуації [11]. Після повернення всі ці почуття потребують усвідомлення й переживання, проведення глибокої внутрішньої роботи з пошуку сенсу.

Фаза зцілення характеризується інтеграцією уявлень про себе, знайденням сенсу події та свого життя загалом, побудовою цілей на майбутнє та життєвих перспектив (М. Г. Гаранян, О. В. Лопухіна, І. Г. Малкіна - Пих, Н. В. Тарабрина, А. Б. Холмогорова та ін.). Головне завдання цієї фази – процес естетизації травми, тобто внесення її до контексту «чогось більшого». Те, що сталося, стає частиною життя людини, займає в ньому певне місце. Не можна сказати, що на цій стадії біль зникає, але людина здатна спрямувати цей біль у корисне позитивне русло, що в майбутньому може стати стартом для важливих зрушень та змін у житті [33; 37].

Отже, проаналізувавши проблему переживання та усвідомлення людиною травматичних та кризових подій, можемо зробити наступні **висновки**. Травматичні та кризові події суб'єктивно становлять собою складну ситуацію та потребують окремої внутрішньої роботи з їх «привласнення», «освоєння». Процеси переживання та усвідомлення допомагають людині не лише зменшити напругу та негативні емоції, що виникають у зв'язку з цими подіями, а й змінити свій внутрішній світ, знайти нові смисли й інтегрувати ці події у свій життєвий досвід. Однією з найбільш травматичних у досвіді людини є подія участі у військових діях, перебування на війні внаслідок значної загрози для життя й високого ступені ризику. Усвідомлення й переживання травматичних подій у такому разі може продуктивно відбуватися шляхом побудови і створення життєвих історій та наративів про ці події. В результаті емпіричного дослідження з учасниками бойових дій було виокремлено три групи відповідно до особливостей перебігу переживання та усвідомлення ними життєвих подій за допомогою створення текстів. Найбільш характерною особливістю для таких осіб є чітке усвідомлення змісту події, але відсутність процесу переживання та емоційна закритість внаслідок функціонування механізмів психологічного захисту. Серед тих, хто продуктивно переживали життєві події шляхом створення оповідей було виокремлено типи життєвих історій за змістом, що співвідносяться з фазами переживання травми.

Література

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій : навчальний посібник/ Ірина Сергіївна Булах : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Бьюдженталь Дж. Т. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности / Дж.Т.Бьюдженталь // Эволюция психотерапии : В 3-х т. – М.: «Класс», 1998. – Т. 3. – С.180–207.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Издательство МГУ, 1984. – 200 с.
4. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / К. Герберт ; [пер. з англ. О. Якимець].– Львів : Свічадо, 2015. – 71 с.
6. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В.Емельянова. – СПб. : Речь, 2004. – 368 с.
7. Ечевская О. Г. Жизненные истории и жизненные возможности: исследование социальных неравенств в оптике нарративной идентичности / О. Г. Ечевская // Журнал исследований социальной политики. – 2015. – № 2. – С. 195–210.
8. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2-х ч. / В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
9. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
10. Калшед Д. Травма и душа : Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию /Дональд Калшед. – М. : Когито-центр, 2015. – 488 с. – (Серия «Современная психотерапия»).
11. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий [Электронный ресурс] / А. Г. Караяни. – Москва, 2003. – Режим доступа : http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm
12. Китаев-Смык Л. А. Стресс войны. Фронтовые записки врача-психолога / Л. А. Китаев-Смык. – М. : М-во культуры РФ. Рос. институт культурологии, 2001. – 80 с.

13. Красило А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний / А. И. Красило : учеб. издание. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 96 с.

14. Кресан О. Застосування арт-терапії у процесі переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій // Інноваційні арт-терапевтичні технології : збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., 12 березня 2020 р., м. Переяслав / [за заг. ред.: В. А. Вінс] / Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2020. – С. 44-48.

15. Кресан О.Д. Криза і подія: аналогії та альтернативи // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2014. – Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 4, ч. 1. – С. 344–350.

16. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами / О. Д. Кресан // Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах : тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 жовтня 2015 року) / за наук. редакцією С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. – К. : Логос, 2015. – С. 18–21.

17. Кресан О.Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО [Електронний ресурс] / О. Д. Кресан // Технології розвитку інтелекту : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том 2, № 3 (14). – Режим доступу : http://psytiir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Kresan_Olga_Dmytrivna.pdf.

18. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Кресан Ольга Дмитрівна ; НАПН України ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – К., 2017. – 288 арк.

19. Левин П. А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Питер А. Левин, Энн Фредерик ; науч. ред. Е. С. Мазур ; [пер. с англ. В. В. Адаменко, Е. С. Мазур] – М. : АСТ, 2007. – 316 с.

20. Лопухина Е. В. Посттравматический стресс (ПТС). Запись с семинара по психодраме [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/7-posttravmaticheskii-stress-pts/>

21. Лурия А. Р. Язык и сознание / А. Р. Лурия. – Москва : Издательство Московского университета, 1979. – 320 с.

22. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.

23. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

24. Мягих Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электронный ресурс] / Н. И. Мягих, Н. И. Ларина // Психология и право. – 2011. – № 2. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/40903/psyandlaw_2011_2_Larina.pdf

25. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / Н.Пророк, О.Запорожець, Дж.Креймеєр, Л.Гридкевець та ін.; за заг.ред. Н.Пророк. – Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

26. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.

27. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія / М.В.Папуча. – Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. – 191 с.

28. Перре М. Критические, изменяющие жизнь события // Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна ; [пер. с англ. А. Желнин, Е. Михалевич, Н. Римицан, И. Стефанович, Н. Тарабрина]. – СПб : Питер, 2006. – 1312 с. – (Серия «Мастера психологии»).

29. Польштер М. Гештальт-терапия : эволюция и практика / М. Польштер // Эволюция психотерапии : сб. статей. – Т. 3. : Экзистенциально-гуманистическая психотерапия / под ред. Дж. К. Зейга ; [пер. с англ.] – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 304 с.

30. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И.М.Пономарева. – СПб. : СПб ГИПСР, 2014. – 197 с.

31. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2012. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).

32. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2015. – 713 с. – (Серия «Мастера психологии»).

33. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с. : ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

34. Титаренко Т. М. Событие // Психология личности : словарь-справочник / под. ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – С. 120–121.

35. Травма и психосоциальная помощь / Н. Сарджвеладзе [и др.]. – М. : Смысл, 2007. – 192 с. – (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

36. Трубицына Л. В. Процесс травмы М.: Смысл; ЧеРо, 2005. 218 с. (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

37. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал», 2017. – 160 с.

38. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / Зигмунд Фрейд ; [пер. О. Медем]. – М. : Азбука, 2013. – 224 с. – (Серия «Классика»).

39. Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Стихийные бедствия и угрожающие жизни заболевания: психологические последствия и особенности совладания [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Том 9. – № 2. – С. 196–212. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/114904/cpse_2020_n2_Kharlamenkova_Nikitina.pdf

40. Холлис Дж. Душевные омуты / Джеймс Холлис ; [пер. В. Мершавка]. – М. : Когито-центр, 2010. – 192 с. – (Серия «Юнгианская психология»).

41. Хухлаев О. Е. Обычная работа в необычных условиях : психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / О. Е. Хухлаев. – М. : МГППУ, 2006. – 128 с.

42. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики // Актуальні проблеми сучасної української психології : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15–24.

43. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.

Левченко Інна Миколаївна, студентка IV курсу, факультету психології та соціальної роботи, спеціальності «Психологія» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
м. Ніжин, Чернігівська область, Україна

Особливості усвідомлення травматичної події в дорослому віці

Представлена до друку стаття є спробою розкриття важливості усвідомлення травматичної події особистістю. На основі теоретичного аналізу і експериментального дослідження було визначено компоненти усвідомлення травматичної події. У відповідності до визначених компонентів було виділено критерії усвідомлення. На основі експериментальних результатів дослідження психологічних чинників усвідомлення особистістю травматичної ситуації було встановлено, що ефективність усвідомлення травматичної події забезпечується виділеними психологічними чинниками і психологічними умовами.

Ключові поняття: усвідомлення, психологічна травма, ознаки травми, компоненти усвідомлення, чинники усвідомлення.

Проблема травматичних ситуацій та їх вплив на психічне життя людини є надзвичайно актуальною на даний час. У повсякденному спілкуванні, коли ми говоримо про психологічну травму, то маємо на увазі надзвичайну стресову ситуацію.

У психологічному плані травмою називаємо травматичну подію, що спричиняє фізіологічну зміну з наслідками якої людина самостійно не здатна справитися та відчуває свою абсолютну безпорадність.

В широкому контексті виділяють 2 підходи щодо пояснення феномена травми: психологічний та медичний. Згідно з психологічним підходом, психологічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; викликає в подальшому глибокі емоційні переживання (Р. Кади́ров, І. Погоді́на, Н. Тарабрі́на, Л. Трубі́цина, Н. Саржвела́дзе) [2].

З медичної точки зору, психологічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання (почуття жаху, страху та безпорадності), викликані такими подіями життя, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування (О. Захаров, І. Мамайчук, О. Осипов, О. Черепанова) [2].

Проте, незважаючи на певні відмінності щодо пояснення психологічної травми в психологічному й медичному аспектах, спільним є те, що виникнення травми пов'язано з певними негативними емоційними переживаннями (жах, безпорадність, страх та ін.) та надзвичайними подіями.

Психологічна травма може викликати сильні емоції та фізичні реакції, що можуть тривати ще довгий час після події. Люди можуть відчувати жах, безпорадність або страх та проявляти фізіологічні реакції, такі як пришвидшення серцебиття, блювота або втрата контролю над кишечником чи сечовим міхуром. Нездатність захистити себе або недостатність захисту оточуючих, щоб уникнути наслідків травматичного досвіду, також можуть бути апатичними та відчувати себе пригніченими.

Особливістю психотравмуючої події є те, що вона відбувається раптово та несподівано. Для визначення наявності психотравми необхідно встановити ряд ознак (симптомів).

Загальні ознаки проявів травми:

1. Фізичні (озноб, проблеми з диханням, запаморочення, підвищення кров'яного тиску, стомленість, головний біль, скрегіт зубів, втрата свідомості, м'язовий тремор, біль, нудота, надмірна пітливість, прискорене серцебиття, слабкість, судоми)

2. Когнітивні (звинувачення інших, зміна реакції на події, збентеженість, посилена пильність, посилене або послаблене сприйняття, нав'язливі образи, проблеми з пам'яттю, нічні жахіття, слабкість абстрактного мислення, знижена уважність, знижена здатність до концентрації, слабкість у прийнятті рішень слабкість у вирішенні проблем)

3. Емоційні (збентеженість, неспокій, передчуття недоброго, заперечення, відмова, депресія, емоційний шок, страх, відчуття перевантаження, смуток, провини, невчасні емоційні реакції, дратівливість, втрата емоційного контролю)

4. Поведінкові (надмірне вживання алкоголю, антигромадські дії, порушення активності, порушення спілкування, порушення сексуальних функцій, порушення мовлення, емоційні сплески/вибухи, нездатність відпочити, порушення апетиту, безпідставна рухливість/метушливість, підсилений рефлекс переляку, підозріливість, соціальне абстрагування)

Для дослідження усвідомлення травматичної події в дорослому віці нами було застосоване констатувальне дослідження, що передбачало відбір людей, які у власному досвіді життєдіяльності мали травматичні події. З цією метою із загальної вибірки досліджуваних ми

обрали особистостей, які виразили те чи інше ставлення до подій, які могли б бути для них травматичними. Відбір здійснювався за результатами авторської анкети О.І. Михайлової «Особливості суб'єктивного ставлення до відхиленої життєвої альтернативи дорослою особистістю», яка дала можливість сформувати експериментальну вибірку, враховуючи наявність травматичних подій за критерієм усвідомленого вибору та критерієм пасивного прийняття події.

Результати анкетування дозволили встановити існування відмінностей особистостей з травматичним досвідом як за віковим критерієм, так і за специфікою усвідомлення самої травматичної ситуації. Отримані результати дали можливість встановити, що досліджувані експер.гр.1 знаходяться на етапі кризи юності, їх провідною діяльністю є учбово-професійна. До травмуючих подій (близько 60% досліджуваних) віднесли наступні: наявність критичних, травматичних та конфліктних подій, що мають безпосередній зв'язок з батьківською сім'єю; наявність та встановлення дружніх, інтимних стосунків; наявність ситуацій міжособистісних взаємодій у групі однолітків/сокурсників; наявність ситуацій непорозуміння в учбово-професійній діяльності (близько 10% опитуваних). Щодо особливостей усвідомлення, то 30% опитуваних цієї експериментальної групи мали певні труднощі у визначенні травматичних подій, зосереджуючись на їх ситуативності та не констатуючи особливих емоційно-ціннісних ставлень з приводу них.

Досліджувані експер.гр.2 мали значно ширший діапазон усвідомлення, який проявлявся як у констатації ними більшої кількості травмуючих подій (близько 80% досліджуваних), так і у встановленні їх суб'єктивної значущості. Провідною діяльністю для досліджуваних експер.гр.2 була професійна (5% досліджуваних) з елементами навчально-професійної (навчання без відриву від виробництва, близько 90% досліджуваних) та наявність власної сім'ї (близько 60% досліджуваних), її відсутність, розлучення та створення нових міжособистісних взаємодій як у межах шлюбу, так і поза межами шлюбних стосунків.

Особи, що склали експер.гр.3, в більшості випадків мали досвід усвідомлення травмуючих подій у контексті минулого та теперішнього (близько 95% досліджуваних). Травматичні події вони визначали як з позиції актуального минулого, так і з позиції актуального теперішнього. Констатація провідної діяльності досліджуваних виходить із наявного досить стабільного професійного досвіду, визначення самою особистістю себе як професіонала, соціальна ситуація є багатоаспектною залежно від домінування особистісно значимих мотивів

(мотив професійної діяльності, мотив сімейної взаємодії та ін.), які визначаються самими досліджуваними за сферами: сім'я, професійна діяльність та кар'єрне зростання. Означені фактори було встановлено нами на отриманому емпіричному матеріалі авторської анкети О.І. Михайлової.

У межах констатувального етапу експерименту ми вважали за необхідне конкретизувати види подій та деталізувати їх. Визначаючи подію як структурну одиницю усвідомлення травматичної події зокрема, ми виходили із розуміння її як значимого для особистості епізоду життя, випадку, фрагменту досвіду, який надовго запам'ятовується і може істотно змінювати особистість [6].

Нами було виділено 18 значущих подій, які мають тенденцію відтворюватися у житті практично кожної особистості і можуть стати травматичними. Такими подіями є: одруження; хвороба близької людини; тяжка хвороба; зміна місця роботи; кар'єрне зростання; народження дитини; визначення майбутнього дітей; визначення майбутнього батьків; зрада близької людини; тяжкий конфлікт з керівництвом; тяжкий конфлікт з близькою людиною; зміна місця проживання; зміна способу життя у зв'язку із хворобою; зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей; переживання краху; переживання насилля; розлучення; власна зрада близькій людині (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічний аналіз усвідомлення подій особистістю у дорослому віці

№ з/п	Подія життя	Досліджувані (у %)					
		Експер.гр.1		Експер.гр.2		Експер.гр.3	
		Вибір здійснювався власне особистістю	Вибір був диктатом обставин	Вибір здійснювався власне особистістю	Вибір був диктатом обставин	Вибір здійснювався власне особистістю	Вибір був диктатом обставин
1.	Одруження	77,5	22,5	84,3	15,7	88,9	11,1
2.	Хвороба близької людини	68,2	31,8	73,1	22,9	71,4	28,6
3.	Ваша тяжка хвороба	63,5	36,5	71,5	28,5	16,7	83,3

4.	Зміна місця роботи	66,1	33,9	83,4	16,6	100	0
5.	Кар'єрне зростання	53,8	46,2	67,5	32,5	87,2	12,8
6.	Народження дитини	62,4	37,6	92	8	90	10
7.	Визначення майбутнього Ваших дітей	67,7	32,3	90	10	63,3	36,6
8.	Визначення майбутнього Ваших батьків	62,2	37,8	72,9	27,1	50	50
9.	Зрада близької людини	48,2	51,8	44,8	55,2	50	50
10.	Тяжкий конфлікт з керівництвом	34,7	65,3	52	48	33,3	66,7
11.	Тяжкий конфлікт з близькою людиною	53,9	46,1	52,1	47,9	56,1	43,9
12.	Зміна місця проживання	57,2	42,8	61,8	38,2	88	22
13.	Зміна способу життя у зв'язку із хворобою	34,1	65,9	81,2	18,8	77	33
14.	Зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей	64,9	35,1	57	43	72	27
15.	Переживання краху	44,5	55,5	43,5	56,5	33,3	66,6
16.	Переживання насилля	26,8	73,2	33,3	66,6	23	77
17.	Розлучення	32,2	67,8	66,6	33,3	73,6	26,4
18.	Ваша зрада близькій людині	64,7	35,3	76,3	23,7	90	10

Розробка та впровадження авторської анкети О.І. Михайлової передбачала дослідження стану усвідомлення респондентами власних виборів у тій чи іншій сфері життя. В основу анкети покладено два критерії усвідомлення в залежності від активності особистості у ставленні та прийнятті тієї чи іншої події. Відповідно усі відповіді ранжувалися за такими критеріями: критерій усвідомленого вибору, критерій пасивного сприйняття події або підкорення особистості у прийнятті тієї чи іншої події певним об'єктивним обставинам.

Ці критерії відображають усвідомлення особистістю певного спектру подій. Однак особистості, які відповідають ознакам першого критерію, обирають та приймають рішення щодо події усвідомлено і, рефлексуючи з приводу події, та відмічають внутрішню активну

позицію у прийнятті рішень стосовно подій. Відповідно до ознак другого критерію, усвідомлення здійснюється не у внутрішньому світі особистості, а з позиції сприйняття та пасивного підкорення зовнішнім обставинам. Можна сказати, що такі особистості виступають у якості "жертви" подієвих змін і проявляють власну внутрішню пасивність до визначення суб'єктивної значимості події та ролі, яку виконує така особистість у події. Тобто перший критерій визначає стан функціонування суб'єктивності особистості в усвідомленні події, а другий визначає стан об'єктності особистості в події (особистість виступає об'єктом впливу події та обставин, що їй притаманні). В результаті нами були отримані наступні якісні та кількісні показники.

Так, досліджувані експер.гр.1 у більшості випадків, за результатами анкети, показали досить високі показники за першим критерієм, зокрема за такими подіями: "одруження" – 77,5%, "хвороба близької людини" – 68,2%, "власна тяжка хвороба" – 63,5%, "зміна місця роботи" – 66,1%, "кар'єрне зростання" – 53,8%, "народження дитини" – 62,4%, "визначення майбутнього власних дітей" – 67,7%, "визначення майбутнього батьків" – 62,2%, "тяжкий конфлікт з близькою людиною" – 53,9%, "зміна місця проживання" – 57,2%, "зміна способу життя у зв'язку із бажанням (обставинами) близьких людей" – 64,9%, "власна зрада близькій людині" – 64,7%. Визначення подій за критерієм усвідомлення події дає можливість вказати, що досліджуваним цієї групи притаманна активна суб'єктна позиція в усвідомленні та прийнятті таких подій, у рефлексуванні з приводу події та прийнятті усвідомленого життєвого вибору. Також можна вказати, що показники за першим критерієм дозволяють визначити наявність у досліджуваних певного спектра альтернатив, що пов'язані з певною подією. Тобто досліджувані враховували можливі життєві альтернативи, які відкриває та чи інша подія.

Отримані експериментальні результати за другим критерієм, зокрема за такими подіями: "тяжкий конфлікт з керівництвом" – 65,3%, "зміна способу життя у зв'язку із хворобою" – 65,9%, "зрада близької людини" – 51,8%, "переживання краху" – 55,5%, "переживання насилля" – 73,2%, "розлучення" – 67,8% дозволяють вказати, що досліджувані цієї групи у ставленні та сприйнятті таких подій недостатньо усвідомлюють власну значимість і виступають у ролі об'єкта впливу даних подій на їхню життєдіяльність та внутрішній світ. Можна вказати, що, у прийнятті та переживанні цих подій досліджувані, не усвідомлюючи їх, не здійснюючи рефлексію над змістом таких подій,

сприймають їх як психотравмуючі, що у свою чергу активізує психологічні механізми (витіснення, проекція та ін.), тобто низький рівень усвідомлення.

За результатами дослідження експер.гр.2 за першим критерієм вказала на високі показники за такими подіями: "одруження" – 84,3%, "хвороба близької людини" – 73,1%, "власна тяжка хвороба" – 71,5%, "зміна місця роботи" – 83,4%, "кар'єрне зростання" – 67,5%, "народження дитини" – 92%, "визначення майбутнього власних дітей" – 90%, "визначення майбутнього батьків" – 72,9%, "тяжкий конфлікт з керівництвом" – 52%, "тяжкий конфлікт з близькою людиною" – 53,9%, "зміна місця проживання" – 57,2%, "зміна способу життя у зв'язку із хворобою" – 81,2%, "зміна способу життя у зв'язку із бажанням (обставинами) близьких людей" – 57%, "розлучення" – 66,6%, "власна зрада близькій людині" – 76,3%. Показники цієї експериментальної групи за критерієм усвідомлення дають можливість вказати, що досліджувані рефлексують та усвідомлюють себе у значно більшій кількості подій, для них актуальними є особливості життєдіяльності їхніх дітей, вони реагують на проблеми у професійній діяльності та міжособистісних стосунках з близькими людьми.

Діагностичні результати за другим критерієм, отримані за наступними подіями: "зрада близької людини" – 55,2%, "переживання краху" – 56,5%, "переживання насилля" – 66,6% дозволяють вказати, що недостатнє усвідомлення у досліджуваних цієї групи проявляється на події, які є негативними і несуть у собі афективні та болісні переживання. Тобто досліджувані активізують психологічні захисти та виступають об'єктами у сприйнятті та переживанні подій, які вимагають не стільки життєвих виборів та рішень, скільки болісних переживань та рефлексування. Саме тому такі події виступають психотравмуючими і недостатньо усвідомлюваними досліджуваними.

Отримані експериментальні результати за анкетною в експер.гр.3 дозволяють визначити наступні події за критерієм усвідомлення: "одруження" – 88,9%, "хвороба близької людини" – 71,4%, "зміна місця роботи" – 100%, "кар'єрне зростання" – 87,2%, "народження дитини" – 90%, "визначення майбутнього власних дітей" – 63,3%, "визначення майбутнього батьків" – 50%, "тяжкий конфлікт з близькою людиною" – 56,1%, "зміна місця проживання" – 88%, "зміна способу життя у зв'язку із хворобою" – 77%, "зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей" – 72%, "розлучення" – 73,6%, "власна зрада близькій людині" – 90%. Інтерпретація отриманих результатів за першим

критерієм дозволяє вказати, що досліджуваними цієї експериментальної групи усвідомлюються події, які пов'язані з власною життєдіяльністю та міжособистісними контактами з оточуючими і близькими людьми. Ці досліджувані здатні усвідомлювати та рефлексувати з подальшим усвідомленням власної життєвої позиції у цих сферах. Така тенденція дозволяє вказати, що досліджуваним притаманна зрілість у розумінні та усвідомленні як усієї кількості травматичних подій у їхньому житті, так і у виробленні свідомого ставлення до них.

