The background of the cover features a close-up photograph of two hands being held together in a supportive grip. One hand is resting on top of the other, with fingers interlaced. The person holding the hand is wearing a light-colored, ribbed sweater. The overall tone is warm and comforting, suggesting care and support.

# **ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ. ТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

*Колективна монографія*



**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ  
СУЧАСНОСТІ. ТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА  
РЕАБІЛІТАЦІЯ**

**КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ**

За загальною редакцією  
кандидата психологічних наук, доцента  
Л.М. Пріснякової

Дніпро – 2024

УДК 159.93  
А28

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний  
університет» (протокол від 27.06.2024 № 10)*

***Рецензенти:***

**Сергієні О. В.** – доктор медичних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Дніпровського державного університету внутрішніх справ;

**Ковальчук О. С.** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Дніпровська академія неперервної освіти.

**А 28** Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація : колект. монограф.; за заг.ред. Л.М.Пріснякової. Дніпро : Дніпро : ЛІРА, 2024. 250 с.

ISBN 978-966-981-955-0

Монографія присвячена аналізу сучасних психологічних досліджень кризових ситуацій та підходів до їх діагностики. Особливу увагу в контексті сучасних українських реалій приділено розгляду стресових розладів в учасників бойових дій. Окреслено зв'язок посттравматичних когніцій, симптомів ПТСР і уявлень про власну самоефективність у військових, визначено можливості використання цих знань для повоєнної реабілітації учасників бойових дій.

Видання розраховано на науковців, здобувачів вищої освіти, а також усіх, хто досліджує або практично займається питаннями психологічної діагностики особистості у кризових умовах життя.

**ISBN 978-966-981-955-0**

© Колектив авторів, 2024

© ДГУ, 2024

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
<i>Азарков О. А.</i> ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ.....	5
<i>Буканов Г. М.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ УМОВ .....	32
<i>Самойлов О. Є.</i> ПАРАДОКСАЛЬНЕ МИСЛЕННЯ ЯК СПОСІБ РОЗВ'ЯЗАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ПРОБЛЕМ .....	59
<i>Аршава І. Ф., Носенко Е. Л., Салюк М. А.</i> ФОРМУВАННЯ КАРТИНИ СВІТУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....	113
<i>Гальцева Т. О.</i> КОНЦЕПЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: МОДЕЛІ ТА ПРАКТИКИ.....	137
<i>Пріснякова Л. М., Агапова І. М., Пашко А. О.</i> МАТЕМАТИЧНА МОДЕЛЬ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ.....	158
<i>Гарець Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....	190
<i>Алещенко О. В.</i> КОПІНГ СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ .....	207

## ПЕРЕДМОВА

В час трансформації українського суспільства, що характеризується кризами воєнного, політичного, економічного характеру, провідним завданням є формування компетентності, необхідної для здійснення подальшої самостійної роботи. В умовах динамічного сьогодення кожна людина на певному етапі життя потрапляє в ту чи іншу кризову ситуацію. Кожна особистість на своєму шляху життя зіштовхується з ситуаціями, які руйнують звичний, встановлений ритм її існування. Ці обставини поставлять людину перед завданням адаптації до нових умов, в яких старі стратегії поведінки виявляються неефективними, а нові ще не визначені. Такі кризові моменти можуть викликати страждання, оскільки вони потребують від людини нового підходу.

У наукових джерелах можна зустріти наступне визначення кризової ситуації: це певний поворотний пункт життєвого шляху людини, при якому проявляється неможливість реалізації основних життєвих потреб і необхідність зміни звичного способу буття. Важливою є не лише сама кризова ситуація, але і те, як особистість з нею впорається. Вихід із кризи може суттєво вплинути на подальший розвиток особистості, визначити її здатність до адаптації та впровадження нових стратегій поведінки, що сприяють подальшому особистісному зростанню.