Водночас отримані експериментальні дані за другим критерієм дозволяють визначити, що досліджувані у таких подіях, як "власна тяжка хвороба" – 83,3%, "зрада близької людини" – 50%, "тяжкий конфлікт з керівництвом" – 66,7%, "переживання краху" – 66,6%, "переживання насилля" – 77%, переживають та усвідомлюють їхнє значення за існуючими стереотипними установками та схемами. Визначення за цими подіями критерію пасивного сприйняття події дозволяє зазначити, що дані події переживаються досліджуваними як психотравмуючі та такі, які особистість усвідомлює не з позиції власної суб'єктності, а з позиції їхньої емоційної сили та експресивної спрямованості. Досліджувані виступають у якості об'єкта впливу подій і, відповідно, травматичні події недостатньо усвідомлюються ними.

Саме високий рівень емоційності у сприйнятті подій і впливає на активізацію психологічних захистів, які на цьому віковому етапі є чітко сформованими та закріпленими у досвіді. Можна вказати, що така реакція на травматичні події швидше закріплена на поведінковому рівні, ніж на рівні усвідомлення та рефлексії. Тобто спостерігається тенденція до аналогічних проявів як у досліджуваних експер.гр.1, так і у досліджуваних експер.гр.3 та, водночас, існують і певні відмінності. Так, у досліджуваних експер.гр.1 ще недостатньо сформовані та закріплені механізми розвитку самосвідомості, а у досліджуваних експер.гр.3 механізми самосвідомості підкорюються сформованому досвіду, що також зменшує можливості усвідомлення, рефлексування травматичного досвіду. Щодо досліджуваних експер.гр.2 можна визначити їхню лабільність до формування нового досвіду усвідомлення травмуючої події.

В основу анкети на визначення усвідомлення типових життєвих ситуацій та подій покладено критерії усвідомлення, що дозволило встановити у відповідності до цих критеріїв особливості функціонування суб'єктивності досліджуваних в усвідомленні найбільш типових травматичних подій і формуванні життєвих виборів. Виступаючи

об'єктом, особистість уникає, шляхом активізації психологічних захистів, формування досвіду усвідомлення, рефлексування та ідентифікації власного Я.

Теоретичний аналіз і експериментальне дослідження дозволили визначити компоненти усвідомлення травматичної події, це: усвідомлення як процес і як якісна характеристика особистості та рефлексія, яка зумовлюється та не вичерпується самим усвідомленням. У відповідності до визначених компонентів нами виділені критерії усвідомлення, це: емоційно-ціннісна та когнітивна рефлексія, суб'єктивна наративізація, психологічні захисти, часова локалізація усвідомлення.

На основі експериментальних результатів дослідження психологічних чинників усвідомлення особистістю травматичної ситуації було встановлено, що ефективність усвідомлення забезпечується розвиненою здатністю до абстрагування, розмірковування, швидкістю у переопрацюванні інформації, стійкістю до труднощів, інтересом до аналітичної та інтелектуальної діяльності, творчим потенціалом, високим рівнем толерантності до фрустрації, саморегуляцією (внутрішньо і зовнішньо детермінованою), наполегливістю у досягненні мети, впевненістю у собі.

Усвідомлення травматичної події забезпечується виділеними психологічними чинниками і психологічними умовами. Усвідомлення виступає основною умовою до конструктивного подолання травмуючих подій.

Отже, потенційно травмуюча подія може призводити, або, навпаки, не призводити до виникнення психологічної травми в особистості залежно від того, наскільки суб'єктивно значущою для індивіда є певна ситуація. Якщо травма не була усвідомлена і залишилась не вирішеною, то почуття страху і безпорадності може зберігатись протягом довгого періоду, стаючи основою для посттравматичного стресового розладу.

Література

1. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Психология развития как феномен культуры. – М., 1996. (Собр. соч. Т.1. – М., 1982).
2. Кучманич І. М. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості / І. М. Кучманич, Р. А. Мороз // Проблеми сучасної психології. - 2017. - Вип. 36. - С. 146-159.
3. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості / О. І. Михайлова // Збірник наукових праць

Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – 2008. – Т. 9. – Ч. 5. – С. 66–69.

4. Михайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2010. – Т. 11. – Вип. 3. – С. 223–229.

5. Падун М.А. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности / М.А. Падун, Н.В. Тарабрина // Консультативная психология и психотерапия. – 2003. – № 1. – С. 121– 141.

6. Степанова Е. И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология / Е.И. Степанова. – СПб., 2000.

7. Чудновский В. Э. Актуальные проблемы психологии становления убеждений/ В.Э. Чудновский // Вопросы психологии. – № 3. – 1990. – С.40–48.

8. Чепелева Н. В. Нарратив как средство интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Психологія на перетині тисячоліть. – К.: Гнозис, 1999. – С. 484–491.

Литовченко Ніна Федорівна, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

ОСОБИСТІСТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ: ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ

Складні життєві ситуації – комплексне поняття, яке охоплює поєднання у різноманітному співвідношенні соціальні, економічні, політичні, медичні та психологічні проблеми, які викликають дискомфортні психічні стани особистості, обумовлюють прийняття неконструктивних рішень. Напруженість, конфліктність складних життєвих обставин створює суперечність між необхідністю вирішити проблему, прийняти рішення і відсутність можливостей це зробити. Крайнім виявом складних життєвих обставин можна вважати критичні ситуації. За визначенням Ф.Василюка, критичні ситуації – це ситуації *неможливості* жити, реалізовувати внутрішні необхідності свого життя [2]. Якщо подолання вікових криз сприяє розвитку людини, то екзистенціальних - становленню Я особистості, спонукає розвиватися і самовдосконалюватися.

Стандартні життєві ситуації перетворюються у суб'єктивно проблемні у випадку, коли в індивідуальній свідомості суб'єкта конкретні обставини чи умови життєвої ситуації чітко не визначені ні у способах їх аналізу, ні у використанні певних прийомів вирішення. Суб'єкт не тільки не має прецедентів успішної взаємодії з такими ситуаціями у власному минулому досвіді, але досить часто не має навіть чіткого усвідомленого уявлення про бажаний результат їх вирішення.

Складні життєві обставини створюють відчуття особливої інтенсивності життя, змушують особистість виявляти та проявляти власні потенційні можливості та здібності. Отже, як зовнішня по відношенню до людини система умов (у поєднанні її просторового, часового, та функціонального аспектів), складна життєва ситуація спонукає та опосередковує активність суб'єкта, впливає на його поведінку, психологічні стани і навіть напрями розвитку. З іншого боку, суб'єкт вимушений аналізувати та інтерпретувати конкретні зовнішні обставини своєї життєдіяльності з метою пошуку найбільш оптимального способу відреагування на них.

У цілому будь-яка ситуація відзначається сукупністю, певною поєднаністю ознак об'єктів чи явищ дійсності. Осмислені суб'єктом ознаки, параметри, елементи різних ситуацій, їх можливі зв'язки й аспекти, ситуації в цілому включаються у цілісну суб'єктивну картину світу та є матеріалом для формування і трансформування різноманітних інтерпретаційних схем суб'єкта.

Для деяких життєвих ситуацій характерна певна повторюваність; протягом життя суб'єкта такі ситуації утворюють поле відомих йому обставин, а для взаємодії з ними він володіє готовими, перевіреними раніше наборами, комплексами дій, вчинків, які можуть бути навіть регламентовані, санкціоновані суспільством.

Реальні, фактичні параметри життєвої ситуації часто невпізнанно змінюються у результаті проходження інформації про ситуацію через суб'єктивну сферу смислів. Суб'єктивна інтерпретація життєвої ситуації як процес, спрямований на віднайдення смислу ситуації та її пересмислення, спирається на сформовані у минулому інтерпретаційні схеми та засвоєні знання і конституюваний широким соціокультурним та конкретним діяльнісним контекстами взаємодії з життєвою ситуацією і регулюється смисловими утвореннями особистості. Слід особливо відмітити постійну взаємодію контекстів у процесі інтерпретації: у даному випадку – контекстів власне ситуації та інтелектуального смислового контексту самого суб'єкта. Отже, множинність смислів життєвої ситуації, породжувана контекстуальністю взаємодії контекстів ситуації та смислової сфери особистості, створює широкі можливості для суб'єктивної інтерпретації даної ситуації.

Таким чином, реальні життєві обставини, в які потрапила людина, і суб'єктивний смисл цих обставин як результат інтерпретаційного процесу, суттєво відрізняються, а можуть і взагалі не мати нічого спільного: інтерпретаційний процес обумовлює метаморфози життєвої ситуації і перетворення її в кінці кінців у психологічну ситуацію, яка виступає єдністю зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації. Іншими словами, протікання інтерпретаційного процесу, детерміноване в першу чергу функціонуванням суб'єктивної сфери смислів, конституює варіативність психологічних ситуацій.

А.Адлер зауважував, що люди звичайно живуть у світі, ними ж створеному і мотивовані перш за все особистими переконаннями й уявленнями про теперішні, минулі та майбутні події, що і виступає регуляторами їх поведінки. Результати сучасних досліджень причин психологічних страждань ([2], [5] та ін.) цілком відповідають тому, в

чому був переконаний А.Адлер. Таким чином, люди найчастіше намагаються взаємодіяти з суб'єктивною моделлю дійсності, а не з нею самою. Відповідно, рішення, які суб'єкт приймає на основі власних апріорних уявлень про ситуацію у поєднанні з недостатнім досвідом вирішення подібних проблем та рівнем розвитку рефлексивних процесів, як правило, виявляються неадекватними ситуації, призводять до неузгодженості між очікуваними та реальними результатами дій суб'єкта.

Внутрішні проблеми особистості є результатом дизонтогенезу та наявних внутрішніх суперечностей її розвитку. Як правило, неусвідомлювані, а значить - неконтрольовані внутрішні проблеми виявляються у різноманітні психологічних труднощів суб'єкта і спричиняють йому психологічні страждання. Крім того, внутрішні проблеми суб'єкта можуть реально перешкоджати у досягненні поставленої ним мети, значно утруднювати виконання дії тощо – тобто виступати у вигляді внутрішніх перешкод у здійсненні життєвих планів. Першочерговою задачею для подальшої реалізації будь-якої діяльності є усвідомлення суб'єктом конкретного смыслу обставин цієї діяльності, задача, яку не завжди можна вирішити без значимого Іншого.

Суб'єктивно проблемними виявляються такі конкретні обставини життєвої ситуації, що мають для суб'єкта особливий смысл, оцінюють-ся ним як необхідні для утримання психічного гомеостазу й імпліцитно існують у такій ситуації, але при цьому в ній явно не представлені, не виявлені, не визначені. Слід зазначити, що таке співвідношення експліцитного й імпліцитного у ситуації обумовлює її зміни та перетворення, а також зміни та перетворення самого суб'єкта. Тому проблемність як невід'ємний аспект психологічної ситуації виступає генератором змін в особистості клієнта.

Ще однією інтегральною характеристикою складної життєвої ситуації є її стресогенність для суб'єкта. Стресогенність властива взагалі будь-якій проблемній ситуації, оскільки така ситуація вимагає від суб'єкта здійснення вибору конкретної стратегії поведінки чи діяльності і, як правило, у ситуації недостатності часу та інформації. Крім того, проблемність як один з аспектів психологічної ситуації природно несе у собі певні елементи невизначеності, що необхідно супроводжується негативними психічними станами суб'єкта, спричиняє йому психологічні страждання. Особливе стресогенне значення для суб'єкта приймають ситуації, що імпліцитно містять у собі загрозу індивідуальній системі цінностей [1], [5]. Страждання виникають і тоді,

коли для суб'єкта виявляються недосяжними ті цінності, що знаходяться на вершині його ціннісної ієрархії [3].

Усвідомлення загрози власній системі цінностей спонукає суб'єкта до активних дій, спрямованих на стабілізацію загрозливої ситуації, причому чим більш інтенсивною сприймається загроза, тим вищий мотиваційний потенціал вирішення подібних ситуацій [1]. Особливою формою діяльності, націленою на відновлення психічного гомеостазу, втраченої осмисленості буття є суб'єктивні переживання [2]. Активний перетворюючий характер діяльності переживання у трактуванні Ф.Ю.Василюка [2] виявляється в індивідуальному способі взаємодії суб'єкта з ситуацією у відповідності з її суб'єктивною інтерпретацією і, відповідно, зі смислами, якими наділяє суб'єкт певні обставини свого буття, зі своїми уявленнями про бажаний результат вирішення ситуації.

Слід зазначити, що переживання представляють суб'єктивну психічну реальність як собі, так й Іншому перш за все через психічні стани. Актуальні психічні стани безпосередньо впливають на інтерпретацію суб'єктом певних обставин його існування; смисл і значення, які надає цим обставинам агресивний суб'єкт, безперечно, не співпадатиме з тим смислом і значенням, що надає цим же обставинам цей же суб'єкт, але перебуваючи у певному позитивному психічному стані (або, наприклад, спокої). З іншого боку, психічний стан суб'єкта сам є похідним від здійсненої ним інтерпретації конкретної ситуації. Отже, інтерпретація суб'єктом життєвої ситуації та пов'язані з цим переживання викликані не стільки реальними життєвими обставинами, скільки смислом, який він вкладає у ці обставини і, відповідно, значенням, яке приймає для суб'єкта дана ситуація.

Таким чином, суб'єктивна інтерпретація життєвої ситуації та актуалізовані переживаннями певні психічні стани особистості виступають основними детермінантами перетворення досить стандартної складної життєвої ситуації в унікальну психологічну. Тому, вживаючи в подальшому поняття *“психологічна ситуація”*, будемо мати на увазі ситуацію, що утворюється внаслідок поєднання реальних життєвих обставин та їх суб'єктивної інтерпретації, спричиняє психологічні страждання і супроводжується певними переживаннями суб'єкта, спонукає його до активних дій, спрямованих на оволодіння цією ситуацією і представлена у процесі надання психологічної допомоги у двох аспектах: суб'єктивною інтерпретацією конкретних обставин буття, втіленою в наративі клієнта, та певними психічними станами останнього.

Усвідомлення наявної психологічної ситуації спонукає суб'єкта до пошуку способів її вирішення. Психологічна ситуація як суб'єктивна модель об'єктивних обставин буття постає у процесі надання психологічної допомоги композицією суб'єктивних унікальних смислів, наративним модусом розуміння й інтерпретації психологічної ситуації клієнтом, а також його саморозуміння та самоінтерпретації [6]. В наративі клієнта психологічна ситуація відображена комплексом життєвих обставин, деякі з них – особливо акцентовані, деякі – прикрашені або завуальовані, а деякі взагалі можуть бути проігнорованими. Іноді суб'єкт переструктурує ситуацію таким чином, що “один з її елементів (часто не найбільш значимий) замінює собою ситуацію в цілому» [6].

У вузькому смислі поняття «переживання» відноситься до афективної сфери особистості, яка зачіпає найглибші пласти внутрішнього життя людини і таке трактування переживання пропонували В.Дільтей, С.Л.Рубінштейн, О.М. Леонтьєв. В переживанні представлений суб'єктний початок свідомості.

Завдяки дослідженню феномена переживання Ф.Ю.Василюк виокремив і нові аспекти проблеми переживання, які потребують подальших досліджень; переживання розглядається як «особлива діяльність, особлива робота по перебудові психологічного світу, спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя» [Василюк Ф.Е., 1984; с.30].

Психологічний механізм регуляції взаємодії людини та світу у деяких ситуаціях не спрацьовує, і саме на пошук причин порушення регуляції спрямоване переживання: *«переживання – це якісний перегляд взаємозв'язку, а точніше – взаємодії самості і міфу життя людини*. Переживання не тільки пов'язує самість людини з міфом її життя, але, по суті, пробудовує цей взаємозв'язок, робить його прийнятним чи чомусь ні для людини» [Шаров А.С., 2004; с.220].

Людина має своєрідну здатність переживати уявне як реальність, а минуле та майбутнє – як теперішнє, тому реальні ситуації, обставини, події при цьому набувають суб'єктивних смислових акцентів, що відображаються в інтрасуб'єктивних інтерпретаціях.

Саморозвиток особистості передбачає високий рівень внутрішньої активності, переживання і усвідомлення потреби змін – у внутрішньому світі та змін у зовнішній життєвій ситуації. У цьому процесі людина концентрується на власних бажаннях і цілях і постійно

знаходиться у пошуку все нових і нових засобів для їх досягнення. Складні життєві ситуації, кризи – завжди кидають виклик здатності людини встояти, прийняти виклик до змін.

Різноманітні події та обставини життя особистості в їх відношенні до самої людини, відображені в переживаннях у формі психічних станів, в яких поєднуються емоційні, вольові та інтелектуальні компоненти. Переживання зберігаються в пам'яті людини і є «матеріалом» для осмислення та інтерпретації у процесі формування життєвих цілей, життєвої філософії, позиції та прийняття рішень [Пергаменцик Л.А., 2012].

Проблема саморозвитку особистості знайшла своє відображення в першу чергу в працях психологів-гуманістів, таких як К. Роджерс, А. Маслоу. У контексті теорії Роджерса тенденція саморозвитку – це процес реалізації людиною протягом усього життя свого потенціалу з метою стати особистістю, яка повноцінно функціонує. Намагаючись досягти цього, людина проживає життя, наповнене сенсом, пошуками і хвилюваннями.

Внутрішні зміни завжди є результатом тривалої внутрішньоособистісної роботи, або необхідною адекватною реакцією на зовнішні події. Для багатьох людей життєві кризи стають справжнім поворотним моментом у процесі саморозвитку, перебудові життєвої стратегії. Процес особистісного саморозвитку супроводжується стражданнями та боротьбою – з власними ригідними паттернами та несприятливими, часто трагічними, зовнішніми обставинами, втратами.

Праці багатьох філософів та психологів (М. Бердяєв, С. Франк, П. Флоренський, М. Лоський, М. Бубер, Е. Фромм, В. Франкл та ін.) об'єднує віра в людину, у її здатність до добра, любові, творчості, гармонії і самоздійснення в глибокому зв'язку з іншими людьми, зі світом, з Богом. Екзистенційний гуманізм і трансцендентальний персоналізм людського буття є онтологічною основою існування людини, сповнені глибокої віри у можливості людини.

У сучасній психотерапії, особливо у гуманістичній парадигмі, психотерапевт переконаний у можливості особистісних змін кожного свого клієнта. Раз людина здатна до розвитку, значить, здатна і до зміни свого стану, - ця віра вже сама по собі сприяє виведенню клієнта з важкого стану, усуваючи відчуття безвиході.

Крім того, власне інтерпретація виступає методом вирішення задач переживання як особливої діяльності по перебудові психологічного світу особистості, підвищенню осмисленості життя і може

реалізуватися в інтелектуальній та перцептивній формах (Ф.Ю.Василіук). Важливим елементом процесу переживання, від якого багато в чому залежить весь його зміст, виступає причинне пояснення подій клієнтом (Ф.Ю.Василіук). Особливе значення мають такі характеристики каузальної атрибуції, як включення певних об'єктів, явищ у систему смислових зв'язків, забезпечення суб'єкта інформацією про безпосередньо не сприйняті аспекти явищ та створення умов для антиципації і контролю поведінки. Перцептивна форма механізмів інтерпретації виявляється в актуалізації захисних механізмів.

Таким чином інтерпретація виступає інтегральною характеристикою coping. Кожна зі стратегій подолання життєвих криз – психологічний захист, самовдосконалення, смисло- та цілеутворення, перетворювальна стратегія та подолання за допомогою інших людей – передбачає процеси переосмислення особистістю себе, своїх можливостей і відношень, знаходження нових смислів життя, переоцінку цінностей.

Для сучасної психології взагалі характерне визначення фундаментальної свободи самовизначення особистості, її відкритість, незавершеність, прагнення до повноцінного існування. Принципова неможливість звести всі прояви особистості до гранично точних констатацій не виключає безумовної необхідності вияву нею власних смислових позицій (М.С.Каган, А.М.Еткінд), що обумовлює виняткове значення інтерпретації як творчого процесу оперування смислами у ході надання особистості психологічної допомоги та дає підстави розглядати знання психологом мов опису й інтерпретації психологічної дійсності важливими складовими професійної свідомості фахівця-психолога (Є.Є.Сапогова).

Сутністю діяльності психолога, що керується принципами герменевтично орієнтованої практичної психології, виступає спільна, у ході діалогічної взаємодії з клієнтом інтерпретація, вибудовування для нього нового тексту – нової, більш продуктивної життєвої історії – з виправленням, якщо не всіх, то багатьох викривлень тексту, заповненням «пробілів», проясненням «буйків затопленого смислу» (Н.В.Чепелева).

Для сучасної консультативної психології взагалі характерне визначення фундаментальної свободи самовизначення особистості, її відкритість, незавершеність, прагнення до повноцінного існування. Принципова неможливість звести всі прояви особистості до гранично точних констатацій не виключає безумовної необхідності вияву нею

власних смислових позицій, що обумовлює виняткове значення інтерпретації як творчого процесу оперування смислами у ході надання особистості психологічної допомоги та дає підстави розглядати знання психологом мов опису й інтерпретації психологічної дійсності важливими складовими професійної свідомості фахівця. Слід додати, що, на відміну від суто пізнавального процесу, інтерпретація не має на меті досягнення істини, але здобуває *задовольняючу суб'єкта на даний момент визначеність*. Н.В.Чепелева зазначає, що однією з особливостей зрілої особистості є здатність до осмисленої самопобудови, самоконструюванню, самопроектуванню, що сприяють особистісному зростанню та розвитку [Чепелева Н. В., 2017].

Тому у процесі розгортання психотерапевтичного дискурсу осмислення психологічної ситуації протікає як фасилітований психологом-практиком процес віднайдення клієнтом глибинного смислу своїх переживань та рефлексія на власні інтерпретаційні схеми, що зумовили унікальність відображення життєвої ситуації в індивідуальній свідомості і, відповідно, така трансформація цілісної смислової системи, яка призвела б до досягнення психологічного комфорту особистості.

Вирішення “задачі на смисл», яка стоїть перед клієнтом і психологом, на перших етапах надання психологічної допомоги здійснюється у першу чергу психологом, виключно в інтрасуб'єктному плані, оскільки для клієнта це завдання виявляється тимчасово недоступним у силу певних причин та їх поєднанні: “зануреність» у переживання травмуючої ситуації, відсутність індивідуального досвіду аналізу актуальної проблеми, недостатній рівень рефлексії тощо. Якщо при цьому клієнт приймає психологічну допомогу як різновид медичної допомоги (адже сама процедура прийому у психолога має багато аналогій з лікарським: попередній запис, розповідь про свої проблеми і т.д.) і, відповідно, знаходиться в егостані “Дитя», складаючи всю відповідальність за вирішення своєї проблеми на фахівця, то у такому випадку намагання психолога актуалізувати діалогічну інтенцію та рефлексивні можливості клієнта цілком вірогідно, можуть призвести навіть до втрати, руйнування ерапевтичного контакту .