Зіткнувшись під час кризи з певними травмувальними обставинами і подолавши їх, людина стає спроможною перетворити їх в джерело нових ресурсів і життєвих цінностей. У дослідженнях, присвячених цій проблемі, вказується, що ефективність подолання криз визначається не стільки швидкістю, скільки глибиною внутрішнього опрацювання власних переживань, можливостями використання виниклої проблеми для власного зростання і розвитку, усвідомленням екзистенціального контексту кризи. Конструктивне подолання особистісних конфліктів і криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, що склалася, здатність розрізняти головне і другорядне, виділяти складові частини. І саме в цьому випадку життєва криза стає поворотним пунктом життєвого шляху особистості, який веде до нових висот розвитку людської особистості, завдяки впевненості у собі і своїх можливостях.

**Олег АГАРКОВ**

*доктор політичних наук, професор*

*професор кафедри психології*

*Вищого навчального приватного закладу*

*«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ**

В кризових ситуаціях люди стикаються зі значним психологічним стресом, який може призвести до різних реакцій, включаючи тривогу, депресію, почуття безпорадності, гнів та ін. Розуміння того, які фактори впливають на психологічну реакцію особистості в кризових умовах, допомагає розробляти ефективні методи підтримки та інтервенції. Деякі особистості виявляють високий рівень адаптаційних здібностей у кризових ситуаціях, тоді як інші можуть відчувати значні труднощі. Розуміння того, які особливості особистості сприяють адаптації та яким чином можна підтримати тих, хто має складнощі, є важливим для формування програм та стратегій психологічної підтримки.

Кризові умови можуть серйозно підірвати психологічне благополуччя людей. Розуміння того, як впливають кризові ситуації на психічне здоров'я, а також розробка стратегій збереження та відновлення психологічного благополуччя, є важливою складовою в боротьбі з наслідками кризових подій.

Поведінка та реакції особистості в кризових умовах можуть мати значний вплив на соціальне середовище. Наприклад, деякі індивіди можуть демонструвати альтруїстичні дії та сприяти співпраці, тоді як інші можуть демонструвати агресивну чи егоцентричну поведінку. Розуміння того, як індивідуальні реакції впливають на соціальні динаміки, може допомогти в управлінні кризовими ситуаціями.

Деякі професії (наприклад, психологи, соціальні працівники, лікарі) часто знаходяться в контакті з людьми, які переживають кризові ситуації. Розуміння психологічних аспектів кризових ситуацій є необхідним для надання якісної допомоги та підтримки. Вивчення того, як особистість може розвивати свої психологічні ресурси для подолання кризових ситуацій, може бути корисним як для індивідів, так і для організацій та суспільства в цілому.

Сучасний світ зіткнувся з низкою складних викликів, таких як глобальні пандемії, економічні кризи, природні катастрофи, політичні нестабільності, війни та інші події, що можуть викликати кризові

ситуації на різних рівнях. Ці кризові ситуації мають серйозний вплив на індивідів, сім'ї та суспільство в цілому.

Російсько-українська війна, пандемія COVID-19 стали найбільшими глобальними кризами, які перетнули межі націй та культур. Все це істотно вплинуло на фінансовий стан та добробут населення у світі. Крім того, зміни в кліматі, природні катастрофи, соціальні конфлікти та інші події продовжують творити незворотні наслідки для життя людей.

В умовах такого різнопланового впливу кризових ситуацій вивчення реакції та адаптації особистості стає критично важливим завданням. Під час кризи, люди зазнають значного стресу та психологічних труднощів, і розуміння цих процесів може допомогти врегулювати реакції, зменшити негативний вплив та сприяти швидкому відновленню. Також, вивчення особливостей реакції на кризу може слугувати основою для розробки більш ефективних методів психологічної підтримки та інтервенцій.

Проблемами вивчення особистості у кризових умовах сучасності в психологічному аспекті займалися наступні науковці: Є. Вербан [1], Т. Гура [5], Т. Дзюба [6], В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан [7], Н. Кордунова [9], С. Лукомська [13], С. Луппо [14], С. Мітіна [16], О. Дробот, І. Біла, О. Костюченко [25], М. Баккер, Й. Керстгольт, Е. Гібелс, [35], Дж. Борден, Х. Чжан, Дж. Хуанг [36], Т. Верчіч, Д. Верчіч, В. Кумбс [42] та ін.