У той же час психолог не має права підривати будь-який психологічний захист клієнта, оскільки це може бути кваліфіковано як насильницька інтервенція у його психіку. Слід враховувати, що деструктивний психологічний захист, з одного боку, є втечею від реальності, але з другого, - це особистий варіант адаптації до

дійсності і переструктурування деструктивного психологічного захисту можливе і доцільне лише з його (клієнта) повної згоди та бажання. Тому психолог-практик повинен переслідувати на даному етапі надання допомоги такі цілі: активно вислухати клієнта, “допомогти йому “сповідатись» і “провентилювати» всі сторони своєї проблеми, допомогти розібратись у формуючих факторах його особистості, які породили обговорювану проблему і виявити ті зв’язки, які дозволяють клієнту по-новому поглянути на себе і розуміння яких допоможе йому впоратись зі своїми труднощами [5], а для цього зовсім не обов’язково змушувати клієнта навіть при наявності у нього невротичних реакцій визнавати їх існування. Дотримання принципу свободи й автономності особистості дозволяє людині, яка звернулась за психологічною допомогою, самостійно робити відповідальний вибір у процесі консультативної або терапевтичної роботи: чи йти на встановлення істинного стану речей чи не йти, йти на обговорення якогось більш значимого, емоційно насиченого плану свого життя чи ні, говорити всерйоз чи говорити не всерйоз (А.Ф. Копйов). У подібних випадках досить ефективним каталізатором встановлення дійсно робочих стосунків психолога-практика з клієнтом є запропонований А.Ф. Копйовим універсальний діалогічний принцип мовчання, який у роджеріанській традиції реалізується в техніці емпатійного слухання, що має на меті створити дефіцит реакцій психолога-практика і спонукати клієнта до саморозкриття і самовизначення.

Саме діалог дозволяє зняти таку суперечливість позицій психолога-практика, оскільки визначає прийняття принципової свободи самовираження особистості [1], [5] та активізацію смислових позицій партнерів, їх взаємовплив та смислотворчий характер інтерпретації [4], [5], [6].

Отже, можливим проявом діалогічних принципів у діяльності практичного психолога є діалог як заохочення монологу, спрямований не на формування спільної точки зору, а на особистісний розвиток партнерів, розширення смислових позицій.

Організація діалогічної взаємодії психологом виступає чинником динаміки інтра- та інтерсуб’єктної інтерпретації в індивідуальній свідомості як фахівця, так і клієнта. Професійно організована інтерсуб’єктна, ґрунтована на принципах діалогізму, інтерпретація психологічної ситуації клієнта дозволяє “діалогізувати монологічну свідомість», для якої характерне злиття інтерпретації певної ситуації

з нею самою і таким чином трансформувати вихідну суб'єктивну смислову позицію клієнта, оскільки внутрішній діалог є відображенням динаміки зовнішнього діалогу партнерів [2], [5].

Таким чином, у процесі взаємодії, взаємовпливів, навіть зіткненні смислових позицій партнерів, відкритому і всебічному обговоренні, актуалізації істинної проблеми при збереженні основних атрибутів діалогу – свободи та рівноправності партнерів, їх міжособистісного контакту, який ґрунтується на співпереживанні і взаєморозумінні можлива така інтерпретація психологічної ситуації, що веде до синтезу нових смислів, виявлення прихованих за очевидними смислів, на які вказує П. Пікер [6].

Література

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // [Електроннийресурс]: <http://www.psy.omsu.ru/docs/term/termpaper21111964.pdf>
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Козелецкий Ю. Человек многомерный. – К.: Лыбидь, 1991. – 288 с.
4. Лактионов А.Н. Координаты индивидуального опыта. – Х.: Бизнес-информ, 1998. – 492 с.
5. Пергаменщик Л. Кризисная психология // [Електронний ресурс]. – http://pedlib.ru/Books/2/0106/2_0106-18.shtml
6. Чепелева Н. В. К разработке технологий дискурсивного самопроектирования личности // [Електронний ресурс]. – 2017. – http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/chepелева_nataliya_2017.pdf

*Михайлова Оксана Іванівна, доцент кафедри загальної та
практичної психології Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗИ ДОРОСЛОСТІ В КОНТЕКСТІ РОЗГЛЯДУ ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ

Онтогенез особистості є складним процесом, дослідження якого, на сучасному етапі розвитку психологічної науки, вимагає оновлення та доповнення концептуальних принципів у встановленні його якісних та кількісних критеріїв у цілому. Сучасні психологічні дослідження сконцентровані як на якісних новоутвореннях того чи іншого вікового періоду, так і на визначенні ситуативних аспектів, які впливають на специфіку та динаміку відповідних вікових характеристик.

Теоретичний аналіз життя особистості передбачає першочергово постановку проблемних питань, сутність яких визначена у роботах К.О. Абульханової-Славської і полягає у встановленні якісних ознак життєствердження, зокрема, як і чим живе людина у відповідності з рівнем задоволення власних потреб, чи змиряється вона з власною невдоволеністю життям, чи має життєві перспективи, як поєднує у своєму житті те, що вона хоче, що може і що повинна. Автор визначає коло проблем, котрі постають перед людьми різного віку, та відзначає їхню тотожність, водночас, вказує на розбіжності у прийомах їх вирішення. Саме у цьому аспекті формується індивідуальність життя кожної людини [7]. Звідси, якщо особистість має приблизно однакові проблеми на кожному віковому етапі, але вирішує їх по-різному, то, напевно, що на рішення має щось впливати. Одним із факторів, що впливає на інваріантність життя, поряд із життєвим досвідом, соціальною ситуацією розвитку, індивідуальними особливостями, є, на нашу думку, усвідомлення життєвих альтернатив.

О.Ф. Лосєв вказує на існування трьох світів особистості: "внутрішнє буття" – сутнісне, смислове, першообраз; "зовнішнє буття" – вигляд, образ, поведінка особистості; і "зовнішній світ" – простір буття. Вони становлять єдину рухливу цілісність, "на стиках" цих світів виникають переживання [1]. Переживання може як детермінувати усвідомлення, так і бути детермінованим усвідомленням певної проблеми. Отже, з одного боку, вираження переживання і породжує це переживання, формує його, а з іншого – переживання не виражається,

а визначає і наповнює вираження реальним змістом. Існує суттєва відмінність між людиною, котра відчуває певний стан, переживає певний досвід, і людиною, котра шукає сенс досвіду і хоче зрозуміти його. Усвідомлення життєвої альтернативи відбулося, якщо воно наявне і в той же час не позбавлене сенсу. Якщо ж досвід набутий, але сенс його не віднайдено, то стан людини може повторюватись нескінченно. Незнаходження сенсу в певних подіях і пропускання альтернатив і виборів може призводити до нескінченного повтору одних і тих же станів, намірів, думок, почуттів і т.д.

Можна припустити, що свідоме обрання або відмова особистості від тієї чи іншої життєвої альтернативи носить внутрішній суб'єктивний характер та зовнішньо активізується певною ситуацією, соціальною подією та ін. Знаходження сенсу, зокрема надання сенсу певній ситуації, дає можливість людині в свідомості вибудувати певну структуру, наслідування якої забезпечує відтворення сенсу. Людина повинна "дозріти" до вибудовування такої структури, і у цьому контексті важливим є рівень розвитку особистості.

Таким чином, визначається проблема співвіднесення індивідуальності у особистісному аспекті та усвідомлення життєвих альтернатив. Зокрема, індивідуальність розглядається як етап психічного розвитку людини, вищий рівень розвитку особистості та її глибинність. Індивідуальність як інтегруючий продукт психічного розвитку людини розкриває нові межі дослідження життєвих альтернатив.

Л.І. Божович вказує, що впроваджене Л.С. Виготським поняття переживання виділяє і означає ту найважливішу психологічну дійсність, переживання якої являє собою ніби вузол, у якому зв'язані різноманітні впливи зовнішніх і внутрішніх обставин. Появу особистості Л.С. Виготський пов'язує з розглядом особистістю внутрішнього, як предмету у самій собі. З появою розуміння і констатації особистістю власного внутрішнього світу виникає переживання з приводу пізнання і прийняття існування власних думок, ідей, їх уявлення та відчуття; саме на цьому етапі з'являється Я та особистість [3]. Визначення поняття "життєва альтернатива" неможливе без врахування аспекту буття особистості, яке, імовірно, пов'язане зі сформованістю її зрілості.

У розумінні досліджуваної проблематики з позиції теоретичного аналізу доцільно ввести розуміння власного досвіду особистістю та її здатність до його інтерпретації (Л.С. Виготський – "переживання предмету у самому собі") через застосування засобів мовлення, які

мають тенденцію до взаємозумовленості зі сформованим станом мислення.

Досвід відхилення життєвих альтернатив, імовірно, може концентруватися у вигляді переживань, осмислених на внутрішньому суб'єктивному рівні і зафіксованих у власному свідомому Я.

В психологічній науці існує декілька визначень поняття переживання:

1. Будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, що безпосередньо представлений у свідомості і є власне життям для людини. В такому значенні поняття зводиться до інтроспекції, тобто розглядається, як даність свідомості суб'єкта.

2. Наявність устремління, бажання, що представляє в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів та цілей його діяльності і тим самим сприяє усвідомленню ставлення до подій власного життя. В цьому значенні терміна розкривається функція устремління і бажання в регуляції діяльності особистості. Ці форми переживання відображають в свідомості динаміку боротьби мотивів, вибору та цілей. Суб'єктивно виражений в переживанні мотив прямо в них не міститься, що і створює враження, ніби самі переживання скеровують поведінку особистості. В дійсності переживання виступають як внутрішні сигнали, за допомогою яких усвідомлюється смисл та значення подій, відбувається усвідомлений вибір можливих мотивів та регуляція поведінкових проявів.

3. Форма активності, що виникає при неможливості досягнення суб'єктом провідних мотивів життя, нівелюванні ідеалів і цінностей; виявляється в перебудуванні психологічного світу та спрямовується на переосмислення свого існування. Таке значення терміна фіксує переживання як особливу форму активності, що дозволяє у важких життєвих ситуаціях пережити події, знайти завдяки переоцінці цінностей осмисленість існування [7].

Повернення до переживання відхиленої життєвої альтернативи зумовлюється та супроводжується зміною значимості відхиленої життєвої альтернативи, адже доросла людина набула інших якісних психологічних характеристик, досвід переживань став іншим і рефлексивне ставлення до ситуації відхилення життєвої альтернативи спонукає до усвідомлення декількох альтернативних варіантів. Усвідомлюючи необране як більш значуще, людина опиняється в стані фрустрації, що і призводить до виходу за межі лише одного з варіантів та окреслення більшої кількості альтернатив. Важливим є

усвідомлення іншого варіанту, і вже це можна вважати особистісним досягненням та індикатором зрілості, але важливим залишається ставлення людини до усвідомленого. Зріла особистість переживатиме відхилене як таке, що дало змогу набути нового досвіду і сприяло розвитку особистості.

Особливого значення у вирішенні проблеми усвідомлення життєвих альтернатив набуває пошук співвідношення феноменологічного та екзистенційного підходів, в яких життя особистості, її суб'єктивність, проблеми взаємодії із об'єктивним по відношенню до внутрішнього психічного світу оточуючим світом на сучасному етапі є досить суперечливими. Водночас, інтеграція даних підходів виступає в якості ефективної умови, що забезпечує особистості вихід із ситуації неможливості здійснення тих чи інших життєвих виборів через життєву альтернативу. Підтвердженням даної позиції є дослідження Н.О. Логіновою життєвого шляху в якості системи внутрішніх репрезентацій та зовнішніх критеріїв різних етапів життєвого шляху. Водночас лишається суперечливим визначення умов, за яких ці внутрішні репрезентації формуються та розкриваються у соціальних стосунках особистості. Звідси особливої актуальності у методологічному аспекті набуває діяльнісний підхід, зокрема висунуті С.Л. Рубінштейном основні положення життєвого шляху як підґрунтя до становлення особистості в якості суб'єкта внутрішнього і зовнішнього світів. С.Л. Рубінштейн надавав вирішального значення феномену події, як вузловому моменту, рубіжному етапу життєвого шляху людини, коли з прийняттям того чи іншого рішення на достатньо довгий період визначається подальша її доля. В свою чергу В.А. Роменець визначав діяльнісний аспект життєвих виборів через аналіз вчинку, як причину і наслідок прийняття рішення у межах життєвої події, як особистісний вчинок, що є тотожним усвідомленому ставленню особистості до життєвої альтернативи.

Розгляд життєвих альтернатив з позиції інтеграції діяльнісного, феноменологічного та екзистенційного підходу не виступав предметом самостійних досліджень. Водночас, існує спектр досліджень, які виступають необхідними передумовами до конкретизації ролі діяльнісного підходу у вирішенні досліджуваної проблеми. К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Т.М. Березіна, В.М. Дружинін, О.І. Коржова, Н.О. Логінова, В.А. Петровський, В.А. Роменець, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Б.І. Цуканов та ін. визначають психологічні аспекти життєдіяльності і життєтворчості

шляхом констатації закономірностей формування і розвитку особистості, які впливають на процеси її самовизначення в стратегіях та імовірних варіантах життя. Л.В. Сохань акцентувала увагу на системному дослідженні проблем життєтворчості особистості. Визначення життєтворчості як зміни смислової системи особистості в парадигмі сучасної екзистенціальної психології було розкрито Д.О. Леонтьєвим і О.С. Сухоруковим.

Важливими змістовними аспектами відзначаються погляди в галузі самої життєвої події (Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева). Інтеграція психології прийняття рішення і подальшого життєвого шляху як наслідку цього рішення достатньо широко представлена в сучасних пошуках Л.І. Анциферової, Л.Ф. Бурлачука та ін.

Дисонанс може виникнути з причин логічної несумісності, що виявляються в наступних формах:

- переважання. Такий процес здійснення вибору характеризується ясно вираженою перевагою однієї з альтернатив. Хоча важливість рішення висока, необхідність вибору зазвичай не призводить до виникнення глобального внутрішнього конфлікту. Особливий інтерес для нашого дослідження має опис процесів, що відбуваються після того, як остаточний вибір було зроблено;

- конфліктний тип прийняття рішення. Характеризується значними труднощами при здійсненні вибору, що викликано досить невеликими розбіжностями в рівнях привабливості доступних альтернатив, котрі настільки низькі, що рішення приймається повільно та з великими зусиллями. Процес прийняття рішення може супроводжуватись вираженням сумнівів у правильності зробленого вибору і пов'язаними з ними відчуттями дискомфорту на протигагу спокою та почуттю задоволення. Інколи може виникати навіть тенденція "жалю за зробленим вибором";

- байдужість. Такий вибір характеризується відсутністю яскраво вираженої переваги однієї з альтернатив, а також високим ступенем байдужості по відношенню до альтернатив взагалі. У такому випадку рішення має дуже низьку значимість для суб'єкта [3].

На нашу думку, повернення до прийняття рішення може відбутись лише за умови набування нового досвіду та розширення меж індивідуального розвитку.

При виникненні проблеми вибору між двома взаємовиключними, але однаково привабливими альтернативами спостерігається ситуація, про яку Адамс пише: "Саме по собі прийняте рішення – це всього

лише половина проблеми. Незадоволеність і напруга відхиленої альтернативи продовжують впливати, якщо подальший процес "вирішення конфлікту" не проходить" [2]. Тобто автор підкреслює, що після прийняття певного рішення повинна бути зроблена дія для того, щоб ліквідувати дискомфорт, котрий виникає через відхилення іншої, але не менш привабливої альтернативи. Звичайно, що, як будь-яка дія, вона вимагає осмисленого усвідомленого ставлення, а оскільки досить часто рішення приймаються миттєво, то відсутність рефлексії призводить до підсилення напруги та негативних переживань.

К. Левін зауважує парадоксальність того факту, що процес прийняття рішення, що займає лише декілька хвилин, може вплинути на поведінку індивіда протягом багатьох наступних місяців і навіть більш тривалого часу. Прийняте рішення встановлює зв'язок між мотивацією та дією і одночасно викликає ефект "остаточної фіксації", або "заморозки мотивації", що частково є наслідком тенденції індивіда залишатись вірним своєму рішення. Таким чином, індивід починає змінюватись так, щоб однаково привабливі на початку альтернативи перестали бути рівноцінними. Кінцевий результат цього процесу відбувається в "остаточній фіксації" прийнятого рішення [3].

Важливим при розгляді відхилень життєвих альтернатив є внутрішній світ особистості, або її суб'єктивний життєвий простір, котрий являє собою когнітивно репрезентований і психічно переструктурований реальний світ життя. В цьому світі важливим є поняття, назване Г. Томе "темою". Поняття "теми" автор розглядає як синонім поняттям цінність і значимість. Мотиваційний потенціал тем проявляється в постановці цілей і переживанні успіхів або невдач. Томе наголошує на змінах тем протягом життя людини та визначає їхню керівну роль в розвитку особистості. Дії людини, підпорядковуючись темам життя та виступаючи реакціями людини на життєві обставини, формують техніки життя [8].

Можна вказати, що у контексті дослідження Г. Томе, відхилена життєва альтернативна є синонімічною поняттю "тема". Таким чином, зміна теми життя на певному віковому етапі проектує зміни у ставленні до відхиленої життєвої альтернативи. Особистість знову, на досить короткий час, опиняється в позиції вибору (доцільно розглядати таке повернення у системі аналізу досвіду), і, переосмислюючи значення вибору та враховуючи тему подальшого розгортання життя, усвідомлює правильність або хибність прийнятого життєвого рішення. У цьому аспекті звернення до аналізу існуючого досвіду відхилень

життєвих альтернатив зумовлюється станом сформованості зрілості особистості.

Г. Томе наголошує на різниці між феноменами повернення і виринання відхилених альтернатив. Повернення відхиленої альтернативи здатне змінити людину, збагативши систему цінностей новим смислом, визначити новий напрям життя в умовах, коли всі попередні намагання вичерпали себе. Цей феномен виявляється за умови збігу з важкою ситуацією. Іншим варіантом реакції на важку життєву ситуацію є руйнація особистості у людей, які розгортають один життєвий сценарій, людей цілеспрямованих, котрі приймають лише послідовні рішення (тобто підтверджують попередні), що робить повернення до непомічених, не до кінця усвідомлених точок вибору все менш можливим [8]. Виринання ж активно відхилених до цього альтернатив, імовірно, є руйнівним – в силу еволюційних процесів, соціальної ізоляції та інших несприятливих факторів, що мають місце у дорослому віці. Поява відхилених альтернатив призводить до зникнення глибини, котра створюється наявністю протилежного полюсу.

Відхилені альтернативи формують внутрішні зміни людини за умови сформованої здатності особистості звертатись до альтернативних варіантів та свідомо підтверджувати правильність вибраного. Особистісно значимим є не лише констатація актуальних міжподієвих зв'язків, але і вміння розгортати інший – альтернативний план життя.

Неоднозначність попередніх виборів та усвідомлене переживання людиною виборів сприяє створенню подальшого життєвого шляху. Повернення і самоаналіз причин зробленого вибору активізує особистість до дії, пробуджує в ній прагнення філософа та діяча.

На етапі дорослості важливою є рефлексивність у ставленні до подій минулого, саме вона сприяє розвитку та дає змогу людині підтверджувати або спростовувати правильність вибору. Рефлексивне ставлення до власного життя дає можливість зануритись у ситуацію відхилення життєвих альтернатив та усвідомити власні переживання, пов'язані із здійснюваним вибором. Усвідомлені переживання, в свою чергу, спрямовані на актуалізацію і посилення напруги та подальших дій для зниження рівня напруги і, таким чином, конструюють єдність між минулим, сьогоденням і майбутнім. Рівень розвитку зрілої особистості дає можливість перейти від стихійного способу життя до усвідомлення здатності керувати власним життям, тобто здійснювати вчинок всім своїм життям.

Доросла людина приходить до усвідомлення альтернатив і здатна зробити усвідомлений вибір. Показником вибору є вчинок. Сама семантика слова говорить за себе: вчиняю, створюю, не просто живу у створеному кимсь, не просто користуюсь чиймись надбаннями, а творю у власній діяльності.

М.М. Бахтін у теорії вчинку говорить: "Кожна думка моя з її змістом є мій індивідуально відповідальний вчинок, один із учинків, з яких складається все моє одиничне життя, як суцільне вчинення, бо все життя в цілому може бути розглянуте як деякий складний вчинок: я вчиняю всім своїм життям, кожний окремий акт і переживання є моментом мого життя – вчинення". Автор висловлюється проти розгляду вчинку як результату, об'єктивного наслідку, ефекту, проти того, щоб розглядати сферу знання і сферу практичної дії незалежно та ізольовано одну від одної [3].

Свідомий вибір завжди пов'язаний з напруженням, оскільки, вибираючи, людина втрачає значимі альтернативні варіанти. Хоча вибір є інколи досить болісним, проходження цього етапу є менш психічно витратним, ніж коливання і сумніви [3].

Вчинок – свідомо дія, що оцінюється як акт морального самовизначення людини, в якому вона стверджує себе як особистість – у власному ставленні до іншої людини, себе самої, групи чи суспільства, до природи в цілому.

Вчинок виступає основною одиницею соціальної поведінки, в якій проявляється і формується особистість людини. Реалізації вчинку передують внутрішній план дій, в якому представлені свідомо вироблений намір, прогноз очікуваного результату і його наслідків. Вчинок може бути виражений: діями або бездіяльністю; позицією, вираженою в словах; ставленням до чого-небудь, вираженим жестами, поглядом, тоном мовлення, смисловим підтекстом; дією, спрямованою на переборення фізичних перешкод і пошук істини. При оцінці вчинку необхідно розуміння системи соціальних норм, прийнятих у соціумі. Для вчинку важливим є моральний смисл дії, саму ж дію розглядають як спосіб втілення вчинку в конкретній ситуації. Вчинки включені в систему моральних відносин суспільства, а через них – в систему всіх суспільних відносин [6].

Вчинок як буття-подія не здійснюється сам по собі, поза участю суб'єкта, котрий є автором і виконавцем. Індивід може визначатись як суб'єкт лише за умови наявності в нього інструментарію, здатності до

вчинку, а в системі мотивів прагнення його здійснити (вчинок всередині буття).

Саме в контексті вище згаданого, в якості інструментарію, екзистенційна психологія вводить поняття інтенціональності; вибір розглядається як сприятлива можливість. Інтенціональність – це екзистенціальна конструкція, що стверджує: людина, діючи в світі, повинна ясно усвідомлювати, що світ також впливає на неї. Людина бере відповідальність за конструювання світу та себе, хоча зовнішній світ є тим, що взаємодіє з нами, але ми вирішуємо, що значить цей світ, і саме ми упорядковуємо його [2]. В контексті попередньої цитати і проявляється індивідуальність людини у вибудовуванні життєвого простору. Розуміння інших людей поступово приводить до розуміння та усвідомлення самої себе, тобто є переходом із об'єктної позиції в суб'єкту. Творча позиція, по відношенню до зовнішнього світу, в результаті єдності з ним веде до перетворень у внутрішньому світі. Творчість у відношеннях зі світом сприяє наповненню конкретним, властивим лише даному індивіду смыслом всього – як оточуючого "життєвого простору", так і внутрішнього світу, – та формує індивідуальність особистості.

Таким чином, активна творча позиція людини в житті сприяє розвитку особистості до індивідуальності та розкриває її потенції у життєтворенні і наповненні життя змістом.

"Людина повільно народжується. Вона поступово реалізує накопичені знання, спогади, відчуття. І чим більший цей емоційний запас, тим змістовнішим є життя людини, тим ширший і яскравіший світ"[2]. Постановка задач і пошук їх вирішення – процес творчий. Дії людини, опосередковуючись зовнішнім світом, спрямовані на внутрішнє самовдосконалення. Відхилення альтернатива не зникає з досвіду людини, вона формує значно цінніший пласт внутрішнього світу людини, тим самим збільшуючи власну значимість. Припускаючи, що завданням, котре ставиться перед людиною, є інтеграція її внутрішніх сил, глибини внутрішнього світу, можна говорити про роль та значення відхиленої альтернативи у формуванні зрілої особистості. Прийняття рішення супроводжується складною, неоднозначною, індивідуальною діяльністю особистості, в котрій здатність побачити декілька альтернативних варіантів дає можливість розкрити індивідуальність та зрілість особистості. Коли суб'єкту не дані ні критерії порівняння альтернатив, ні самі альтернативи, відбувається внутрішня діяльність по створенню цих альтернатив; та і саме потрапляння особистості у поле

протистояння двох чи більше альтернатив є суб'єктивним. Людина як суб'єкт діяльності повинна сама конструювати альтернативи разом з можливими варіантами їх реалізації. Значна роль надається рефлексивності особистості, здатності усвідомити наслідки вибору тієї чи іншої альтернативи та її впливи на вибудовування подальшого життя.