Аналіз поведінки особистості у кризових умовах передбачає різні аспекти психологічного функціонування особистості, такі як реакції на стрес, стратегії подолання кризи, рівень резилієнтності та способи вирішення проблем, що виникають у непередбачуваних ситуаціях.

Реакції на кризові ситуації від особистості до особистості може сильно відрізнятись. Це можна прослідкувати, описавши типологію особистості в кризових умовах сучасності. Серед параметрів такої типології можуть виступати: реактивність, стратегії подолання кризи, реакція на невизначеність, рівень реалізації потенціалу особистості. Слід розглянути типологію більш детально [5]:

1) реактивність до стресу:

– стійка особистість: ці особистості мають високий рівень стресостійкості і здатність ефективно керувати своїми емоціями під час кризових ситуацій;

– вразлива особистість: ці особистості схильні до інтенсивних емоційних реакцій і мають труднощі зі збереженням емоційного контролю в стресових умовах;

2) стратегії подолання кризи:

– адаптивні стратегії: індивіди, які використовують активний підхід до вирішення проблем і пошуку позитивних шляхів виходу з кризової ситуації;

– неадаптивні стратегії: ці особистості можуть уникати проблеми або залишатися в бездіяльності, що поглиблює кризову ситуацію;

реакція на невизначеність:

– гнучка особистість: індивіди, які мають здатність адаптуватися до невизначеності і швидко пристосовуватися до змін у середовищі;

– схильна до стресу особистість: ці особистості можуть відчувати невпевненість та тривогу в незвичних ситуаціях.

3) рівень реалізації потенціалу може бути:

– високий рівень самореалізації: ці особистості проявляють високий рівень самосвідомості, розвитку та досягнень, навіть у кризових ситуаціях. Вони мають чітку уяву про свої цілі та цінності, відчують внутрішню мотивацію до досягнень та здатні активно розвиватися навіть у стресових умовах;

– середній рівень реалізації потенціалу: такі особистості можуть досягати певних успіхів та досягнень, але при цьому можуть зіштовхуватися з обмеженнями, перешкодами або труднощами у досягненні свого повного потенціалу. Це може бути спричинено різними факторами, такими як недостатня самодисципліна, низька мотивація, невпевненість у собі або обставинами, які ускладнюють розвиток та використання власних здібностей;

– низький рівень самореалізації: ці особистості можуть відчувати втрату самоідентифікації та труднощі в досягненні свого потенціалу в умовах стресу. Вони можуть відчувати невпевненість у своїх здібностях, відсутність цілей або мотивації до досягнень, а також перешкоди у розвитку через стресові обставини.

Типологія особистості у кризових умовах сучасності допомагає розуміти, як різні індивіди реагують на стрес та кризові ситуації, а також визначити шляхи підтримки та розвитку психологічної стійкості в умовах негативних подій.

Типологізація особистості в кризових умовах актуалізує питання визначення поняття «кризова ситуація». Кризова ситуація – це особливий стан або подія, що виникає внаслідок несподіваних подій, загроз або конфліктів і характеризується надзвичайною складністю та невизначеністю. Вона може виникнути в різних сферах життя, включаючи соціальну, економічну, політичну, природну та інші сфери. Кризові ситуації часто вимагають негайних заходів та управління ресурсами для їх подолання.



Важливо розрізняти кризові ситуації від інших подій та станів, таких як загрози, конфлікти або нормальні обставини. Основна відмінність полягає у їхній несподіваності, загрозі для життя та добробуту індивідів, а також у великому рівні невизначеності та непередбачуваності. Зміст кризових ситуацій розкривається через типологію.