Складність та неоднозначність життєвої ситуації здатна загострити процеси, стани, властивості людини як суб'єкта життя. Таке загострення веде, по-перше, до глобальної антиципації різних типів можливих життєвих негараздів та потенційного накопичення відповідей на них. По-друге, до швидкого аналізу наявних альтернативних відповідей на складності щодо створення (або очікування появи) нових альтернатив. Існує ще й третя, котра полягає у концентруванні психологічних зусиль, спрямованих на гармонізацію когнітивних і мотиваційних процесів. Розгляд життєвих ситуацій в контексті нашого дослідження зумовлюється кризою дорослого віку, яка спрямована на переосмислення життя та знаходження нових привабливих позицій по відношенню до власного життя і зумовлена творчим потенціалом особистості.

Творча активність як перетворююча ініціатива, реалізуючись людиною в життєвих обставинах, є досить різноплановою і різноманітною та веде до усвідомлення інваріантності у подальшому конструюванні життя. Творчий процес взагалі та творчість по відношенню до власного життя зокрема є досить складними, і встановлення гармонії зі своїм внутрішнім світом та світом, котрий оточує людину, вдається лише наприкінці життя, а зумовлений цей прихід рівнем особистісної зрілості та усвідомленням власної здатності відхиляти або приймати факти власного життя як факти гармонізації особистості.

Таким чином, у контексті дослідження феномену життєвої альтернативи та її відхилення можна вказати основні аспекти, які дозволяють шляхом інтеграції та узагальнення встановити специфіку особливостей її дослідження. Життєва альтернатива та її відхилення взаємозумовлені з екзистенційним розумінням буття особистості; причинно-наслідкові зв'язки у відхиленні життєвої альтернативи є чинником, що впливає на становлення і динаміку індивідуальності в онтогенезі. Важливою є взаємозумовленість та методологічна цілісність в контексті культурно-історичного аспекту функціонування особистості понять "відхилення життєвої альтернативи" та "переживання". У контексті нарративної психології відхилення життєвої альтернативи є метафорою особистості, формування та характер якої зумовлюються

специфікою причинно-наслідкових зв'язків природи особистості, досвідом, здатністю до усвідомлення, осмислення та повідомлення власного досвіду, а також станом сформованості зрілості особистості як передумови до побудови дискурсу особистості та розумінням альтернативи як цінності для особистості. Значимість відхиленої життєвої альтернативи виявляється при прийнятті рішення та розумінні даного концепту у вчинковій теорії.

У визначенні якісних характеристик дорослості як імовірного віку, що збігається з розгортанням особистісної зрілості, виникають проблеми часового графіку життя, ключових соціальних подій та досягнення соціального статусу людиною. Однак останнім часом для більшості розвинених країн відмічається зміна хронології вікових подій, які детермінуються нехарактерними змінами у розвитку суспільства. Тому, крім поняття вікового часу, в психологічній науці здійснюється якісний аналіз таких понять, як біологічний, соціальний і психологічний вік [5].

Психологічний вік визначається адаптованістю людини до вимог соціального середовища, досягненням особистістю певного рівня розвитку інтелекту, розвинутою здатністю до навчання, сформованістю рухових навичок, а також суб'єктивними факторами, такими як: почуття, відчуття, настановлення та мотиви.

Соціальний вік оцінюється за ступенем відповідності статусу людини встановленим у певній культурі нормам.

Під поняттям біологічного віку розуміють відповідність психофізіологічного та віково-статевого розвитку індивіда певному етапу онтогенезу. З цієї точки зору біологічний вік досить варіативний, оскільки існують значні відмінності у тривалості життя індивіда. Розглядаючи закономірності розвитку когнітивної сфери, поняття біологічного віку зіставляють з особливостями динаміки психофізіологічних функцій. Саме ці функції визначають закономірності функціонування психічних пізнавальних процесів, оскільки будь-який психічний процес формується як визначена констеляція психофізіологічних функцій (сенсорних, мнемічних, вербальних, тонічних), дій з різноманітними операціями (перцептивних, мнемічних, логічних) і мотиваційних (потреб, настановлень, інтересів і ціннісних орієнтацій) [2].

Існування градації вікових періодів за критерієм психологічного, соціального та біологічного віку зумовлює врахування специфіки впливу об'єктивних факторів на становлення і функціонування особистості. Визначення особливостей життєвих альтернатив з позиції

зрілості базуються як на внутрішніх змінах особистості, так і на динаміці змін оточуючої дійсності.

До числа періодизацій, що охоплюють весь життєвий цикл людини, відноситься прийнята на одному із симпозіумів АПН СРСР в 1965 р. класифікація вікових періодів. Дорослість у цьому аспекті являє собою значний за часом відрізок життя людини, який зумовлюється наявністю проблем психологічного та соціального характеру [3].

В контексті нашого дослідження цікавим є розуміння того, що саме на стадії дорослості людина, яка нормально формувалася на попередніх стадіях онтогенезу, звичайно виявляє себе як зрілий індивід, багата своїми зв'язками з дійсністю особистість і активний діяч – професіонал. Вершини, на які піднімається у своєму індивідуальному, особистісному і суб'єктивному розвитку доросла людина, в науковій літературі називають кульмінаціями, або оптимумами [2].

Таким чином, дорослість є предметом дослідження окремої галузі вікової психології, яка інтегрує у собі багатоаспектність поглядів на цей період, у тому числі і погляд на дорослість як поняття вікової психології, яке не пов'язане з поняттям зрілості.

Окрім зовнішньої зумовленості подіями, дослідниками виділяються сформовані внутрішні характеристики зрілої особистості:

- розвинуте почуття відповідальності;
- потреба в піклуванні про інших людей;
- здатності: до активної участі в житті суспільства та ефективного використання своїх знань і здібностей; до психологічної близькості з іншою людиною; до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до самореалізації.

Розвиток людини в період зрілості безпосередньо пов'язаний з її активним включенням у сферу суспільного виробництва. Нездатність успішно в неї включитися призводить до особистісного застою, стагнації [4].

Можна припустити, що дорослість не збігається з аспектом зрілості, оскільки у багатьох дослідженнях зрілість має власні специфічні особливості, котрі не обмежуються лише виділеними межами онтогенезу. Зокрема Б.Г. Анан'єв, розглядаючи поняття зрілості, виділяє об'єктивні критерії зрілої людини, специфічні для різних рівнів аналізу. Так, зрілість людини як індивіда, він пов'язував з біологічними критеріями; вищим рівнем є розумова зрілість, розвиток якої пов'язаний з історичними та соціальними умовами (зокрема з освітою); найвищим рівнем є розвиток громадянської зрілості, котрий пов'язаний з

розвитком індивідуальності [1]. Таким чином, зрілість розглядається автором на різних рівнях: індивідному, особистісному та індивідуальному.

А.О. Реан виділяє інтелектуальну, емоційну та особистісну зрілість. Інтеграція виділених типів зрілості відбувається в суб'єктивній реальності і окреслюється поняттям "особистісна зрілість". Автор виділяє чотири компоненти або критерії особистісної зрілості, котрі є базовими, фундаментальними, структуроутворюючими: відповідальність, терпимість, саморозвиток і інтегративний компонент, котрий охоплює всі попередні та присутній у кожному з них. Сутність інтегративного компоненту сконцентровується на таких складових, як позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ та формує світогляд [2].

О.О. Бодальов виділяє такі психологічні характеристики зрілої особистості. Пізнавальна сфера характеризується активним відображенням дійсності і здатності добре орієнтуватись в ній. Продуктивно працюючий інтелект дозволяє на високому рівні об'єктивно фіксувати всі основні зв'язки в дійсності, постійно субординувати за критерієм важливості процеси, котрі в ній відбуваються. В картинах світу, що при цьому формуються у задіяних процесах, зберігається, перш за все, значуще в оточуючій їх природі і соціальному середовищі. Проявляючи уміння одночасно перебувати в потоці життя і бути поза ним, не застрягати в особистих переживаннях, а зрозуміти їх причини, опинитись над ними, зріла особистість демонструє в кожній ситуації, що виникає на її життєвому шляху, здатність знаходити оптимальне рішення і вміти його втілювати [5].

Л.В. Порхачова, К.Я. Джус визначають зрілу особистість як особистість інтелектуальну, з розумними почуттями, спроможну до вибудування і втілення життєвих перспектив за допомогою загальнолюдських цінностей, і такої, що вміє власні цілі реалізувати [3].

На думку Т.М. Титаренко, здорова, зріла особистість є функціонально автономною, її поведінка усвідомлено вмотивована. Вона вміє дивитися на себе очима оточуючих, здатна до теплих, щирих взаємин, поважає цінності та установки, що їх мають оточуючі. Зріла особистість спроможна регулювати власні негативні емоційні стани, вона терпляче ставиться до тих недоліків, яких ще не може позбутися. Такій особистості притаманне адекватне почуття реальності: вона бачить речі такими, якими вони насправді є, а не якими вона хотіла б їх бачити. Особистість не є лише "ансамблем суспільних відносин",

принаймні як об'єкт психологічного дослідження. Вона радше виступає господарем власних психічних функцій, найвищою інстанцією, що інтегрує життя. Особистість є цілісністю, яка вміє самовизначатися, має неабиякий потенціал саморозвитку і діє свідомо та цілеспрямовано [5].

Проаналізувавши погляди вчених, можна стверджувати, що зрілість є феноменом психічного та психологічного розвитку особистості, а саме визначається характерологічна специфіка, сутність якої полягає у розгляді зрілості у контексті дослідження особистості. Використовується поняття зрілості також, коли мова йде про сформованість психічних процесів, вищих психічних функцій, тих чи інших особливостей характеру та функціонування особистості загалом. В контексті психофізіологічного розвитку, наприклад, можна визначити зрілість тих чи інших органів, систем, які не лише є сформованими, але й ефективно функціонують. Також у сучасних дослідженнях поняття "зрілість" введене на означення вікового періоду, що дозволяє говорити про достатньо широке змістовне його наповнення за цим критерієм.

За критерієм розвитку особистості ми визначили психофізіологічну, психічну та психологічну зрілість. За критерієм вікового розвитку особистості зрілість виступає етапом, оскільки не менш визначна роль зрілості і як найбільш значимого вікового періоду, що визначає і характеризує життя людини в цілому.

Зрілість вважається часом повного розквіту особистості, коли людина може реалізовувати весь свій потенціал, досягти найбільшого успіху в усіх сферах життя. Це час виконання свого людського призначення як в професійній, суспільній діяльності, так і в плані виховання наступних поколінь. У віковій психології зрілість традиційно розглядають як стабільний період. Французький психолог Е. Клапаред охарактеризував зрілість як стан психічної "закам'янілості", коли припиняється процес розвитку. Однак пізніші дослідження показують, що процес розвитку людини не завершується з дорослістю, на всіх етапах виділяються сензитивний і критичний моменти, природа психофізіологічного розвитку зрілості різноманітна і має протиріччя [6].

За часовим критерієм зрілість – найбільш тривалий у більшості людей період життя. Верхню межу віку різні автори визначають по-різному.

Розвиток зрілої людини вимагає позбавлення від невиправданого максималізму, характерного для юності і частково молодості,

виваженості і багатогранності підходу до життєвих проблем, в тому числі і до питань власної професійної діяльності. Останнє особливо актуальне у зв'язку з тим, що накопичений досвід, знання, уміння виявляються для людини дуже цінними, але можуть створювати їй труднощі в сприйнятті нових прогресивних ідей, гальмувати ріст її творчих можливостей. Попередній досвід при відсутності розумної гнучкості і багатогранності може стати витоком консерватизму, ригідності, неприйняття всього того, що йде не від себе самого.

Головні життєві задачі, котрі вирішує людина на етапі зрілості, пов'язані з професійною діяльністю та сімейними стосунками, але соціальна ситуація суттєво змінюється: в зрілості це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності і сімейних стосунках. Е. Еріксон основною проблемою зрілості вважає вибір між продуктивністю і інертністю, котрі характеризують, відповідно, прогресивну і регресивну лінії розвитку. Поняття продуктивності включає як творчу і виробничу (професійну) продуктивність, так і внесок у виховання й утвердження в житті наступного покоління. Продуктивність, результати та ідеї, у тому числі професійні, автор пов'язує з турботою про людей, до котрих виявляється інтерес. Відсутність продуктивності, інертність веде до захопленості собою, своїми особистими потребами [3].

Найважливішим досягненням цього етапу розвитку вважається усвідомлення відповідальності за зміст власного життя як перед самим собою, так і перед іншими людьми. Зріла людина повинна сприяти примноженню людської культури і передачі її майбутнім поколінням.

У частини людей у зрілому віці відмічається ще одна, "позачергова" криза, що виникає не на межі двох стабільних періодів, а з'являється всередині періоду. Це так звана криза середини життя. Вона може проявитися і дещо раніше або ж сильно зсунутися в бік більш старшого віку. Прояв кризи смислу життя відбувається тоді, коли криза 30 років не привела до вирішення екзистенційних проблем. Під час кризи середини життя людина гостро переживає невдоволеність власним життям, розбіжності між життєвими планами та їх реалізацією. До цього додається зміна у ставленні до людини зі сторони колег по роботі: час, коли можна було вважатись "подаючим надії", "перспективним", проходить, і людина переживає з приводу необхідності "розрахунку за наданий кредит довіри".

Окрім проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, криза 40 років викликає і загострення сімейних стосунків. В цей час зазвичай починають жити власним життям діти, помирають деякі близькі родичі та інші люди старшого покоління. Втрата близьких людей, важливого спільного життя подружжя, безпосередньої участі в житті дітей, щоденного піклування про них сприяє усвідомленню характеру подружніх стосунків. Якщо, окрім дітей, подружжя ніщо не пов'язує, то на даному етапі часто фіксуються розлучення. У випадку виникнення кризи 40 років людині доводиться ще раз перебудовувати свій життєвий замисел, виробляти багато в чому нову "Я-концепцію". З цією кризою можуть бути пов'язані серйозні зміни в житті аж до зміни професії і створення нової сім'ї [5].

Центральним віковим новоутворенням періоду зрілості може вважатися продуктивність, що розуміється як інтегральне утворення: професійна продуктивність та внесок у розвиток і ствердження в житті майбутнього покоління. Таким чином, якщо в молодості центральним віковим новоутворенням є, з одного боку, сімейні стосунки, включаючи материнство чи батьківство, а з іншого – професійна компетентність, то в зрілості на цій основі виникає уже об'єднане утворення, що інтегрує результати розвитку обох новоутворень попереднього періоду.

Е. Клапаред припускає, що, досягаючи в зрілості свого розквіту і, відповідно, піку професійної продуктивності, людина припиняє свій розвиток, зупиняється в підвищенні своєї професійної майстерності, творчого потенціалу і т.д. Потім настає поступове спадання професійної продуктивності: все краще, що людина могла зробити в своєму житті, залишається позаду, на уже пройденому відрізку життєвого шляху [3].

Перехід від прогресу до регресу різні автори пов'язують з різним віком; найчастіше вказують для дорослих період від 40 до 50 років. Безумовно, необхідно враховувати, що в період зрілості у більшості людей у розвитку психічних функцій починаються інволюційні процеси. Це пов'язано з початком біологічного старіння. В той же час можна стверджувати, що процес розвитку психічних функцій складний та неоднозначний і тому досить інваріантний.

В ранньому і середньому періодах зрілості продовжується перша фаза – фаза прогресивного розвитку загальних психічних функцій. Відмічають існування і другої фази прогресивного розвитку, яка пов'язана зі спеціалізацією психічних функцій в процесі професійної

діяльності. Вона частково накладається на першу, але досягає найбільш високого розвитку в пізні періоди зрілості, внаслідок чого нерідко відмічається зміщення інволюції загальних психічних функцій з прогресивним розвитком спеціалізації. Наприклад, можуть продовжувати прогресивно розвиватись технічне та інші види спеціального мислення, творча уява, професійна пам'ять.

Теоретичний аналіз зрілості як вікового етапу встановлює суперечливість у визначенні його специфічних характеристик, оскільки одні наукові концепції вказують, що зрілість – це свого роду пік у функціонуванні особистості в онтогенезі, за яким, імовірно, іде спад життєвої активності. Водночас існують дослідження, які вказують, що зрілість означає збільшення ресурсів особистості як у психічному, так і у психологічному контекстах. Якщо враховувати, що зрілість має психофізіологічний, психічний та психологічні виміри, то, на нашу думку, зрілість припадає на пізню юність та дорослість, оскільки, за дослідженням Г. Крайг, вже в юності фіксується найбільш якісний розвиток вищих психічних функцій та психічних процесів, стан сформованості центральної та вегетативної нервової систем, морфофункціональна зрілість та психологічна зрілість (когнітивна, ціннісно-мотиваційна сфера, вольова, поведінкова) [2].

Структура психофізіологічного розвитку дорослих поєднує в собі періоди підйомів, спадів і стабілізації функцій. Протиріччя в структурі розвитку характеризують як найскладніші утворення (інтелект, логічні і мнемічні функції), так і елементарні процеси, включаючи теплоутворення, метаболізм і різнорівневі характеристики психомоторики.

Ранні етапи зрілості в 18-20 років вирізняються оптимумом зорової, слухової, кінестетичної чутливості. Об'єм поля зору досягає свого максимуму до 20-29 років. Вікові зміни чутливості залежать від професійної діяльності людини.

Дослідження функцій уваги показало, що обсяг переключення і вибірковості уваги наростає поступово від 18 до 33 років, а після 34 років починається поступове зниження, в той же час стійкість і концентрація уваги протягом всієї зрілості змінюється. Найвищі показники короточасної вербальної пам'яті відмічені у віці 18-30 років, а період зниження в віці 33-40 років. Довготривала вербальна пам'ять найбільшою постійністю характеризується у віці 18-30 років, а зниження рівня розвитку – від 36 до 40 років. Образна пам'ять знаходиться під найменшим віковим впливом. Спеціально організоване тренування пам'яті, коли заучування стає особливим видом інтелектуальної

діяльності, підвищує рівень розвитку пам'яті не лише у дітей, але і у дорослих.

Таким чином, розвиток психофізіологічних функцій в період дорослості носить складний суперечливий характер, котрий відображає онтогенетичні закономірності і вплив трудової діяльності та практичного досвіду людини. Підтвердженням цьому є зміна з учбово-професійної діяльності і (як провідної в юнацькому віці) на професійну в період дорослості. Як показали дослідження Б.Г. Ананьєва, у процесі онтогенетичного розвитку виділяють дві фази. Перша характеризується загальним фронтальним прогресом функцій (в юнацькому віці, молодості і на початку середнього віку). На другій фазі еволюції функцій відбувається спеціалізація їх у застосуванні до певного виду діяльності. Цієї другої вершини функціонування розвитку індивід досягає в більш пізньому періоді зрілості. Якщо на першому етапі розвитку в ролі головних механізмів виступають функціональні та онтогенетичні, то на другому в ролі головних є операціональні механізми, а довжина цієї фази визначається ступенем активності людини як суб'єкта і особистості [9]. Досягнення високого рівня розвитку в зрілості можливе, таким чином, завдяки оптимальній завантаженості психічних функцій, підсиленню мотивації, операціональним перетворенням.

Найважливіше значення в період зрілості надається розвитку інтелекту. Більшість дослідників наводять відносно ранні межі появи оптимумів інтелектуального розвитку і поступове їх зниження з віком. Так, Дж. Равен дослідив, що коли рівень розвитку логічної здатності 20-літніх прийняти за 100, то в 30 років він буде становити 96, а в 40 років – 87, в 50 років – 80, а в 60 років – 75. Розвиток інтелекту визначається внутрішнім і зовнішнім факторами. Внутрішнім фактором є обдарованість. У людей з вищим рівнем обдарованості інтелектуальний процес більш довготривалий і інволюція настає пізніше, ніж у менш обдарованих. Зовнішнім фактором є освіта, котра протистоїть старінню і гальмує процес інволюції психічних функцій. Вербально-логічні функції досягають оптимуму в ранній молодості, можуть триматись на досить високому рівні довгий час і знижуються до 60 років. Лонгітюдні дослідження показали різке підвищення індексів від 18 до 50 років і незначний спад до 60 років у творчих людей [2].

В період зрілості оптимуми відмічаються також в творчій діяльності людини. Відомі оптимальні вікові моменти наукової творчості, котрі припадають на вік 35-45 років. Однак в різних видах діяльності

вони не співпадають. Відмічені такі моменти в хореографії – між 20-25 роками, в музиці і поезії – між 30-35 роками, в філософії, науці, політиці – в 40-55 років. Творча активність вчених різних спеціальностей під час зрілості має цілий ряд періодів оптимумів і спадів, що змінюють один одного [2; 5].

Таким чином, на прикладі творчої активності можна прослідкувати безперервність розвитку потенціалів зрілої людини. Період дорослості є найпродуктивнішим стосовно вищих досягнень інтелекту.

Тому, імовірно, в контексті дослідження відхилених життєвих альтернатив зрілість займає провідне положення та виступає однією із причин цього феномену, починаючи з того періоду, коли особистість постає перед вибором та приймає на себе відповідальність за вибір, усвідомлює його. Всі необхідні передумови для цього закладені в новоутвореннях юнацького періоду розвитку та характеру їх розгортання в дорослості.

А.А. Реан визначає період дорослості як найбільш довготривалий період людського життя, у котрому виділяють три стадії, або субперіоди. Це період ранньої дорослості (від 20 до 40), середньої дорослості (від 40 до 60 років) і пізньої дорослості (від 60 і старше). Кожен з вищеперерахованих періодів має свої особливості і характеристики. Вчений відмічає, що коли мова йде про конкретну людину, то застосувати до неї вікові рамки виявляється доволі складно, оскільки суттєвий вплив на поведінку і розвиток людини має її суб'єктивне уявлення про себе і власний вік [5].

Існують наукові дослідження щодо диференціації та встановлення вікових меж періоду дорослості. Так, всередині періоду дорослості виділяється декілька підперіодів: рання дорослість, середня дорослість і пізня дорослість. Межі періоду дорослості характеризуються невизначеністю. Зокрема, за визначеннями зарубіжних науковців межі періоду ранньої дорослості фіксуються від 21 року до 40. Так, Д. Бромлей визначає ранню дорослість від 21 року до 25, Е. Еріксон від 20 до 25 років, Г. Крайг від 20 до 40 років [2].

Водночас вітчизняні науковці, зокрема А.О. Реан, відмічають, що ситуація невизначеності чітких меж, наприклад, встановлення ранньої дорослості чи пізньої юності, обумовлена суб'єктивним самовідчуттям та об'єктивними показниками найвищого розвитку особистісних ресурсів, що визначаються не стільки хронологічним віком, скільки різними факторами: соціоекономічним статусом, освітнім рівнем, специфікою професійної діяльності [5].