Є різні типи кризових ситуацій. Кризові ситуації можна класифікувати у більш загальному вигляді за різними ознаками та характеристиками. Деякі з найпоширеніших типів кризових ситуацій включають [14]:

1. за походженням:

– природні кризові ситуації: сейсмічні (землетруси); метеорологічні (урагани, повені, смерчі); геологічні (вулканічні виверження); гідрологічні (посуха, дефіцит води);

– техногенні кризові ситуації: техногенні аварії (аварії на хімічних заводах, ядерні аварії); транспортні аварії (пошкодження та руйнування інфраструктури);

– соціальні кризові ситуації: політичні конфлікти та революції; соціальні протести та страйки; етнічні чи релігійні конфлікти;

– економічні кризові ситуації: фінансові кризи та банкрутства; економічні рецесії;

– здоров'я та медичні кризові ситуації: пандемії та епідемії; загрози здоров'ю громадськості (наприклад, вірусні вибухи);

– терористичні кризові ситуації: терористичні акти та напади;

– військові кризові ситуації: міжнародні конфлікти та війни.

2. за характером та масштабом:

– локальні кризові ситуації: виникають в обмеженому регіоні або місцевості та значно не впливають на інші галузі;

– регіональні кризові ситуації: поширюються на більші території, зазвичай у межах однієї країни або регіону;

– глобальні кризові ситуації: мають масштабні наслідки, впливають на декілька країн або навіть на весь світ (пандемії, глобальні фінансові кризи, ядерні загрози тощо).

Класифікація кризових ситуацій допомагає визначити їхні основні характеристики та ресурси, які можуть бути необхідні для подолання. Кожна категорія вимагає специфічного планування та реагування з боку влади та громадськості.

Кризові ситуації мають ряд особливостей, які відрізняють їх від звичайних ситуацій та вимагають особливої уваги, планування та реагування. Основні особливості кризових ситуацій полягають у наступному [5]:

1. несподіваність: кризові ситуації зазвичай настають несподівано, без попередження. Це робить їх важкими для передбачення та підготовки;

2. загроза: кризи часто становлять загрозу життю, здоров'ю, майну, навколишньому середовищу або іншим важливим інтересам людей. За цих умов важливо здійснити негайні заходи для захисту;

3. невизначеність: у кризових ситуаціях інформація зазвичай обмежена, непередбачена та нестабільна, це може ускладнити оцінку обстановки та прийняття рішень;

4. висока складність: кризи мають багато компонентів, які можуть взаємодіяти між собою. Вони можуть бути складнішими за звичайні ситуації та вимагати більш розроблених стратегій реагування;

5. психологічні виклики: кризи можуть викликати стрес, тривогу, страх та інші психологічні реакції у людей, включаючи тих, хто бере участь у подоланні кризи та тих, хто її переживає;

6. системні наслідки: кризові ситуації можуть впливати на системи та інфраструктуру, такі як енергетика, транспорт, телекомунікації тощо, що може вплинути на роботу суспільства в цілому;

7. підвищена вимога до координації та співпраці: у кризових ситуаціях ефективна координація між різними органами влади, службами порятунку, медичними та громадськими організаціями є критично важливою;

8. необхідність швидкого реагування: в кризових ситуаціях не завжди є час на розгляд інших варіантів. Часто необхідно діяти швидко та приймати рішення на основі обмеженої інформації;

9. залучення громади: у кризових ситуаціях активна участь громади, волонтерів та громадських організацій може бути надзвичайно важливою для надання допомоги та відновлення;

10. посткризове управління: кризові ситуації не завершуються після припинення безпосередньої загрози. Наступні кроки включають відновлення та реконструкцію, а також уникнення подібних криз у майбутньому.

Розуміння цих особливостей допомагає підготуватися та відповідати на кризові ситуації більш ефективно та безпечно.

Кризові ситуації мають, як вже згадувалось раніше, психологічні наслідки. Одним з таких наслідків є стрес. Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на негативний чинник або подію, яка спричинює відчуття загрози або невпевненості. У кризових ситуаціях стрес може виникати через надзвичайні обставини, загрози для безпеки та неспокійне майбутнє. Роль стресу в кризових ситуаціях полягає у

тому, що він може бути як реакцією на негативну подію, так і фактором, який активує людські реакції та мотивує до дій [11].