У зв'язку з цим в сучасній психології розвитку все більшою мірою стверджується точка зору Г. Крайг про те, що точно вказати межі розвитку дорослих людей доволі важко, оскільки головна особливість розвитку в дорослості – мінімальна залежність його від хронологічного віку, значно більшою мірою зміна мислення, поведінки і особистості дорослої людини визначаються обставинами життя людини – її цілями, установками, досвідом, родом занять [2].

Згідно з концепцією Е. Еріксона, результатом розвитку в період ранньої дорослості особистості при нормальній лінії розвитку є досягнення близькості: душевної теплоти, розуміння, довіри, здатності ділитися з оточуючими емоціями та переживаннями [3].

На думку Б.Г. Ананьєва, в період дорослості розвиток людини як суб'єкта практичної (трудової) діяльності результується в досягненні нею трудової і розумової зрілості. Ця точка зору узгоджується з концепцією Е. Еріксона про вісім стадій розвитку людини, на кожній з яких особистості потрібно зробити для себе певний вибір, вирішити певну для кожного віку задачу, при цьому нерідко зустрічаючись з різного роду труднощами. Так, наприклад, на стадії ранньої дорослості це встановлення інтимності, в широкому сенсі цього слова, тобто налагодження близьких стосунків, що певним чином пов'язані зі статусом особистості в суспільстві, а якщо згадати концепцію життєвих задач П. Хейманса, то із соціальним схваленням, тобто є психосоціальною поведінкою [7].

Таким чином, кожен вік має певні загальні для всіх індивідів задачі і труднощі їх виконання. Центральною задачею розвитку в період дорослості є досягнення "зрілості", що виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху, суб'єктом котрого людина стає по мірі свого розвитку. Водночас поняття "зрілості" є суперечливим при вивченні періоду дорослості відносно вікового аспекту розвитку і її критеріїв.

Більшість вчених, котрі займаються проблемами розвитку та самопізнання, розглядають дорослість, як час безперервної зміни та росту. Розвиток людини в період дорослості залежить від вирішення проблем попередніх періодів – набуття автономії, ініціативності і працелюбності [4].

Згідно позиції Д. Левінсона, щоб стати дорослим, індивід повинен впоратись з чотирма задачами розвитку: пов'язати мрії з реальністю, знайти наставника, забезпечити собі кар'єру, налагодити інтимні стосунки. Окрім становлення мрії і знаходження наставника, молода

людина зіштовхується зі складним психосоціальним процесом вибудування кар'єри, що виходить за межі простого вибору професії. Д. Левінсон вважав це задачею розвитку протягом всього періоду починань. В своєму підході науковець розділяє погляди Е. Еріксона, який вбачав у різноманітності компонентів формування кар'єри засіб досягнення самовизначення в період дорослості [7].

Г.С. Абрамова ж основні задачі періоду дорослості розглядає через призму інтимних стосунків, звідси, основними задачами в ранній дорослості є створення сім'ї, досягнення інтимності [1]. Науковцем виділено критерії зрілої особистості у відповідності до динаміки змін на етапі дорослості. Означені критерії, на нашу думку, виступають якісними показниками зрілості та досить широко розкриваються в екзистенційному та гуманістичному підходах. Теоретичний аналіз визначених критеріїв дає можливість обґрунтувати наступні положення у контексті дослідження відхиленої життєвої альтернативи, зокрема особливостей її усвідомлення у відповідності до вікової динаміки та зрілості, як якісного показника функціонування дорослої особистості. Такими критеріями є:

1. Відповідальність – це те, що відрізняє соціально незрілу особистість від середньої норми. За Е. Фроммом, піклування, відповідальність, повага і знання – це сукупність якостей зрілої людини. Відповідальність формується і розвивається в діяльності, в наданні особистості свободи вибору і відповідальності за нього. Відповідальність, на думку С.Л. Рубінштейна, є втіленням істинного, глибинного і принципового ставлення до життя. Під відповідальністю автор розуміє не лише усвідомлення всіх наслідків уже зробленого, але і відповідальності за втрачене. Відповідальність пов'язана з розумінням цінності і незворотності кожної дії. Тому відповідальність – це здатність людини детермінувати події, дії в момент їх втілення і по ходу їх здійснення [4]. На думку М.В. Савчина, моральність, відповідальність, цілісність, самостійність впливають на учинки та є особливо значущими для становлення особистості. Учинки, в свою чергу не тільки творять особистість, вони модифікують, змінюють її, піднімають над діяльністю, самосвідомістю та свідомістю, розширюють ступені її свободи [226]. Відповідальність – вірність самому собі, довіра до морального змісту власних почуттів, впевненість у власній правоті: здатність відповідати не лише за себе, але й за інших людей, за їх долі, за характер взаємостосунків з ними.

2. Терпимість. В науці виділяють два види терпимості: сенсуальна, як підвищення порога чутливості до різних впливів оточуючого середовища, і диспозиційна, як схильність та готовність до терпимості по відношенню до оточуючих. При цьому така терпимість не пов'язана з психофізіологічною толерантністю, людина може бути терпимою, залишаючись емпатійною і чутливою. Тобто терпимість пов'язана зі ставленням до світу та світосприйнянням особистості. А.О. Реан і Е. Еріксон сходяться в поглядах на особливості взаємодії з середовищем, котрі обумовлюються особистісним ставленням до нього [6].

3. Саморозвиток – основна складова зрілої особистості. Таке розуміння досить розповсюджене в багатьох сучасних концепціях, зокрема в поглядах А. Брушлінського, Г. Костюка, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Смульсон, Е. Фромма,. Саморозвиток – прагнення до самовдосконалення і самореалізації, є великою цінністю, що являється показником особистісної зрілості та умовою досягнення. З наявністю вираженого прагнення до саморозвитку пов'язана і успішність професійної діяльності та професійного довголіття. Прояви самоактуалізації досить різноманітні: в служінні справі, любові до іншої людини, за В. Франклом, захопленості значимою справою, за А Маслоу, ствердженні власного життя, свободи і розвитку відбувається через здатність людини любити, за Е. Фроммом [6].

Пізня дорослість характеризується подальшим установленням соціальних і спеціальних ролей по роду занять і в той же час їх перебудовою, домінуванням деяких з них і послабленням інших; змінюється структура сімейних відносин (вихід дітей з сім'ї) і спосіб життя. Розвиток статусу відбувається аж до передпенсійного віку, коли відмічається досягнення вершини загальних соціальних досягнень – статусу в суспільстві, авторитету.

Таким чином, зрілий вік можна назвати віком практичного, професійного життя людини. Постановка життєвих задач спирається на вже визначені на попередніх етапах принципи та ідеали, життєві плани людини. Особистісний розвиток в даний період тісно пов'язаний з професіональними та сімейними ролями, і його можна коротко охарактеризувати таким чином: рання дорослість – це період "входження" в професію, соціально-професійна адаптація, усвідомлення громадянських прав і обов'язків, соціальної відповідальності; створення сім'ї, налагодження внутрісімейних стосунків, вирішення побутових і бюджетних питань, вироблення стилю виховання дітей.

Теоретичний аналіз психологічної специфіки зрілої особистості дозволяє визначити зрілість з позиції основних критеріїв. За критерієм розвитку особистості визначається психофізіологічна зрілість, психічна та психологічна. За критерієм вікової періодизації зрілість ототожнюється з етапом дорослості. У наукових дослідженнях психології зрілості, як феномену, єдність та системність, яка б виступала загальноновизнаним методологічним положенням, на сьогодні відсутня. Кожна наукова концепція має власні обґрунтування та визначення зрілості.

Література

1. Абульханова – Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М., Наука. 1980. – 335с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
3. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса // Психология развития как феномен культуры. – М., 1996. (Собр. соч. Т.1. – М., 1982).
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) М.: Речь, 1992. С.142.
5. Лосев А.Ф. Диалектика мифа. – В кн. Философия. Мифология. Культура. – М.: Политиздат, 1991. – С.21–185.
6. Проблеми психологічної герменевтики. Монографія /За ред. Н.В. Чепельської. – К.: Міленіум, 2004. – 276с.
7. Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XX століття. – К.: Вища школа, 1995. – 614 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 625с.
9. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни// Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С.173-196.
10. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса: Пер. с англ. – СПб.: Речь. 2000. – 320с.

Новік Дмитро Анатолійович. аспірант кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Новік Катерина Анатоліївна практичний психолог, соціальний педагог НВК «ЗОШ I-III ст. інформаційно-технологічний ліцей №16»

ЕГОЦЕНТРИЗМ – ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

Дослідження явища егоцентризму почалося безпосередньо з дослідження егоцентричного мовлення дітей дошкільного віку. Існує точка зору (висловлена у 20-х роках ХХ ст. швейцарським психологом Ж. Піаже), згідно з якою мовлення дитини розвивається від егоцентричного (мовлення для себе) до соціалізованого (мовлення для інших) [9].

Цій концепції у радянській психології протиставлена теорія Л. С. Виготського, згідно з якою егоцентричне мовлення є свого роду перехідним етапом від соціального до власне індивідуального мовлення. Ця концепція отримала експериментальне підтвердження. За Л. С. Виготським (на сьогодні ця думка загальноприйнята), внутрішнє мовлення являє собою подальшу інтеріоризацію та індивідуалізацію соціального мовлення; таким чином, внутрішнє мовлення бере свій початок у зовнішньому. Сам Ж. Піаже в 60-х роках визнав концепцію Л. С. Виготського. Егоцентричне мовлення – мовленнєва діяльність, яка супроводжує гру дитини-дошкільника і спрямована до самого себе. Вона являє собою проміжну ланку в переході від зовнішнього мовлення до внутрішнього [9].

Попри критику, значення експериментальних фактів, отриманих у дослідженнях Піаже, полягає у тому, що завдяки їм відкривається найважливіше психологічне явище, яке залишалося довгий час маловідомим і невизнаним, – розумова позиція дитини, що визначає її ставлення до дійсності [7,8].

Вербальний егоцентризм слугує лише зовнішнім проявом найглибшої інтелектуальної та соціальної позиції дитини. Піаже назвав таку спонтанну розумову позицію егоцентризмом. Спочатку він характеризував егоцентризм як стан, коли дитина розглядає весь світ зі своєї точки зору, яку вона не усвідомлює; вона виступає як абсолютна. Дитина ще не здогадується про те, що речі можуть мати інший вигляд, ніж їй уявляється. Егоцентризм означає відсутність

усвідомлення власної суб'єктивності, відсутність об'єктивної міри речей [7,8].

Термін «егоцентризм» викликав низку непорозумінь. Піаже визнав невдалість вибору слова, але, оскільки цей термін вже став широко поширеним, він спробував уточнити його зміст. Егоцентризм, за Піаже, – фактор пізнання. Це певна сукупність докритичних і, відповідно, дооб'єктивних позицій у пізнанні речей, інших людей та себе самого. Егоцентризм – різновид систематичної і неусвідомленої ілюзії пізнання, форма первісної центрації розуму, коли відсутня інтелектуальна релятивність (відносність, умовність) і реципрокність (взаємність). Тому більш вдалим терміном пізніше Піаже вважав термін «центрація». Ж. Піаже зазначає: «Я використовував термін «егоцентризм», щоб визначити початкову нездатність децентризувати, змінювати дану пізнавальну перспективу. Можливо, краще сказати просто «центризм», але оскільки вихідне центрування перспективи завжди належить до власної позиції та дії індивіда, я сказав «егоцентризм» і вказав при цьому, що неусвідомлений егоцентризм думки зовсім не пов'язаний із загальним значенням терміну, гіпертрофією власного «Я» [10].

З одного боку, егоцентризм означає відсутність розуміння відносності пізнання світу і координаті точок зору. З іншого боку, це позиція неусвідомленого надання якостей власного «Я» і власної перспективи речам та іншим людям. Початковий егоцентризм пізнання – це не гіпертрофія «Я». Це, навпаки, безпосереднє відношення до об'єктів, де суб'єкт, ігноруючи «Я», не може вийти з «Я», щоб знайти своє місце у світі відносин, звільнених від суб'єктивних зв'язків [7,8].

Піаже провів багато різноманітних експериментів, які показують, що до певного віку дитина не може встати на іншу, чужу точку зору. Наочним прикладом егоцентричної позиції дитини слугує експеримент з макетом із трьох гір, описаний Піаже та Інельдер. *Гори на макеті були різної висоти, і кожна з них мала якусь відмінну ознаку – будиночок, річку, що спускається на схилі, снігову вершину. Експериментатор давав досліджуваному кілька фотографій, на яких всі три гори були зображені з різних сторін. Будиночок, річка і сніжна вершина були добре помітні на знімках. Досліджуваного просили вибрати фотографію, де гори зображені так, як він бачить їх цієї миті, у цьому ракурсі. Зазвичай дитина вибирала правильний знімок. Після цього експериментатор показував їй ляльку з головою у вигляді гладкої кулі без обличчя, щоб дитина не могла стежити за*

напрямком погляду ляльки. Іграшка ставилася на іншу сторону макета. Тепер на прохання вибрати фотографію, де гори були зображені так, як бачить їх лялька, дитина вибирала знімок, де гори були зображені так, як вона їх бачить сама. Якщо дитину і ляльку міняли місцями, то знову і знову вона вибирала знімок, де гори виглядають так, як сприймає їх вона зі свого місця. Так вчиняла більшість досліджуваних дошкільного віку [7,8].

У цьому експерименті діти ставали жертвою суб'єктивної ілюзії. Вони не підозрювали про існування інших оцінок речей і не співвідносили їх зі своєю власною. Егоцентризм означає, що дитина, уявляючи собі природу та інших людей, не враховує своє об'єктивне становище як розумної людини. Егоцентризм означає змішання суб'єкта й об'єкта в процесі акту пізнання [7,8].

Егоцентризм властивий не тільки дитині, але і дорослому там, де він керується своїми спонтанними, наївними судженнями, які за своєю суттю не відрізняються від дитячих суджень про речі. Егоцентризм – це спонтанна позиція, яка керує психічною активністю дитини; вона зберігається на все життя у людей, що залишаються на низькому рівні психічного розвитку [7,8].

Піаже підкреслював, що зниження егоцентризму пояснюється не примноженням знання, а трансформацією вихідної позиції, коли суб'єкт співвідносить свою вихідну точку зору з іншими можливими. Відсутність знань – це лише другорядний фактор в утворенні дитячого егоцентризму. Головне – це спонтанна позиція суб'єкта, відповідно до якої він відноситься до об'єкта безпосередньо, без урахування себе як розумної істоти, не усвідомлюючи суб'єктивності своєї власної точки зору [7,8].

Звільнитися від егоцентризму і його наслідків – значить децентруватися, а не тільки отримати нові знання про речі та соціальну групу. За словами Піаже, звільнитися від егоцентризму – значить усвідомити те, що було сприйняте суб'єктивно, знайти своє місце в системі можливих точок зору, встановити між речами, особистостями та власним «Я» систему загальних і взаємних відносин [7,8].

Існування егоцентричної позиції у пізнанні не визначає того, що наше знання ніколи не зможе дати справжньої картини світу. Адже розвиток, за Піаже, це зміна розумових позицій. Егоцентризм поступається місцем децентрації, більш досконалій позиції. Перехід від егоцентризму до децентрації характеризує пізнання на всіх рівнях розвитку. Загальність і неминучість цього процесу дозволили Піаже

назвати його законом розвитку. Для того, щоб цей перехід був можливий, потрібен особливий інструмент, за допомогою якого можна було б зв'язати факти між собою, здійснити децентрацію об'єктів стосовно сприйняття і своєї дії [7,8].

Піаже вважав, що до цього може призвести тільки якісний розвиток дитячого розуму, тобто прогресивний розвиток усвідомлення свого «Я». Для того, щоб подолати егоцентризм, необхідні дві умови: перше – усвідомити своє «Я» у якості суб'єкта і відокремити суб'єкт від об'єкта; друге – координувати свою власну точку зору з іншими, а не розглядати її як єдино можливу [7,8].

Розвиток знань про себе виникає у дитини, на думку Піаже, з соціальної взаємодії. Зміна розумових позицій здійснюється під впливом соціальних взаємин індивідів [7,8].

Криза раннього віку (криза трьох років) є першим виявом егоцентризму. Фактично, з цього часу дитина починає освоювати надбання культури. Це відбувається за допомогою мовлення. Мовлення також є чинником становлення самосвідомості, на третьому році життя дитина починає вживати займенник «Я» [5].

Самосвідомість – психічне новоутворення цього віку. Виникає й відповідний цьому новоутворенню клас дій, пов'язаних із прагненням до самостійності, що виявляється у відомому «я сам». В цей період особливого значення набуває пізнавальна функція – образ світу отримує свій «центр», яким стає «Я» дитини. Відповідно, заявляє про себе егоцентризм [5].

На перших етапах свого інтелектуального розвитку дитина виявляє реалізм, вважає навколишні об'єкти саме такими, якими їх подають органи чуття, а себе – за точку їх відліку. Саме звідси починається рух інтелекту до об'єктивності (визнання за об'єктами їх незалежного існування), взаємності (співвіднесення свого уявлення про світ з уявленнями інших) та релятивізму (відкриття того, що об'єкти перебувають у взаємозв'язку, а їх оцінка є відносною) [5].

Реалізм є виявом дитячого егоцентризму – неявної розумової позиції, з якої впливають такі особливості дитячого мислення, як синкретизм (об'єднання в судженні різнорідних явищ), однопотоковість (відсутність зв'язку між судженнями), трансдукція (переміщення) (перехід від часткового до часткового, минаючи загальне), нечутливість до суперечностей [5].

Ранній вік характеризує ситуативно-ділова форма спілкування, що обслуговує провідну для цього віку предметно-маніпуляційну

діяльність. Взаємодіючи з речами за допомогою дорослого, дитина водночас опредметнює заковану в них практику, привласнює значення, які вони несуть у собі. Це відбувається шляхом опанування дитиною матеріальним носієм значень – операціями [5].

Відокремлення дитини від дорослого до кінця раннього віку створює передумови для формування нової соціальної ситуації розвитку. Вперше дитина виходить за межі свого сімейного світу і встановлює відносини зі світом дорослих людей. Ідеальною формою, з якою дитина починає взаємодіяти, стає світ соціальних відносин, що існують у світі дорослих людей. Ідеальна форма, як вважав Л. С. Виготський, це та частина об'єктивної дійсності (вища, ніж рівень, на якому знаходиться дитина), з якої вона вступає в безпосередню взаємодію; це та сфера, в яку дитина намагається увійти. У дошкільному віці цією ідеальною формою стає світ дорослих людей. За словами Д. Б. Ельконіна, тут дошкільний вік обертається як навколо свого центру навколо дорослої людини, її функцій, її завдань. Дорослий на разі виступає в узагальненій формі, як носій суспільних функцій в системі суспільних відносин (дорослий – тато, лікар, водій і т.д.). Суперечність цієї соціальної ситуації розвитку Д. Б. Ельконін вбачає у тому, що дитина є членом суспільства, поза суспільством вона жити не може, основна її потреба – жити разом з навколишніми людьми, але це здійснити в сучасних історичних умовах неможливо: життя дитини проходить в умовах опосередкованого, а не прямого зв'язку зі світом [7].

Такою опосередкованою формою виступає гра. У сучасному індустріальному суспільстві гра не виступає єдиним типом діяльності дітей. Інші типи діяльності в дошкільному віці: образотворча діяльність; елементарна праця; сприйняття казки; навчання [7].

Засвоєння суспільно створених еталонів змінює характер дитячого мислення, у розвитку мислення до кінця дошкільного віку помічається перехід від егоцентризму (центрації) до децентрації. Це підводить дитину до об'єктивного, елементарно наукового сприйняття дійсності [7].

Умовою виникнення і розвитку мислення дитини, за А. В. Запорожцем, є зміна видів і змісту дитячої діяльності. Просте накопичення знань не призводить автоматично до розвитку мислення [7].

Мислення дитини формується в педагогічному процесі та дуже важливо ще раз підкреслити, що своєрідність розвитку дитини полягає не в адаптації, не в індивідуальному пристосуванні до умов

існування, а в активному опануванні дитиною способами практичної і пізнавальної діяльності, що мають соціальне походження. На думку А. В. Запорожця, опанування подібними способами грає істотну роль у формуванні не тільки складних видів абстрактного, словесно-логічного мислення, а й мислення наочно-образного, характерного для дітей дошкільного віку [7].

Перехід до системи шкільного навчання – це перехід до засвоєння наукових понять. Дитина повинна перейти від реактивної програми до програми шкільних предметів (Л. С. Виготський). Дитина повинна, по-перше, навчитися розрізняти різні сторони дійсності, тільки за цієї умови можна переходити до предметного навчання. Дитина повинна вміти бачити у предметі, у речі якісь її окремі сторони, параметри, які становлять зміст окремого предмета науки. По-друге, для засвоєння основ наукового мислення дитині необхідно зрозуміти, що її власна точка зору на речі не може бути абсолютною і єдиною [7].

Ж. Піаже виділив дві важливі характеристики мислення дитини дошкільного віку. Перша стосується переходу від доопераційного мислення дитини дошкільного віку до операційного мислення школяра. Він здійснюється завдяки формуванню операцій; а операція – це внутрішня дія, яка стала скороченою, зворотною і координованою з іншими діями в цілісну систему. Операція формується із зовнішньої дії, із маніпулювання предметами [7].

Під керівництвом П. Я. Гальперіна були проведені дослідження, які дозволили розкрити процес переходу від дошкільного до шкільного світогляду. Як відомо, мислення дошкільника характеризується відсутністю уявлення про інваріантності. Проведемо, слідом за Піаже, простий експеримент. *Перед дитиною на столі ставляться дві однакові місткості, до однієї і тієї ж висоти наповнені пофарбованою рідиною. Уже чотирьох-шестирічні діти визнають, що кількість рідини у двох місткостях однакова. Після цього з однієї великої місткості рідину переливають у дві маленькі (рівень рідини в них вище, ніж у вихідній місткості) і у дитини запитують, чи буде у двох маленьких місткостях разом рідини стільки ж, скільки у більшій місткості. Зазвичай діти чотирьох-шести років не визнають рівності (інваріантності). Вони чітко бачать, що рівень води у великій місткості нижче, ніж у маленьких, і тому роблять висновок, що в ній має бути менше рідини. Іноді діти відзначають, що є дві маленькі місткості, значить і рідини в них більше. Навіть в шість-сім років деякі діти думають, що кількість рідини не зберігається*

при переливанні, якщо відмінності в рівнях дуже яскраво виражені. Тільки в сім-вісім років дитина визнає збереження кількості. Ж. Піаже пов'язував зникнення цього феномена з формуванням операцій [3, 7].

Дослідження, виконані під керівництвом П. Я. Гальперіна, показали, що в основі відсутності інваріантності лежить глобальне уявлення дитини про об'єкт. Для того, щоб подолати безпосереднє відношення до дійсності, треба виділити параметри об'єкта, а потім порівняти їх між собою [3, 7].

У дослідженні було здійснено навчання дітей застосовувати до об'єкта різних мір, за допомогою яких дитина могла виділяти відповідний параметр і на цій основі порівняти об'єкти між собою. Виявилось, що після того, як виділення окремих параметрів було сформовано, феномени Ж. Піаже зникали. Якісні зміни відбувалися не тільки у сфері мислення, а й у мовленні, уяві, пам'яті та навіть сприйнятті дітей [3, 7].

Еталони в області сприйняття, виміри у сфері мислення – це засоби, які руйнують безпосереднє сприйняття об'єкта. Вони дають можливість опосередкованого, кількісного порівняння різних сторін дійсності. Опановуючи засоби для виділення параметрів речей, дитина освоює суспільно створені способи пізнання предметів. У ранньому віці дитина освоює способи маніпулювання предметами, при переході від дошкільного до молодшого шкільного віку вона опановує суспільно створені способи пізнання предметів. Ця сфера засобів людської пізнавальної діяльності до сьогодні була мало вивчена, і особлива заслуга П. Я. Гальперіна полягає у тому, що він показав, яке велике значення має опановування засобами пізнавальної діяльності, чим і поглибив концепцію Л. С. Виготського [3, 7].

Другий феномен, описаний Ж. Піаже, – феномен егоцентризму, або центрації. Для того, щоб став можливий перехід від доопераційного мислення до операційного, необхідно, щоб дитина перейшла від центрації до децентрації. Центрація означає, що дитина може бачити весь світ тільки зі своєї точки зору. Ніяких інших точок зору для дитини спочатку не існує. Стати на точку зору науки, суспільства дитина не може [3, 7].

Досліджуючи феномен центрації, Д. Б. Ельконін припустив, що в рольовій колективній грі, тобто у провідному типі діяльності дитини-дошкільника, відбуваються основні процеси, пов'язані із подоланням «пізнавального егоцентризму». Часте переключення з однієї ролі на іншу в різноманітних іграх дітей, перехід із позиції дитини на позицію

дорослого призводить до систематичного «розхитування» уявлень дитини про абсолютність свого становища у світі речей і людей і створює умови для координації різних позицій. Ця гіпотеза була перевірена в дослідженні В. А. Недоспасової [6, 7].

У цьому експерименті був використаний модифікований тест К. Берта і Ж. Піаже про *трьох братів* (було три брати: Михайло, Петро і Святослав. Скільки братів у Мишка, у Петрика, у Слави?). Дитині (Славі) пропонували умовно стати Мишком, потім Петром і відповісти на це питання з позиції кожного з дітей. Через подібну «умовно динамічну» позицію дитина приходила до розуміння об'єктивних відносин. У дослідженні В. А. Недоспасової дитина умовно брала на себе роль кожного з трьох братів і постійно брала до уваги, як виглядає ситуація з точки зору інших братів. У цьому експерименті можна було бачити процес подолання центрації. Як і у грі, дитина умовно бере на себе роль іншого, але водночас постійно орієнтується на поведінку партнера (наприклад, «доктор» враховує позицію «пацієнта»). Завдяки децентрації діти стають іншими, предметом їх думки, їх міркування стає думка іншої людини. Ніяке навчання неможливо до тих пір, поки думка вчителя не стане предметом міркування дитини. Децентрація формується наступним чином: спочатку утворюється багато централій, потім відбувається диференціація себе від іншого і його точки зору без необхідності на неї реально ставати, а тільки її припускати [6, 7].

Отже, як ми бачимо, пізнавальний егоцентризм досліджений Ж. Піаже долається в умовах сюжетно-рольової гри в дошкільному віці та повністю зникає в молодшому шкільному віці в умовах навчальної діяльності шляхом поетапного формування розумових дій.

Вдруге егоцентризм виявляє себе у підлітковому віці. Л. С. Виготський докладно розглядав проблему інтересів у перехідному віці, називаючи її «ключем до всієї проблеми психологічного розвитку». Він писав, що всі психологічні функції людини на кожному етапі розвитку, у тому числі та у підлітковому віці, діють не безсистемно, не автоматично і не випадково, а в певній системі, що спрямовується конкретними прагненнями, потягами та інтересами. У підлітковому віці, підкреслював Л. С. Виготський, відбувається період руйнування і відмирання старих інтересів, і період дозрівання нової біологічної основи, на якій згодом розвиваються нові інтереси. Він писав: «Якщо на початку фази розвитку інтересів стоїть під знаком романтичних прагнень, то кінець фази знаменується реалістичним і практичним вибором одного

найбільш стійкого інтересу, здебільшого безпосередньо пов'язаного з основною життєвою лінією, що обирається підлітком» [2].

Л. С. Виготський перерахував декілька основних груп найбільш яскравих інтересів підлітків, які він назвав домінантами. Це «егоцентрична домінанта» (інтерес підлітка до власної особистості); «домінанта далечинь» (установка підлітка на великі масштаби, які для нього більш суб'єктивно прийнятні, ніж ближні, поточні, сьогодишні); «домінанта зусилля» (спонукання підлітка до опору, подолання, до вольових напружень, які іноді виявляються в упертості, хуліганстві, боротьбі проти виховного авторитету, протесті та інших негативних проявах); «домінанта романтики» (прагнення підлітка до невідомого, ризикованого, до пригод, до героїзму) [2].

Л. С. Виготський, як і Ж. Піаже, особливу увагу звертав на розвиток мислення у підлітковому віці. Головне у розвитку мислення – опановування підлітком процесом утворення понять, який веде до вищої форми інтелектуальної діяльності, новим способам поведінки. За словами Л. С. Виготського, функція утворення понять лежить в основі всіх інтелектуальних змін у цьому віці. «Розуміння дійсності, розуміння інших і розуміння себе – ось що приносить із собою мислення в поняттях» – писав він [2].

Згідно з Л. С. Виготським, істотні зміни відбуваються у цьому віці й у розвитку уяви. Під впливом абстрактного мислення, уява «переходить у сферу фантазії». Говорячи про фантазії підлітка, Л. С. Виготський зазначав, що «вона спрямована у нього в інтимну сферу, яка ховається зазвичай від людей, яка стає виключно суб'єктивною формою мислення, мислення виключно для себе». Підліток ховає свої фантазії «як найсокровеннішу таємницю і більш охоче зізнається у своїх провинах, ніж виявляє свої фантазії» [2].

З цієї точки зору цікаві дослідження Д. Елкінда, який зробив значний внесок у створення сучасної концепції егоцентризму. Розвиваючи ідеї Ж. Піаже, Д. Елкінд виявляє нові аспекти підліткового егоцентризму, більшою мірою зачіпаючи розвиток особистості. Він зазначає, що формальні операції наділяють підлітка здатністю не тільки створювати розумові конструкції, а й міркувати про них, що дозволяє йому отримати уявлення не тільки про власне мислення, а й про мислення інших людей. При цьому підліток має складнощі у диференціації між об'єктами, на які спрямовано мислення інших, і об'єктами, на яке спрямовано його власне мислення [11].

Підліток вважає, що інші люди стурбовані його поведінкою і зовнішнім виглядом так само як і він сам. Саме це переконання Д. Елкінд позначає терміном – «Уявна аудиторія» («Imaginary audience»), і розглядає цей феномен як один з основних компонентів егоцентризму в підлітковому віці. Поняття «Уявна аудиторія», на думку Д. Елкінда, сприяє поясненню багато чого з афективного досвіду і поведінки підлітка. Прагнення до усамітнення і небажання підлітка розкриватися, певною мірою, може бути реакцією на відчуття, що він постійно знаходиться під критичним поглядом інших людей [11].

У той час, як підлітку не вдається відрізнити предмет свого мислення від предмета думок інших, він дуже добре диференціює власні почуття. Він оцінює себе та особливо свої відчуття як щось унікальне, особливе: тільки він може так страждати, любити, ненавидіти. Ця віра в унікальність своїх переживань була названа Елкіндом «Особистим міфом» («Personal fable»). «Особистий міф» становить другий компонент егоцентризму у підлітковому віці [11].

Л. С. Виготський відзначав також ще два новоутворення віку. Це розвиток рефлексії та на її основі самосвідомості. Розвиток рефлексії у підлітка, писав він, не обмежується тільки внутрішніми змінами самої особистості, у зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітка стає можливим глибше і ширше розуміння інших людей. Відповідно розвиток самосвідомості залежить від культурного змісту середовища [2].

У концепції Д. Б. Ельконіна підлітковий вік, як будь-який новий період, пов'язаний із новоутвореннями, які виникають із провідної діяльності попереднього періоду. Навчальна діяльність створює «поворот» від спрямованості на світ до спрямованості на самого себе. До кінця молодшого шкільного віку у дитини виникають нові можливості, але вона ще не знає, що вона собою являє. Розв'язання питання «Що я таке?» може бути знайдено тільки шляхом зіткнення з дійсністю [7].

Особливості розвитку підлітка в цьому віці проявляються в наступних симптомах: знову (як і криза 3-х років) виникають труднощі у відносинах з дорослими: негативізм, упертість, байдужість до оцінки успіхів, відхід від школи, оскільки головне для дитини відбувається тепер поза школою. Дитячі компанії (пошуки друга, пошуки того, хто може зрозуміти). Дитина починає вести щоденник. Багато з дослідників повідомляли про «таємні зошити та щоденники», в яких підліток «знаходить виключно вільний притулок, де ніхто і ніщо його не обмежує. Наданий самому собі, він вільно і незалежно висловлює свої внутрішні, часом глибоко інтимні переживання, бентежливі думки,

сумніви та спостереження». Все перераховане свідчить про спрямування дитини до самої себе. У всіх симптомах простежується питання «Хто я?» [7].

Багато авторів зводили ці симптоми до початку статевого дозрівання. Однак, як підкреслює Д. Б. Ельконін, самозміна виникає і починає усвідомлюватися спочатку психологічно в результаті розвитку навчальної діяльності та лише підкріплюється фізичними змінами. Це робить спрямованість на себе ще більш інтимною [7].

У цей період навчальна діяльність для підлітка відступає на задній план. Центр життя переноситься з навчальної діяльності, хоча вона залишається панівною, в діяльність спілкування. Якраз тут відбувається засвоєння моральних норм, освоюється система моральних цінностей. Тут йде мислиме та уявне програвання всіх найскладніших сторін майбутнього життя [7].

Діяльність спілкування надзвичайно важлива для формування особистості у повному розумінні цього слова. У цій діяльності формується самосвідомість. Основне новоутворення цього віку – соціальна свідомість, перенесена всередину. За Л. С. Виготським, це і є самосвідомість. Свідомість означає спільне знання. Це знання в системі відносин. А самосвідомість – це суспільне знання, перенесене у внутрішній план мислення [7].

Характеризуючи підлітковий вік, Л. І. Божович писала: «Впродовж цього періоду ламаються і перебудовуються всі колишні відносини дитини до світу і до самої себе... і розвиваються процеси самосвідомості та самовизначення, що призводять, зрештою, до тієї життєвої позиції, з якої школяр починає своє самостійне життя» [7].

У перехідний період відбуваються перетворення у найрізноманітніших сферах психіки. Кардинальні зміни стосуються мотивації. У змісті мотивів на перший план виступають мотиви, які пов'язані зі світоглядом, якій тільки формується, з планами майбутнього життя. Саме в мотиваційній сфері, як вважала Л. І. Божович, знаходиться головне новоутворення перехідного віку [7].

З мотиваційною сферою тісно пов'язаний моральний розвиток школяра, який істотно змінюється саме у перехідному віці. Засвоєння дитиною морального зразка відбувається тоді, коли вона робить реальні моральні вчинки в значущих для неї ситуаціях. Але засвоєння цього морального зразка не завжди проходить рівно. Здійснюючи різні вчинки, підліток більше зацікавлений конкретним змістом своїх дій. «В результаті, – писала Л. І. Божович, – він привчається поводитися

відповідно до даного конкретного зразка, але не може усвідомлювати його узагальнений моральний сенс». Процеси ці досить глибинні, тому часто зміни, що відбуваються в області моральності, залишаються непоміченими ні батьками, ні вчителями. Але саме у цей період існує можливість надати потрібний педагогічний вплив, тому що внаслідок «недостатньої узагальненості морального досвіду», підлітки перебувають ще в нестійкому стані [7].

Одночасно з розвитком переконань формується моральний світогляд, який уявляє собою систему переконань, що призводить до якісних зрушень у всій системі потреб і прагнень підлітка. Під впливом розвитку світогляду відбувається ієрархізація в системі спонукань, в якій провідне місце починають займати моральні мотиви. Встановлення такої ієрархії призводить до стабілізації якостей особистості, визначаючи її спрямованість, і «дозволяє людині в кожній конкретній ситуації зайняти властиву їй моральну позицію» [7].

П. А. М'ясоїд, будуючи, на підставі системно-діяльнісного підходу, теоретичну модель ненормативного психічного розвитку вказує, що як і у нормативному випадку, за ненормативним психічним розвитком на рівні особистості приховуються процеси закономірного ускладнення і перехреснування видів діяльності, виходу індивіда за наявні обмеження, займання певної позиції й створення власної філософії. Проте, якщо психічна норма – це творчість, гармонійний образ світу і, найголовніше, – вчинок, то відхиленням від норми буде самореалізація на шкоду іншим, конфліктний образ світу, проступок як вчинок, що суперечить нормам моралі [5].

Механізми проступку, як і будь-якого акту з'ясування відносин людини зі світом, полягають у відношенні між потребами та ситуацією їх задоволення. У межах цього відношення формуються властивості характеру (як нормативні, так і ненормативні): потреба виявляє себе у знайдених і відпрацьованих у соціальній ситуації розвитку способах її задоволення. Здійснюючи проступок, індивід ненормативним способом задовольняє якусь потребу. Однак проступок часто не впливає з властивостей його характеру, на додаток – проступком індивід заперечує їх і саме так заявляє про себе як про особистість [5].

Потреби, які породжують проступок, належать до особливого виду – потреб особистості. Як і будь-які інші, вони виникають у межах певної діяльності, задовольняються у ній, у ній же й збагачуються – вимагають для свого задоволення все ширшого кола предметів. Отже, потреба – завжди тенденція до пошуку нових зв'язків з реальністю.

Проте якщо органічні потреби – це прагнення до дедалі досконалішої адаптації, індивідні – до освоєння, то потреби особистості – до втілення свого «Я» у світ [5].

Якщо шляхом вчинку індивід виходить на продуктивний рівень життя, то через проступок – на деструктивний. Якщо вчинок – це надситуативна активність як творчість, то проступок – як адаптація. Спільність механізму вчинку і проступку не виключає своєрідності мотиваційної сфери індивіда, який вдається до проступку. Напевно, потреби особистості у цьому випадку настільки домінують над органічними та індивідними, що стають гіперпотребами. Прагнення втілити своє «Я» у дійсність, заявити про себе, підпорядковує собі всі інші тенденції індивіда. На цьому ґрунті розвивається егоцентризм – орієнтація лише на своє «Я», нездатність розмірювати свої прагнення з інтересами інших. Усі стосунки індивіда зі світом центруються довкола його потреб особистості. Образ світу начебто переломлюється через «Я» і змінюється залежно від стану самосвідомості [5].

Підстави для цього явища з'являються ще в ранньому онтогенезі – під впливом неправильного (завищених вимог, гіперпротекції тощо), неповного і, особливо, умовного виховання. Принаймні, нормативний психічний розвиток на цьому рівні – це поступова децентрація стосунків дитини зі світом: останній постає у своєму незалежному від її потреб існуванні. Відповідно дитина усвідомлює свою залежність від світу, співвідносить своє прагнення з можливостями та вимогами дорослих [5].

Водночас ненормативний розвиток – це фіксація на задоволенні власних потреб, які внаслідок цього стають центром стосунків дитини зі світом. Вирішальним чинником тут є перший компонент. Якщо вчинком індивід виходить за межі відношення «потреби – ситуація» і створює нову соціальну ситуацію розвитку, то проступком – змінює ситуацію відповідно до своїх потреб [5].

На відміну від нормативної – децентрованої особистості, ненормативна особистість є егоцентричною, її відрізняє егоцентрична позиція – ставлення до довколишніх як до засобу досягнення власних цілей, тоді як децентрична позиція, навпаки, є ставленням до іншого як до цілі. Проступок несе у собі егоцентричну позицію, вчинок – децентричну [5].

Отже, проступок – надситуативна активність як адаптація на підставі егоцентричної позиції. Вчиняючи проступок, індивід так чи інакше завдає шкоди навколишнім: розв'язує свої проблеми їхнім

коштом. Це аморальна дія, яка може бути й злочином, хоча далеко не кожен злочин є проступком. Його можуть скоювати акцентуовані підлітки та носії ненормативних властивостей характеру [5].

Перехресчування стосунків індивіда зі світом активізує процеси свідомості та самосвідомості, змушує його створювати образ ситуації, що склалася, та шукати в ньому місце свого «Я». Децентрована особистість розмірює образ ситуації та своє «Я» й вчинком створює нову ситуацію. Егоцентрична особистість підкоряє цей образ своїм потребам, здійснює проступок – використовує ситуацію на шкоду тим, для кого вона також життєво важлива. Своєю чергою, це передбачає роботу свідомості, адже проступок, як і вчинок, вчиняється за різноспрямованих мотивів, одні спонукають до продовження діяльності у попередньому напрямі, інші – до задоволення актуалізованих потреб [5].

Ця робота полягає у пошуку способів виправдання проступку і може супроводжуватись усвідомленням конфліктного смислу значень свідомості – докорів сумління. Індивід, який піднявся до рівня особистості, несе тягар відповідальності за скоєне перед собою і людьми, характеризується конфліктною свідомістю і самосвідомістю [5].

Отже, егоцентризм є вираженням сенсоутворювальних компонентів і має відношення до простору смислів, до семантичної сфери свідомості.

Теоретичні спроби розглянути егоцентризм, аналізуючи особливості свідомості, належать Б. С. Братусю [1]. Він припускає, що свідомість людини може зупинитися у своєму розвитку на одній із стадій, у тому числі і на так званій егоцентричній стадії.

На рівні змісту свідомості егоцентризм особистості проявляється в тому, як людина розглядає інших людей і як до них ставиться. Методологічно ці стосунки можуть бути позначені, як суб'єкт-об'єктні (S – O) або суб'єкт-суб'єктні (S – S).

При суб'єкт-об'єктному ставленні інша людина сприймається особистістю як річ, як підґрунтя для здійснення своїх егоцентричних намірів або егоїстичних бажань. Така людина діє з іншими людьми маніпулятивно, керуючись переважно своїми цілями, потребами, інтересами.

Щоб зрозуміти особливості егоцентричної свідомості, важливо звернутися до теоретичних уявлень Б. С. Братуса. Він вважає, що людина живе і діє у ряді просторів, до яких, на його думку, належать: діяльність, або інакше — буття людини; значення, яке визначається

культурою, в якій людина живе; сенсами, які виражають людську свідомість. Кожен із просторів (чи рівнів) має свої параметри.

На думку Б.С. Братуся, коріння особистісного егоцентризму слід шукати в просторі сенсів. Егоцентризм, в його концепції, – це один із рівнів, що характеризує сенси життя.

Поняття «сенса» Б. С. Братуся визначає слідом за О. Леонтьєвим, як «значення значень», як динамічні системи свідомості [4]. Сенс – це значення, що пройшло через життя, через систему діяльності людини. А особистість – це позиція людини у цьому складному світі, яка задається системою загальних смислових утворень. Тому початковим, головним моментом егоцентричного рівня є момент особистої вигоди, зручності, престижності тощо.

Людина з таким семантичним полем свідомості ставить інших людей в залежність від власних ставлень, вона розглядає їх як тих, що допомагають (зручних, «хороших»), або як тих, що перешкоджають («поганих», ворогів) в здійсненні своїх намірів [1].

Смисловий зміст егоцентричного рівня може бути стійким і нестійким, а також особистісно-цінним для життя індивіда. Б. С. Братуся відмічає: «Стійкий егоцентрист, щоб поважати та виправдати себе, свої дії та вчинки, прагне розглядати своє світобачення зовсім не як локальне, яке властиве лише йому і йому подібним, але як об'єктивне, загальне, придатне для всіх. Тому він охоче і часто з неабиякою долею агресії дискредитує вищі рівні, вишукуючи в них приховане «користолюбство», «хитрість»» [1].

У егоцентриків є групові, колективістські та навіть загально-людські мотиви та смислові відношення, але вони спотворюються в догоду егоцентричного відношення, поступово втрачаючи при цьому реальний зміст.

Егоцентричні смислові відносини Б. Братуся пов'язує з одним із рівнів свідомості, який він називає егоцентричним. На цьому рівні інша людина виступає як річ, як засіб задоволення егоцентричних бажань. Своєю чергою просоціальний рівень свідомості припускає спрямованість людини на створення таких результатів (продуктів праці, діяльності, спілкування, пізнання), які принесуть рівне благо іншим, людям навіть йому незнайомим, «чужим» людям, суспільству, людству в цілому.

Відношення до людей і суспільства, як до засобу задоволення своїх егоцентричних потреб, згодом стримує власний розвиток таких осіб, заважаючи їм стати відповідальними за свої вчинки,

переживання, думки. Фіксованість на власних поняттях гальмує розвиток уміння взаємодіяти з людьми, не дає можливості вчитися на своїх помилках, оскільки вони не усвідомлюються як такі.

Недостатня потреба в урахуванні точок зору інших осіб, малий досвід координації точок зору легко можуть стати причиною для розвитку егоцентричної поведінки, егоцентричних рис характеру і відповідної смислової сфери свідомості.

Отже, егоцентризм, за Піаже, – фактор пізнання. Це певна сукупність докритичних і, відповідно, дооб'єктивних позицій у пізнанні речей, інших людей і себе самого. Егоцентризм – різновид систематичної та неусвідомленої ілюзії пізнання, форма первісної центрації розуму, коли відсутня інтелектуальна релятивність (відносність, умовність) і реципрокність (взаємність).

Егоцентризм властивий не тільки дитині, але і дорослому там, де він керується своїми спонтанними, наївними судженнями, які за своєю суттю не відрізняються від дитячих суджень про речі. Егоцентризм – це спонтанна позиція, яка керує психічною активністю дитини; вона зберігається на все життя у людей, що залишаються на низькому рівні психічного розвитку.

Звільнитися від егоцентризму – значить усвідомити те, що було сприйняте суб'єктивно, знайти своє місце в системі можливих точок зору, встановити між речами, особистостями та власним «Я» систему загальних і взаємних відносин.

Егоцентризм означає, що дитина може бачити весь світ тільки зі своєї точки зору. Ніяких інших точок зору для дитини спочатку не існує. Прийняти точку зору науки, суспільства дитина не може.

В основі відсутності інваріантності лежить глобальне уявлення дитини про об'єкт. Для того, щоб подолати безпосереднє відношення до дійсності, треба виділити параметри об'єкта, а потім порівняти їх між собою.

У рольовій колективній грі, тобто у провідному типі діяльності дитини-дошкільника, відбуваються основні процеси, пов'язані із подоланням «пізнавального егоцентризму». Часте переключення з однієї ролі на іншу в різноманітних іграх дітей, перехід із позиції дитини на позицію дорослого призводить до систематичного «розхитування» уявлень дитини про абсолютність свого становища у світі речей і людей і створює умови для координації різних позицій.

Пізнавальний егоцентризм долається в умовах сюжетно-рольової гри в дошкільному віці та повністю зникає в молодшому шкільному

віці в умовах навчальної діяльності шляхом поетапного формування розумових дій.

Вдруге егоцентризм виявляє себе у підлітковому віці, де питання інтересів вважається ключем до загальної проблеми психологічного розвитку.

Одна з основних груп найбільш яскравих інтересів підлітків – «егоцентрична домінанта» (інтерес підлітка до власної особистості).

У цьому віці також відбуваються істотні зміни у розвитку уяви. Під впливом абстрактного мислення уява «переходить у сферу фантазії». Уява спрямована у підлітка в інтимну сферу, яка ховається зазвичай від людей та стає суб'єктивною формою мислення, мислення виключно для себе.

Особа підліткового віку вважає, що інші люди стурбовані її поведінкою і зовнішнім виглядом так само як і вона сама. Феномен «уявної аудиторії» розглядається як один із основних компонентів егоцентризму у підлітковому віці.

У той час, як підлітку не вдається відрізнити предмет свого мислення від предмета думок інших, він дуже добре диференціює власні почуття. Він оцінює себе, і особливо свої відчуття, як щось унікальне, особливе: тільки він може так страждати, любити, ненавидіти. Ця віра в унікальність своїх переживань («особистий міф») становить другий компонент егоцентризму у підлітковому віці.

Відзначається також ще два новоутворення цього віку. Це розвиток рефлексії і на її основі самосвідомості. Навчальна діяльність створює «поворот» від спрямованості на світ до спрямованості на само себе.

У цей період центр життя підлітка переноситься з навчальної діяльності в діяльність спілкування. Саме у цей період відбувається засвоєння моральних норм, освоюється система моральних цінностей.

У перехідний період відбуваються перетворення у найрізноманітніших сферах психіки. Кардинальні зміни стосуються мотивації. У структурі мотивів на перший план виступають мотиви, які пов'язані зі світоглядом, якій тільки формується, з планами майбутнього життя. З мотиваційною сферою тісно пов'язаний моральний розвиток школяра, який істотно змінюється саме у перехідному віці. Психічна норма – це творчість, гармонійний образ світу, і, найголовніше, – вчинок, то відхиленням від норми буде самореалізація на шкоду іншим,

конфліктний образ світу, проступок як вчинок, що суперечить нормам моралі.

Вчиняючи проступок, індивід ненормативним способом задовольняє якусь потребу. Проте якщо органічні потреби – це прагнення до дедалі досконалішої адаптації, індивідні – до освоєння, то потреби особистості – до втілення свого «Я» у світ.

Прагнення втілити своє «Я» в дійсність, заявити про себе, підпорядковує собі всі інші тенденції індивіда. На цьому ґрунті розвивається егоцентризм – орієнтація лише на своє «Я», нездатність розмірювати свої прагнення з інтересами інших. Усі стосунки індивіда зі світом центруються довкола його потреб особистості. Образ світу начебто переломлюється через «Я» і змінюється залежно від стану самосвідомості.

Ненормативний розвиток – це фіксація на задоволенні власних потреб, які внаслідок цього стають центром стосунків дитини зі світом. На відміну від нормативної – децентрованої особистості, ненормативна особистість є егоцентричною, її відрізняє егоцентрична позиція – ставлення до навколишніх, як до засобу досягнення власних цілей, тоді як децентрична позиція, навпаки, є ставленням до іншого, як до цілі. Проступок несе у собі егоцентричну позицію, вчинок – децентричну.

Перехресчування стосунків індивіда зі світом активізує процеси свідомості та самосвідомості, змушує його створювати образ ситуації, що склалася, та шукати в ньому місце свого «Я». Егоцентризм є вираженням сенсоутворювальних компонентів і має пряме відношення до простору смислів, до семантичної сфери свідомості.

Література

1. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – Москва: Мысль, 1988. – 301 с.
2. Эльконин Д. Б. Детская психология Выготский Л.С. / Д. Б. Эльконин. – Москва: Педагогика, 1984. – 432 с.
3. Гальперин П. Я. Проблемы формирования знаний и умений у школьников и новые методы обучения в школе / П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин. // Вопросы психологии. – 1963. – №5. – С. 61 – 72.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія / П. А. М'ясоїд. – Київ: Вища школа, 2004. – 487 с. – (3).

6. Недоспасова В. А. Формирование условной позиции в мышлении детей дошкольного возраста / В. А. Недоспасова. // Воспитание, обучение и психическое развитие. – 1983. – №1. – С. 84 – 86.

7. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология / Л. Ф. Обухова. – Москва: Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.

8. Обухова Л. Ф. Концепция Ж.Пиаже: За и против / Л. Ф. Обухова. – Москва: Изд-во Моск. Ун-та, 1981. – 191 с.

9. Петровский А. В. Общая психология / А. В. Петровский. – Москва: Мысль, 1976. – 479 с.

10. Гиппенрейтер Ю. Б. 10. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухов. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 400 с.

11. Elkind D. Egocentrism in adolescence/ D. Elkind // Child Development. 1967. – №4. – P. 84 – 86.

Тимошенко Олексій Анатолійович, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

ТОПОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ КУРТА ЛЕВІНА В КОНТЕКСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ПОДІЙ

Кожен науковий психологічний підхід чи теорія спираються на деякі методологічні принципи. Теорія поля спирається на постулати неklasичної психології. Це означає передусім, що будь-яка поведінка чи зміна в психологічному полі залежить від поля, що існує в даний момент.

Для Курта Левіна теорія поля – це нова психологічна система, що дозволяє відобразити психологічну реальність. В цій реальності від однієї чи декількох змінних залежать потенційні можливості поведінки людини (а, отже, і переживання!). Вчений зазначав: “Правильно, що теорія поля підкреслює важливість того факту, що будь-яка подія є результатом дії множини факторів» [4, с. 239). В таких міркуваннях К.Левін намагається знайти аналогію із “фазовим простором» у фізиці (і, взагалі, орієнтація на природознавчі науки є в теорії суттєвою). Сам же вчений свою теорію називає ще й методом аналізу причинних відносин і побудови наукових конструктів.

Б.Ф.Зейгарник, згадуючи наукові погляди та особистісні характеристики К.Левіна вчителя пише, що він був представником інтрапсихологічного напрямку німецької школи гештальтпсихології [3]. Суттєво, що положення цієї школи знайшли відображення в теорії К.Левіна саме у твердженні, що образ створюється в даний момент, а минулий досвід значення не має.

Теоретико-польовий принцип означає, що адекватний психологічний опис характеру того, що відбувається, і його спрямованості повинен бути зроблений на різних, мікроскопічному та макроскопічному рівнях. Це, по суті, співвіднесення “розміру ситуації» із “розміром одиниці поведінки». Психологічне поле представляє собою феноменологічний світ, що надає об’єктивній реальності суб’єктивності.

К.Холл і Г.Лінсней, аналізуючи теорію особистості К.Левіна виділяють головні риси теорії поля:

- 1) поведінка - це функція поля, що існує під час поведінки;

2) аналіз починається із цілісної ситуації, з якої диференціюються компоненти;

3) конкретну людини в будь-якій ситуації можна уявити математично [12]. К.Левін запропонував говорити не про окремого суб'єкта і про психологічне оточення, а про життєвий простір, що включає і одне, і друге. Конкретна поведінка людини є реалізацією її можливостей в даному життєвому просторі. У дорослих людей може виникнути ситуація, коли виникає «польова поведінка», і незначущі предмети, які не грають вагомої ролі, раптом набувають спонукальної дії, викликають відповідне переживання. Згідно поглядів вченого, людина існує в світі предметів, що мають позитивну чи негативну валентність і вони формують поведінку людини.

Від «психологічного поля» до «життєвого простору».

Важливу, з точки зору вченого, є проблема виділення «граничної зони життєвого простору». Визначення того, яка частина соціального і фізичного світу буде впливати на цю зону – це вагоме завдання для психолога, адже саме в цій сфері знаходяться деякі із проблем життєвої історії індивіда. Отже, особливості життєвого простору індивіда частково залежать від стану цього індивіда як продукту власної особистої історії, а частково визначаються його непсихологічним оточенням – фізичним та соціальним. Вчений наголошує, що вчитель ніколи не зможе керувати дитиною, якщо не навчитися розуміти той психологічний світ, в якому живе дитина.

В психології об'єктивний опис ситуації означає опис її як сукупності тих або інших фактів, які складають психологічне поле цього індивіда. Цікавим є і інше твердження про те, що виведення поведінки із минулого є метафізичним процесом, оскільки минулі події в даний момент вже не діють, їх не існує! Вплив минулого на поведінку може бути лише опосередкованим! Такі слова, як нам здається, є спробою подолати «постулат безпосередності», який панував у класичній психології.

Валентність розглядається як концептуальна властивість регіону психологічного середовища. Позитивна валентність приваблює, негативна відкидає. Об'єкти, які оточують людину безпосередньо, діють на неї. Одні речі спонукають їх з'їсти, інші – залізти на них, пограти з ними, тобто щось зробити. Такі імперативні факти оточення Левін і називає валентностями (спонукальностями), які і визначають спрямованість поведінки. Саме валентність, її знак, є важливою особливістю оточення. Б.В. Зейгарник описує проведення дослідів К.Левіна,

спрямованого на доведення наявності валентності речей [3]. Досліджуваний запрошувався до кімнати, в якій на столі лежали різні предмети: дзвіночок, книга, олівець, лист та інші речі. Експериментатор йому повідомляв про вивчення пізнавальних процесів, і залишав в кімнаті наодинці. Крізь дзеркало Гезелла фіксувалося, що всі досліджувані (із різних соціальних груп) проводили якісь маніпуляції із предметами, вивчаючи їх особливості. Аналізуючи цю експериментальну ситуацію, К.Левін робить висновок, що всі досліджувані вивчали предмети, оскільки вони не займалися осмисленою діяльністю, і їх поведінка ставала “ситуативно обумовленою», “польовою». Така поведінка була специфічною, оскільки носила тимчасовий характер, адже досліджуваний, подзвонивши в дзвіночок, займався своїми, іншими справами.

Отже, робить висновок вчений – навколишня ситуація містить в собі можливість діяти різними чином – викликати дію у напрямку предмета із позитивною валентністю і уникнути дії із предметом із негативною валентністю. А це означає, що в будь-якому випадку суб’єкт із навколишнім середовищем складають єдиний континуум, єдність! В єдності знаходяться також валентність об’єкта і потреба індивіда (вона і визначає спонукальність). Знак і сила валентності залежить від стану потреб індивіда. Навіть, якщо оточення об’єктивно залишається незмінним, сила і вид валентності для голодної дитини і ситої, будуть різними. Змінюються потреби – відбуваються зміни у валентностях [4]. Важливо, що “польова поведінка» виникає тоді, коли валентність речі не відповідає смислу потреби, отже, така дія не є волевою. Людина підкоряється валентності речі, за якою не стоїть потреба, і ось тоді можна говорити про “полезалежність». Б.В. Зейгарник говорить про особливу здатність людей “піднятися над полем», виконати довільну, усвідомлену дію.

Єдність суб’єкта та довкілля простежується і в інших міркуваннях вченого. К.Левін зазначає, що динаміка впливів оточуючого середовища може бути досліджена лише одночасно із визначенням індивідуальних відмінностей і з виявленням загальних законів. Як ми бачимо, простежується поєднання ідеографічного та номотетичного підходів в межах психологічного дослідження. Існує прямий зв’язок між станом індивіда і структурою його психологічного оточення – саме таким чином можна представити єдність людини і середовища. Отже, можна і зрозуміти та, радше, передбачити психологічну поведінку. Для цього зовсім не обов’язково звертатися до минулого людини (як

відбувалося в психоаналітичній теорії), або описати причини поведінки, виділити поведінкові детермінанти (згідно біхевіористичної теорії).

Науковий шлях К.Левіна дещо інший, розташовуючись у площині, умовно кажучи, вже неklasичної психології. Гуманітарність міркувань вченого саме у цьому важливому твердженні: для того щоб зрозуміти чи передбачити психологічну поведінку (В), слід для кожного виду подій (дії, емоції, виразні рухи) виявити цілісну ситуацію, тобто теперішню структуру і стан індивіда (Р) і теперішню структуру психологічного оточення (Е). Отже, $B = f(PE)$. Отже, поведінка є функція особистості і оточення в їх єдності. Мова йде вже не просто про психологічне поле, а про життєвий простір, що включає в себе поле і має складну структуру [4].

По-перше, у життєвому просторі можна виділити реальний та ірреальний рівень. Площина реальності характеризується як сукупність фактів, що мають незалежне від бажань індивідуума існування. Ірреальний рівень – це мрії людини, уява, фантазування, тобто те, де людина може робити не стримуючи бажань. Такий рівень характеризується суттєвою рухливістю, а також відсутністю жорстких бар'єрів. У людини є здатність в окремих випадках здійснювати внутрішнє переформування – переходити на рівень ірреального, активно фантазувати та мріяти.

По-друге, в структурі життєвого простору Левін виділяє також психологічне минуле і психологічне майбутнє. Індивід сприймає не лише поточну ситуацію, адже у нього є бажання і очікування, мрії та сподівання. Його погляди на своє минуле і на минуле соціального і фізичного світу можуть бути помилковими, але вони складають в його життєвому просторі «рівень реальності» минулого. Сукупність уявлень індивіда про своє психологічне минуле та майбутнє вчений називає «часовою перспективою». Одним із тих вчених, хто пізніше розвинув поняття «часової перспективи» був Жозеф Нюттен, який доповнює уявлення К.Левіна про будову такої перспективи і говорить ще про когнітивні репрезентації, які не прив'язані до теперішнього [6].

К.Левін зазначає, що в ході розвитку відбувається розширення часової перспективи і на поведінку людини починають впливати все більше подій, що віддалені в часі. Три основні напрямки розвитку життєвого простору, що виділені вченим, представлені таким чином:

1. Збільшення розміру і ступеня диференційованості тієї сфери, яка виступає для індивіда в якості актуальної реальності.
2. Зростання диференціації за параметром реальне/ірреальне.

3. Розширення психологічного часу – збільшення представленості “психологічного минулого» і “психологічного майбутнього» [4].

Властивості життєвого простору

Відокремлення людини від зовнішнього світу образно представлене у формі замкнутої фігури. Все, що знаходиться всередині меж, позначається як *Р*. К.Левін включає цей образ, що репрезентує особистість, в іншу замкнуту фігуру, яка її оточує. Така модель пояснюється К.Левіним наступним чином: з точки зору психологічної динаміки індивід представляє собою відносно замкнуту систему. Тому сила впливу оточуючого середовища на індивіда визначається (якщо не брати до уваги структуру ситуації і наявних сил поля) функціональною міцністю меж між індивідом та його оточенням [4, с. 233]. Для репрезентації своїх поглядів вчений використовує еліпс, адже, важливо, щоб існував простір між межами людини і межами більшої фігури. Район між двома периметрами є психологічним середовищем, простір поза еліпсом репрезентує непсихологічні аспекти світу.

Життєвий простір має дві основні межі: зовнішня відокремлює життєвий простір від реального фізичного і соціального макросвіту, внутрішня відокремлює внутрішній світ особистості від її психологічного середовища в межах життєвого простору. Оболонкою внутрішнього простору служить сенсомоторна сфера, яка, на думку К.Левіна, служить деяким фільтром між внутрішнім і зовнішнім середовищем.

У новонародженої дитини життєвий простір недиференційований: вона погано виділяє межі свого тіла, у неї немає уявлень про минуле і майбутнє. Поступово відбувається розширення життєвого простору в часі і в просторі. Починає зростати диференціація між реальним та ірреальним рівнями життєвого простору. Реальний рівень пов'язаний з відображенням реальних подій, що відбуваються у фізичному і соціальному світах, ірреальний наповнений фантазіями, бажаннями і страхами. Чим більш структурованою є сама особистість, тим більше структуровані її уявлення про навколишній світ.

Диференціація, що поступово зростає, супроводжується зростанням інтеграційних процесів, які проявляються у збільшенні складності та ієрархічності організації життєвого простору. К. Левін вважав, що існує тісний зв'язок між інтелектом або, точніше психологічним віком, і ступенем структурованості життєвого простору [4]. Найбільш бурхливо структурування життєвого простору відбувається в дитячому і підлітковому віці, оскільки в цей період відбувається стрімке накопичення знань про світ і про самого себе.

Ті сфери життя, про які людина найбільш обізнана, К. Левін називав простором вільного руху. До таких областей, наприклад, відносяться професійні знання. Кожен хороший фахівець почуває себе вільно у своїй сфері, але, потрапляючи в чуже професійне середовище, відчуває себе новачком, який потребує допомоги професіонала. Під впливом емоційного напруження, втрати безпеки, тяжкої хвороби, старіння може виникати регресія життєвого простору, яка проявляється у скороченні часової перспективи, зниженні диференціації окремих областей та дезінтеграції. Ця регресія може бути тимчасовою або незворотною. Саме в цьому випадку можна говорити про переживання в екзистенційній площині. На думку М.Папучі, переживання виникає й існує тільки у відносинах «Людина-Світ», що передбачає ставлення людини до самої себе і до оточуючих людей [7]. «Переживання виникає там, де є свого роду проблемність, недовизначеність життя» [7, с. 354].

Отже, життєвий простір особистості змінюється в ході життєвого шляху особистості і має низьку характеристик, які піддаються зміні під впливом середовища і внутрішньоособистісних факторів:

1. Широта життєвого простору.
2. Ступінь диференційованості окремих частин. Цю характеристику треба розглядати в двох аспектах: а) внутрішньоособистісна диференційованість; б) диференційованість зовнішніх областей життєвого простору. Хоча К. Левін стверджував, що між цими видами диференційованості існує прямий зв'язок за ступенем вираженості, прямої відповідності між компонентами особистості і областями життєвого простору немає.
3. Ступінь організованості та узгодженості частин. Вона також повинна розглядатися в двох аспектах: внутрішньоособистісна структурованість і організація зовнішніх областей життєвого простору. Така характеристика передбачає аналіз наявності чи відсутності чіткої структури, субординаційних і координативних зв'язків.
4. Проникність зовнішніх кордонів життєвого простору. Вона може проявлятися як у відкритості інформаційного та енергетичного потоку з боку реальних фізичного і соціального світів, так і у відповідному інформаційно-енергетичному потоці з боку суб'єкта життєвого простору. Аутизм особистості може розглядатися як прояв поганої проникності зовнішніх кордонів. Можна припустити різні варіанти проникності, утворені ступенем проникності зсередини і ззовні: двостороння хороша чи погана проникність і одностороння

проникність, при якій інформація в один бік надходить гірше, ніж в інший.

5. Проникність внутрішніх кордонів життєвого простору, що відокремлюють внутрішній світ особистості від її інших частин життєвого простору. Тут також проникність носить двосторонній характер, але стосується балансу між сенсорним і моторним (точніше, поведінковим) компонентами особистості. Цей баланс також можна назвати імпресивно-експресивним.

6. Ступінь реалістичності-ірреалістичності життєвого простору. Він визначається за відповідністю психологічного життєвого простору його прототипу, тобто реальному світу. Вона повинна зростати в міру накопичення людиною її знань про реальне середовище. Істотне переважання ірреалістичного життєвого простору свідчить про дисгармонійні особливості особистості. Іноді спотворена картина світу може служити джерелом художньої творчості, оскільки мистецтво розраховане саме на створення нових просторів буття.

7. Ступінь активності керування своїм життєвим простором з боку особистості. У роботах К. Левіна фігурує термін «поле влади», під яким він розумів здатність однієї людини індукувати сили, що діють на іншу людину. Він вважав, що можна виділити силу і межі поля влади у кожної людини.

8. Широта часової перспективи. З віком у людини з'являється все більше планів, мрій і спрямованості у майбутнє.

Отже, життєвий простір складається із людини й психологічного навколишнього середовища як такого, яке існує для неї в даний час, та яке розмежоване регіонами.

Події, які існують в зовнішньому регіоні (психологічному просторі) і сусідніх із кордоном життєвого простору (К.Левін назвав цей регіон "зовнішньою оболонкою життєвого простору") можуть матеріально впливати на психологічне середовище. Подія – результат взаємодії кількох фактів. Факт життєвого простору може бути усвідомленим людиною. Тобто не психологічні події можуть змінювати психологічні, а події в психологічному середовищі можуть здійснювати зміни у фізичному середовищі. Проте події не можуть прямо вплинути на життєвий простір особистості, а лише тоді, якщо вони стануть фактом психологічного середовища! [4].

Особистість в теорії К.Левіна

Психологічний простір складається з різних секторів, регіонів, які графічно зображуються розділеними межами. Кількість регіонів

визначається кількістю окремих психологічних фактів, що існують в даний момент. Якщо середовище вміщує два факти, наприклад, факт гри і факт роботи, то середовище складається із простору гри і простору роботи. Поява нових фактів призводить до збільшення диференційованості життєвого простору, а, отже, і переживань особистості! Факт гри в футбол, факт гри в шахи, факт гри в дартс породжують відповідну кількість регіонів [4, с. 360]. Нове захоплення, новий факт, призводить до появи нового регіону, зникнення, призводить до зливання регіона із іншими частинами простору. Психологічне оточення, в якому знаходиться особистість, має диференційовану структуру. Воно розподіляється на окремі сфери, які відображають можливі дії індивіда із предметами. Сфери вирізняються більшою або меншою структурованістю, про деякі із них людина лише знає, але вони є для неї малознайомі. На структурованість впливає і складність життєвої ситуації, в якій знаходиться людина. Кризова ситуація, ймовірно проявляється у неструктурованості життєвого простору.

Отже, К.Левін стверджує, що структура людини не гомогенна, а розподіляється на частини. Водночас, така структура представляє собою організаційну єдність. Вчений зазначає: “гарно організоване ціле – це утворення, яким керує один центр, а не два» [4, с. 301]. Він не заперечує, що термін організаційна єдність, пов’язується із уявленнями про “гармонію» або “ефективність». Таким чином, гармонійна особистість – це особистість, у якій присутня саме організаційна єдність.

Особистість за К.Левінім – це складна енергетична система. Психічна енергія звільняється, коли психічна система прагне повернути рівновагу після того, як опинилася в стані нерівноваги. Кінцевою метою всіх психічних процесів – повернути людині стан рівноваги. Це може відбуватися у різний спосіб. Наприклад, якщо межа між внутрішньою системою і моторно-перцептивною сферою є прониклою, енергія може розряджатися в певній активності. Голодна дитина стає схвильованою. Проте переважаючим способом повернення рівноваги є здійснення потрібної локомоції в психологічному середовищі. Якщо людина знаходиться в стані напруги через відсутність роботи, то напруження знизиться, якщо вона цю роботу знайде. Напруження можна редукувати і уявною локомоцією. Тоді людина, яка лише уявляє, що досягла успіху в тій чи іншій діяльності, отримує задоволення (тобто знімає напруження) просто мріючи, фантазуючи. Ймовірно локомоція відбувається і у віртуальному середовищі –

мережі інтернет, або ж світі кіноіндустрії. Переживання подій, що споглядаються у телесеріалах, «мільних операх» тощо, призводить до редукування напруження та відновлення рівноваги.

В окремих випадках на шляху до особистісного зростання виникають бар'єри у вигляді регресії. Це відбувається у тому випадку, якщо певна сфера (регіон) простору тривалий час є незмінною, при цьому спостерігається фіксація. Наприклад, коли одна і та сама діяльність повторюється: «Насичення відбувається лише в тому випадку, якщо діяльність психологічно є повторенням, тобто сприймається людиною як відтворення одного і того самого, а не як рух вперед» [4, с. 410]. Регресія відбувається і тоді, коли зменшується міцність кордонів та може викликатися кризовими ситуаціями: хворобою, фрустрацією, емоційною напруженістю. На неї впливає і наслідки попередніх фрустрацій.

Причинами напруженості особистості на думку К.Левіна є: по-перше, ступінь задоволення потреби особистості; по-друге, величина простору вільного руху особистості; по-третє, зовнішні бар'єри; по-четверте, суперечливість між цілями та готовністю прийняти позицію іншого. Інтерсуб'єктивний характер топологічного підходу Левіна проявляється у використанні поняття «соціальна дистанція». Зміст цього поняття полягає у розкритті кількості інтимних, приватних регіонів в життєвому просторі людини. Саме вони обумовлюють такі почуття як дружба і прив'язаність. Можна сказати, що «поля влади» друзів підсилюють один одного.

Поняття «Я» пов'язане із регіонами, що входять у внутрішню зону життєвого простору індивіда. Проте К.Левін прагне не розглядати «Я» окремо від цілісного утворення, але вважає, що регіони внутрішньої сфери можуть мати також властивості як і зовнішні, наприклад, мати жорсткі кордони. Внутрішня сфера життєвого простору може збільшуватися, або зменшуватися, ставати більш або менш доступною для інших людей. Нагадаємо, що уявлення про властивості людини в топологічному підході конкретизується у твердженні про відокремленість від зовнішнього світу межею і, водночас, уключеністю в більший простір. Отже, можна побачити в міркуваннях Левіна уявлення про структуру особистості, що складається із динамічних конструктів. По суті, це той випадок, коли динаміка має більше значення, аніж стала структура!

Локомоція як взаємозв'язок

Зв'язок між регіонами здійснюється шляхом локомоцій, які можуть відбуватися як в реальному фізичному просторі, так і уявному. Два регіони тісно пов'язані, і впливають один на одного, якщо між ними здійснюється локомоція. Отже, між регіонами психологічного середовища та регіонами людини відбувається певний зв'язок. Наприклад, вступ у клуб, професійно-ділові дії, рішення проблеми є прикладом соціальних локомоцій. Здійснюючи таку соціальну дію, людина ніби прокладає шлях через середовище. Напрямок шляху і регіони, які вона проходить, частково визначається силою меж, частково іншими динамічними факторами [12, с. 362].

В цілому можна сказати, що будь-яка локомоція може бути повністю розглянута на основі понять потреби, напруги, сили, валентності, бар'єру, властивостей внутрішнього середовища, вимірювання реальності-нереальності та часової перспективи. Про зв'язок регіонів людини говорять, якщо вони можуть комунікувати один з одним. Людина не може вважатися середовищем, всередині якої об'єкт здійснює локомоцій з однієї частини в іншу. Про регіони особистості кажуть, що вони комунікують один з одним. Сенсомоторний регіон комунікує з периферичними сегментами внутрішньоособистісного регіону, а ті, в свою чергу, комунікують із сегментами, розташованими ближче до центру.

У теорії поля розрізняється декілька властивостей середовища (близькість-віддаленість, твердість-слабкість) і найбільш важлива властивість - "плинність-ригідність". "Плинне середовище" швидко реагує на будь-який вплив, воно рухоме і еластичне. "Ригідне середовище" чинить опір змінам. Воно жорстке і нееластичне. За допомогою властивостей, що описують середовище, можна уявити більшу частину можливих взаємозв'язків в життєвому просторі. Два регіони тісно пов'язані, податливі одне щодо одного і впливають один на одного, якщо між ними легко може бути здійснена локомоція. Локомоція в психологічному середовищі не завжди означає, що людина повинна здійснити фізичний рух в просторі.

Динаміка психологічного середовища здійснюється чотирма способами:

- цінність регіону може змінюватися кількісно, наприклад, від позитивного до більш позитивного, або ж якісно, від позитивного до негативного;
- вектори можуть змінюватися за силою, напрямком;

- кордони можуть ставати міцнішими або слабкішими, з'являтися або зникати;
- можуть змінюватися властивості регіону, плинність чи ригідність [4].

Взаємозв'язок між регіонами життєвого простору

К.Левін виявив постійний зв'язок поведінки людини із тими потребами і мотивами, які її спонукають, показав, що вона завжди існує в певній актуальній ситуації, в специфічному силовому полі. Предмети, що оточують людину, виступають у певному відношенні до неї.

Протягом життя людини відбувається збільшення диференціації життєвого простору. Це відбувається у напрямку часової перспективи, і за лінією реальне/ірреальне. К.Левін чітко розрізняє бажання та страхи людини, що відповідають ірреальному рівню у майбутньому, і очікування, як зміст реального рівня. Деякі особистісні якості пов'язані із відмінностями та змістом вказаних вище рівнів. Наприклад, надія відповідає подібності реального та ірреального рівнів у майбутньому, провина – розходженню між ними. Вчений стверджує: у маленької дитини межа між правдою і брехнею, сприйманням і уявою є менш чіткою, аніж у старших дітей [4, с. 379]. Різною є і швидкість росту та диференціації життєвого простору в процесі розвитку. В окремих випадках відбувається не розвиток, а регресія. Вона включає в себе зменшення часової перспективи, дезорганізацію, виникнення поведінки, яка властива для дітей більш молодшого віку. Маємо звуження психологічного простору внаслідок дії кризових ситуацій: фрустрації, емоційного напруження, хворобою, невпевненістю.

Структура життєвого простору складається із позиційних відносин його частин. Прикладом зміни цієї структури є пересування індивіда, його переміщення із однієї сфери в іншу. Інший тип змін пов'язаний із "інсайтом" або наулінням. К.Левін виділяє види структурних змін: 1. Зростання диференційованості області, тобто збільшення кількості підсфер. 2. Об'єднання окремих сфер в одну диференційовану сферу. 3. Зменшення диференційованості, тобто зменшення кількості підсфер. 4. Роз'єднання цілого, коли під області стають незалежними сферами. 5. Переструктурування, тобто зміна загальної картини без врахування чи зменшення ступеня диференційованості [4, с. 385].

У роботі Р.Фрейджера та Д.Фейдмена "Теорії особистості і особистісне зростання" описується практична значущість теорії Левіна на прикладі життєвого простору студента за декілька тижнів до

захисту диплому [11]. Серед його складових виділяється власне захист. Для більшості студентів, які не мають такого досвіду, цей регіон є “невідомою зоною». Тобто, дещо студенти звичайно знають, але ця інформація є для них “новою». Інші сектори це: одnogрупники, науковий керівник, викладачі, історії батьків, візуалізація ситуації захисту та інші. Для того, щоб зняти напруження в секторі “захист диплому», студенти здійснюють цілеспрямовані реальні і ірреальні локомоції в напрямку зазначених регіонів.

Напруження може також зменшуватися за рахунок сфери “дозвілля», відпочинку від навчання. Однак межі цих сфер при входженні є прозорими, а вихід ускладненим, отже, виникає, як наслідок, дифузна активність людини, ефект нерівномірного розподілу енергії. Може виникнути непроникла межа регіону “захист диплому», і студент свою енергію витрачає на інші частини та потрапляє до регіону “друзі».

З точки зору вираженості реального/ірреального рівнів важливіми є уявні ситуації про можливий захист. Чим більше ірреальних локомоцій намагалися здійснити студенти, розмірковуючи про те, як буде гарно, коли здійсниться власне захист, тим вище напруженість в “дозвіллевих» зонах. Часова перспектива в життєвому просторі представлена уявленням про подальшу долю після завершення вишу. Це регіон “професійної і особистісної реалізації». Якщо від захисту залежить подальше професійне зростання, то напруженість регіону досить високе, в свою чергу, це призводить до зменшення диференційованості життєвого простору людини. Автори книги зазначають, що життєвий простір деяких студентів обмежується секторами – “захист диплому», “державний іспит», “телевізор», “прийняття їжи».

Отже, неструктурована ситуація (зона невизначеності), пов'язана із майбутнім, збільшує рівень напруженості в системі і призводить до того, що захист диплому має амбівалентний характер. Це виражається в позитивних емоціях, очікування змін, нових можливостей, а також в негативних переживаннях – напруженості, невизначеності життєвого шляху. Рівень напруженості в регіоні “захист диплому» може регулюватися за рахунок використання секторів, пов'язаних із проведенням дозвілля. За певних умов може відбутися дедиференціація регіонів, що забезпечить більш легкий контроль за напруженням в системі. Дедиференційна гіпотеза К.Левіна полягає у припущенні, що в кризових умовах, зокрема, фрустрації, поведінка стає негнучкою, менш різномірною. Передипломний стрес, таким чином,

обумовлений проникливістю меж регіону “захист диплому» на виході із нього і жорсткістю при вході.

Дисертаційне дослідження, за аналогією, теж характеризується змінами у життєвому просторі. З одного, боку “захист» є “невідомою зоною», з іншого, певний досвід у здобувачів вже є. В життєвому просторі аспіранта, однокласники, як складова, займають менше місця, натомість “дисертаційне дослідження», “історії інших аспірантів», “ситуація передзахисту», нарешті, “науковий керівник», стають значущими і складають організаційну єдність особистості.

Властивості сфери “дисертаційне дослідження» набувають наступної своєрідності – при вході спостерігається жорсткість (непроникність) меж. Тому аспірант, що не зміг вчасно захистити дисертацію, потрапляє в складну ситуацію, зокрема, в життєвому просторі виникають сфери, що дозволяють зняти напруження. “Повернення» до сфери “дисертаційне дослідження» з часом стає все складнішим, “вхід» до неї стає жорстким, здійснювати локомоцію людині важко.

Переживання особистістю подій в контексті топологічної теорії

В теорії поля К.Левіна виокремлюється поняття “ситуація в даний момент» [4, с. 244]. Підкреслюється, що при цьому мається на увазі певний часовий період, а адекватний психологічний опис характеру подій можна зробити на різних мікроскопічних і макроскопічних рівнях. Отже, мова йде про “ситуативні одиниці», які мають часо-просторові характеристики. В процесі розвитку людини зростає різноманітна поведінка, збільшується диференціація – зростає кількість частин особистості, здатних функціонувати відносно незалежно один від одного. Основними параметрами зміни поведінки дітей різного віку вчений виділяє ступінь організації поведінки, величину життєвого простору, ступінь єдності індивіда і міру його реалістичності. Для розуміння особливостей переживання ситуації, ставлення до неї, слід взяти до уваги твердження К.Левіна про те, що динамічно значущі вектори розвитку особистості визначаються не окремими ізольованими об'єктами, а взаємодією наявного стану індивіда і структури психологічного оточення.

Прагнення розглядати опис подій на мікроскопічному і макроскопічному рівнях призводить і до відповідного аналізу переживання.

У психології уявлення про переживання використовується в декількох значеннях:

– прагнення, бажання і воління, які безпосередньо представляють в індивідуальній свідомості процес здійснюваного суб'єктом вибору мотивів і цілей його діяльності і, тим самим, співдіють усвідомленню ставлення особистості до тих подій, які відбуваються в її житті.

– діяльність, що виникає в складних ситуаціях і характеризується втратою ідеалів, цінностей. Така діяльність проявляється в процесі перетворення психологічного світу людини, спрямованого на переосмислення його існування [2].

Для М.Бахтіна переживання виявляється як втілення до іншого, до його страждань, це реакція людини на нього, оформлення, завершення страждань іншого [8]. В процесі переживання відбувається розвиток смислової сфери особистості. Смислові утворення, або, користуючись терміном Л.С.Виготського, динамічні смислові системи, що несуть у собі відображення дійсності і емоційно-особисте, афективне ставлення до неї, народжуються в складних, багатограних співвіднесеннях меншого до більшого, цілісних ситуацій, актів поведінки з більш широким для них контекстом життя. У відповідності з цим, їх усвідомлення – завжди процес певного внутрішнього співвіднесення. І, нарешті, процес смислобудівництва здійснюється в особливій внутрішній діяльності – діяльності переживання, яка є внутрішньою роботою, спрямованою на зменшення смислового неузгодження свідомості й буття, поновлення їх відповідності. Серед ситуацій, у яких спостерігаються процеси смислобудівництва: критичні перебудови (стрес, фрустрація, конфлікт, криза), художнє переживання та особистісні внески, пов'язані з впливом значущих інших [8].

Перцептивний світ розглядається К.Левіним зовсім не як сукупність елементарних відчуттів (оскільки ми маємо справу з “реальними речами» і “подіями»). Отже, стимул, що сприймається, розглядається не з точки зору фізичної інтенсивності чуттєвого враження, а через його психологічну дієвість. Згадаймо слова, О.Леонтьєва – “образ – не картинка!», адже становлення образу світу відбувається у переході за межі “картинки, яка сприймається безпосередньо»[5]. Водночас, психічні процеси черпають свою енергію не з актуального сприймання. Але звідки? Частково відповідь знаходимо у наступному твердженні К.Левіна: “Кожен процес своїм здійсненням одразу змінює сили у внутрішньому і зовнішньому полі» [4, с. 111]. На мікроскопічному рівні переживання пов'язане зі сприйманням предметів і при певних обставинах може вплинути на життя індивіда. Але лише при “певних обставинах». В інших випадках широта впливу кожного “одиночного»

переживання залежить не від його інтенсивності і не від значущості. Справа у тому, що окремі психічні переживання передусім у певні психічні утворення (комплекси), сфери особистості і цілісності процесів [4, с. 115]. Проте у реальній взаємодії з оточенням для дитини має значення імперативні факти оточення – валентності. Отже, їх тип (знак), сила і розподіл розглядають як одна із ключових особливостей оточення і, відповідно, особливостей переживання.

На макроскопічному рівні розглядається збільшення різноманітності поведінки людини та прояві диференціації практично в усіх сферах активності, сфері емоцій, потреб, знань та соціальній поведінці. Паралельно зі збільшенням диференціації йде друга лінія розвитку, у відповідність з якою в одну одиницю дії починає входити якомога більша кількість частин.

Водночас психологічний світ, що має вплив на поведінку дитини, поступово розширяється у просторі та часі. Однак в кризових умовах відбуваються зміни у напрямку, протилежному розвитку, людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, сенси та цілі. Можна сказати, що в цих випадках, людині доводиться «прожити» події. І саме в цьому полягає онтологічна сутність переживання [7]. На думку М.Папучі «переживання являє собою особливу діяльність, специфічну роботу, що реалізується зовнішніми та внутрішніми діями процесу перебудови психологічного світу» [7, с. 321]. Можна сказати інакше – процесу перебудови «психологічного поля», зміни його властивостей.

Криза – це такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови [10]. В топологічній теорії детально описується аспекти регресії як зміни у психологічному просторі, зокрема, і в кризових умовах. Це, передусім, зменшення різноманітності поведінки, зменшення ступеня організації певної одиниці поведінки, зниження рівня організації особистості та знищення реалістичності [4, с. 292]. Такий опис зміни психологічного простору описується і в сучасній психології. Т.Титаренко зазначає, що простір життєвого світу під час кризи заново поляризується (у вигляді суперництва добра і зла), а його кордони змінюються [10, с. 130]. Вихід з кризової ситуації передбачає поступову децентралізацію морального простору, коли замість єдиного центру, яким було власне Я, виникає кілька рівноправних «центриків». Т.Титаренко цілком слушно стверджує, що «простір перебудовується таким чином, щоб не порушуючи дистанції між своїм і чужим, навчитися сприймати партнера як

рівного і приймати наявність поруч зі своїм центром його центру» [10, с. 130].

Образ людини в теорії К.Левіна

Розуміння поведінки індивіда в життєвому просторі, на думку К.Левіна, залежить від визначення місцеперебування індивіда у ньому: «ми повинні знати його соціальну позицію (знаходиться він всередині чи поза певними групами), його місцезнаходження по відношенню до різних видів діяльності, по відношенню до його цільових об'єктів, а також по відношенню до тих чи інших фізичних сфер» [4, с. 382]. Важливість такої умови полягає у тому, що сфера, де знаходиться індивід, може визначати:

1. Властивості його безпосереднього оточення.
2. Сфери, які знаходяться поряд із його поточною сферою.
3. Дії, які означають наближення до цілі, або – віддалення від неї [4].

Кожний історичний період у розвитку психологічної науки характеризується своїми напрямками і проблемами, застосуванням основних методів дослідження, методологічними принципами. Розрізняється на кожному такому періоді і уявлення про людину, способи рішення, сприйняття проблеми «образу людини», призначення та смисл людського існування.

На думку О.Асмолова, «образ людини», яким свідомо чи несвідомо користується дослідник, впливає на всю його практику роботи з людиною і у ряді випадків на реальну побудову особистості під цей образ [1, с. 58]. У психології протягом багатьох років сформувалися декілька образів людини. Один із цих образів – «людина, що відчуває». Така людина пасивно сприймає світ, по суті – це ніби розумна машина, яка переробляє та споживає інформацію. Це образ раціональної людини [1].

Під впливом ідей психоаналізу виникає «образ людини, як вмістища інстинктів, потреб» [1]. Для фрейдиста людина є нераціональною істотою, поведінка якої визначається її минулим і продуктом цього минулого – безсвідомим.

У межах рефлексології та біхевіоризму, на думку О.Асмолова, було створено образ людини як системи реакцій, це – «людина, яка реагує». Мова йде про людину-маріонетку, яка слухняно реагує на зовнішні стимули або соціальні накази. Як зазначає К.Роджерс, для біхевіориста людина постає як складна, але доступна для вивчення машина, яку можна навчити працювати із зростаючим умінням до тієї

пори, поки вона не навчиться думати, рухатися у певних напрямках [9]. У межах вітчизняної психології, зокрема у дослідженнях Л.С.Виготського, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Д. Н.Узнадзе, складався образ “людини діяча», людини, що породжується життям у суспільстві, що прагне до досягнення цілей і включена до певного виду діяльності [1].

К.Роджерс говорить про те, що гуманістична психологія розглядає людину не як машину і не як повністю залежну від неусвідомлених мотивів, а як особистість, що постійно створює себе, усвідомлює своє призначення у житті, регулює межі своєї суб'єктивної свободи [9, с. 467]. Такий погляд є цілком зрозумілим у контексті гуманітарної парадигми (як однієї із парадигм, яка відноситься до неklasичної психології, і, звісно, сучасної, постнеklasичної!).

Вважається, що К.Левін відзначився саме у “гуманітарному прориві» в психологічній науці. Детальний аналіз його топологічного підходу дозволяє зрозуміти, що людина уявлялася ним як цілісна особистість, що у своїй поведінці керується мотивами. Характерно, що мотиваційне напруження може бути створене як самим індивідом, так і іншими людьми. Таким чином, в основі мотивації не лежать біологічні потреби, і енергія мотиву не є замкнута в межах організму, а проявляється в системі “організм-середовище». Людина включена в соціальне середовище, взаємодії із ним і не є вмістилищем потреб, чи інстинктів. Натомість, існує варіативність у поведінці, часова перспектива і можливості діяти певним чином.

Дослідження К.Левіна показали, що не лише ситуація, що існує вданий момент, але й її передбачення, предмети, що існують лише у свідомості людини, можуть визначати її діяльність. Наявність таких мотивів дає можливість людині подолати безпосередній вплив поля, навколишніх предметів, “встати над полем». Така поведінка є вольовою, на відміну від польової, що виникає під впливом безпосереднього тимчасового оточення. Це достатньо оптимістичний погляд на природу людини, в якому проглядається упевненість у її “полонезалежності», і, водночас, варіативності поведінки. Найкраще про це висловилися К.Холл та Г.Ліндсней: “ людина-порожнеча наповнилася психологічними потребами, інтенціями, надіями, домаганнями. Робот перетворився на живу людину»[12, с. 398].

Методологічний “внесок» Курта Левіна

Топологічний підхід К.Левіна характеризується ґрунтовністю та складністю, разом з тим, в основі його лежить детально розроблена

методологія. Зокрема, вже в берлінський період своєї наукової творчості вчений активно здійснює перехід від аристотелівського способу мислення до галілеєвського. Д.Леонтьєв зазначає, що важливою методологічною ідеєю вченого є зсув акценту з природи об'єкта на аналіз його взаємостосунків і взаємовідносин із іншими об'єктами [1].

В межах емпіричних досліджень це означає, що К.Левін прагне в цей період обґрунтувати перехід від описового методу до конструктивного. Галілеєвський метод у психології передбачає теоретичне пояснення фактів на основі цілісної системи причинних стосунків. Відповідно, кожна одинична подія повинна бути осмислена в контексті цілісної ситуації.

В роботі “Психологічна ситуація нагороди і покарання» Левін виділяє декілька типів ситуацій обіцянки нагороди і ситуації загрози покарання та вперше починає аналізувати соціальні відносини влади дорослого відносно дитини [4]. Власне, в цій роботі він і вводить поняття “життєвого простору дитини», намагається виділити структуру поля. Вчений поступово виходить за межі “галілеєвського способу мислення» і звертається до топології. Можна сказати, що Левін долає власні наукові принципи і переконання, метафорично можна сказати, що він сам починає рух “виходу» зі свого “психологічного поля», переглядає ним же створені наукові установки. Цей рух частково співпадає із реальною зміною у середовищі вченого. Автор топологічного підходу переїздить до США і саме там відбувається продовження створення нової методології психологічного дослідження.

Теоретичні положення були успішно реалізовані при створення “конструктивного методу» та “моделі дієвого дослідження». При цьому К.Левін зосереджується на дослідженні життєво значущих проблем людини. Виділяє те, що існує для суб'єкта психологічно і поєднує дослідження “об'єктивних» і “суб'єктивних» уявлень ситуації. За допомогою невеликої кількості базових конструктивних елементів дослідник здійснює теоретичну реконструкцію унікальної індивідуальної ситуації. Таким чином реалізується “принцип послідовного наближення» до аналізу конкретної ситуації людини. Саме така методологія, на нашу думку, може бути ефективною у дослідженні переживання особистістю життєвих подій.

К.Левін створює топологічну теорію поведінки, що визначається конкретним психологічним полем. Ця теорія включає розкриття когнітивної структури життєвого простору, виділення психологічного минулого, теперішнього, майбутнього, розділення ірреального та

реального рівнів, опис регресії. Окремо описані проблеми місцезнаходження індивіда в життєвому просторі, пересування в ньому, зміни когнітивної структури, психологічних сил, факторів, що впливають на поле.

К.Холл і Г.Ліндсней зазначають, що «теорія Левіна – одна із тих, що оживили уявлення про індивіда як про складне енергетичне поле, яке мотивується психологічними силами і, який веде себе вибірковано і креативно» [12, с. 398].

Якщо врахувати ще й розробку проблеми групової динаміки та останні роботи в межах теоретико-польового підходу стає зрозуміло – Курт Левін зміг у власній життєвій історії, науковій творчості «піднятися над полем». І підтвердженням тому є плідна діяльність його учнів та той внесок, який він зробив у розвиток психологічної науки.

Література

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. Москва : Смысл, ИЦ «Академия», 2002. 416 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : МГУ, 1984. 200 с.
3. Зейгарник Б. В. Теория личности К. Левина. Москва : Изд-во МГУ, 1981. 118 с.
4. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. Москва : Смысл, 2001. 572 с.
5. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 2., 1983. 320 с.
6. Нюттен Жозеф. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва : Смысл, 2004. 608 с.
7. Папуча М.В. Внутрішній світ людини людини та його становлення : наукова монографія. Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. 656 с.
8. Радзиховский Л. А. Проблема диалогизма сознания в трудах М.М.Бахтина. *Вопросы психологии*. 1985. № 6. С. 103 – 116.
9. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии: Учебное пособие по курсу «Введение в психологию». Москва : Смысл, 2005. 685с.
10. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с
11. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост. Москва : Олма Пресс, 2004. 657 с.
12. Холл К., Линдсней Г. Теории личности : Москва : КСП, 1997. 719 с.

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДІЙ

Збірник наукових праць

За редакцією **Папучі** Миколи Васильовича

Технічний редактор – І. П. Борис
Верстка, макетування – Н. О. Приходько

Друкується в авторській редакції

Підписано до друку 10.02.21
Гарнітура ComputerModern
Замовлення № 138

Формат 60х84/16
Ум. друк. арк. 11,04
Обл.-вид. арк. 10,70

Папір офсетний
Електронне видання



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя.
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3-А
(04631) 7-19-72

E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.