Стрес продукує фізіологічні та психологічні реакції. Під впливом стресу організм активує систему «боротьби або втечі». Це може призводити до підвищення серцевого ритму, артеріального тиску, виділення адреналіну та інших гормонів стресу. Ці реакції готують організм до швидкого реагування на небезпеку. Стрес може призводити до психологічних реакцій, таких як тривожність, страх, зневіра, збудження, апатія або навіть почуття безпомічності. Ці реакції можуть впливати на сприйняття ситуації та прийняття рішень.

Необхідно в даному аспекті говорити про механізми адаптації до стресу, до яких відносяться [9; 18]:

- психологічна адаптація: це процес, за якого організм навчається адаптуватися до стресорів і виходити з кризової ситуації з меншими психологічними наслідками. до цього входять стратегії саморегуляції, які допомагають знизити рівень тривожності та стресу;

- соціальна підтримка: отримання підтримки від родини, друзів, співробітників або професіоналів може бути важливим фактором адаптації до стресу. Спілкування з іншими, виявлення власних почуттів та отримання підтримки можуть допомогти знизити негативні наслідки стресу;

- фізична активність та здоровий спосіб життя: підтримувати фізичну активність та здоровий спосіб життя може допомогти організму більше витримувати стрес. Фізична активність вивільняє ендорфіни – природні "гормони радості", які можуть підвищити настрій та знизити стрес.

Адаптація до стресу в кризових ситуаціях є ключовим фактором для подолання наслідків кризи. Розуміння фізіологічних та психологічних реакцій на стрес, а також використання ефективних механізмів адаптації може допомогти людям краще справлятися з негативними впливами кризових ситуацій.

Кризові ситуації можуть мати значний вплив на психічне здоров'я та якість життя особистості. Цей вплив може бути як тимчасовим, так і тривалим, і залежить від різних факторів, включаючи індивідуальну стійкість до стресу та якість підтримки, яку оточуючі можуть надати. Можна визначити певні наслідки впливу кризи на психічне здоров'я та якість життя [14]:

1. психічні розлади: кризові ситуації можуть сприяти розвитку різних психічних розладів, таких як тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і навіть психози. Це може виявитися у відчуттях тривоги, безпомічності, роздратованості або

галюцинаціях. Зважаючи на важливість та серйозність психічних розладів, особливо в контексті кризових ситуацій, розглянемо кожен з них окремо:

У психології розрізняють певні види тривожних розладів:

– загальний тривожний розлад (ЗТР): основна риса ЗТР – надмірна тривожність та страх, які не відповідають реальному рівню загрози. У кризових ситуаціях цей розлад може загостритися і призвести до переживання надмірних тривог та фізичних симптомів, таких як нервова рухливість, пітливість, підвищене серцебиття і головні болі;

– панічний розлад: панічний розлад характеризується різкими та несподіваними панічними атаками, під час яких людина відчуває надмірний страх і фізіологічні симптоми, такі як задишка, біль у грудях, головокружіння та нудота. У кризових ситуаціях панічні атаки можуть поглибити тривожність;

2. депресія – це психічний розлад, що характеризується поганим настроєм, втратою інтересу до життя та іншими симптомами:

– смуток та відчуття пригніченості: людина може відчувати себе пригніченою та нездатною до радості;

– втрата енергії: депресія може призводити до важкості у виконанні звичайних щоденних обов'язків через відчуття втомленості та безсилля;

– порушення зі сном: це може включати нездатність заснути, прокидання вночі або надмірний сон;

– зміни в апетиті та вазі: депресія може призводити до надмірного споживання їжі та набору ваги або, навпаки, до втрати апетиту та ваги;

– втрата інтересу до життя: людина може втратити інтерес до раніше улюблених занять та активності;

– самогубство: депресія може призводити до думок про самогубство, і це дуже серйозна проблема, яка вимагає термінового втручання та підтримки.

3. посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

ПТСР розвивається внаслідок переживання тяжких травматичних подій або кризових ситуацій. Основні ознаки ПТСР включають:

– повторні спогади: людина переживає відновлення страшних спогадів про травму або кризу;

– кошмари: постійні кошмари або негативні сни, пов'язані з подіями;

– гіперчутливість: збудженість, подразнення та переважання;

– уникнення нагадувань: людина намагається уникати нагадувань про події, уникаючи місць, людей або активності, які нагадують їй про травму;

– негативні зміни в настрої та думках: втрата позитивних переконань про себе та світ, відчуття вини та втрата інтересу до звичайних справ;

4. психози – це важкі психічні розлади, які включають галюцинації (сприйняття речей, які не існують). Психози можуть бути спричинені стресом, а також іншими факторами, такими як психічні захворювання або психотропні речовини;

Кризові ситуації можуть бути важкими та травматичними подіями, які спричиняють психічні розлади. Важливо звертатися за підтримкою та допомогою фахівців у галузі психічного здоров'я. Медикаментозне лікування і психотерапія можуть допомогти відновити психічне здоров'я та покращити якість життя. Ознаки негативного впливу кризових ситуацій на особистість проявляються наступним чином:

1. погіршення фізичного здоров'я: сильний стрес і тривожність, пов'язані з кризою, можуть мати негативний вплив на фізичне здоров'я. Це може призводити до проблем зі сном, головними болями та іншими фізичними симптомами;

2. відчуття безпеки та відчуженості: кризові ситуації можуть порушити відчуття безпеки та стабільності. Особистість може почати відчувати себе вразливою та безпомічною, а також відчувати відчуженість від інших;

3. соціальна ізоляція: у кризових ситуаціях люди можуть відчувати себе відокремленими від інших або віддалятися від соціальних зв'язків. Це може призвести до соціальної ізоляції та самоізоляції, що загострює психологічний дискомфорт;

4. погіршення якості життя: кризи можуть впливати на всі аспекти життя, включаючи роботу, сім'ю, фінанси та інші сфери. Це може призводити до зменшення якості життя та складнощі у задоволенні звичайних потреб та активності;

5. віддзеркалення на самооцінка: кризові ситуації можуть сприяти віддзеркаленню на самооцінці та внутрішньому самоушкодженню. У індивідів можуть виникати сумніви щодо своїх здібностей та цінності;

6. вплив на відносини. Важливо пам'ятати, що психічне здоров'я – це складна та індивідуальна сфера, і вплив кризової ситуації може виявитися різним для кожної особистості. Професійна психологічна підтримка, психотерапія та підтримка від близьких

можуть допомогти особистості краще справлятися з психічними наслідками кризи та відновлювати психічне здоров'я та якість життя.

Стрес і кризові ситуації можуть спричинити різні фізіологічні зміни в організмі, оскільки організм намагається відповісти на стресори (фактори стресу). Можна виділити наступні фізіологічні прояви стресу та кризових ситуацій [18]:

1. зміни в роботі серця:
  - підвищений серцевий ритм: стрес може призводити до підвищення частоти серцевих скорочень, щоб підготувати організм до дії (система «боротьби або втечі»). Це може сприяти викиду більшого об'єму крові та кисню до м'язів;
  - підвищений артеріальний тиск: відповідь на стрес може призводити до підвищення кров'яного тиску, щоб забезпечити кращий кровообіг;
2. гормональні зміни:
  - виділення адреналіну: стрес активує викид адреналіну, гормону, який збуджує організм та збільшує формування глюкози для енергетичних потреб;
  - виділення кортизолу: кортизол – гормон стресу, який підвищує рівень цукру в крові та може призводити до запалення;
3. дихання:
  - посилене дихання: в стресових ситуаціях може відбуватися швидке та поверхневе дихання, що сприяє забезпеченню організму достатньою кількістю кисню для мобілізації.
4. м'язи:
  - м'язова напруга: стрес може сприяти напруженню м'язів, особливо в області ший, спини та плечей. Це може призводити до болю в м'язах та дискомфорту;
5. шкіра:
  - зміни в шкірі: стрес може призводити до змін у стані шкіри, таких як сухість, почервоніння або висипи;
6. травлення:
  - зміни в травленні: стрес може впливати на травлення, сприяючи зменшенню апетиту або, навпаки, сприяючи переїданню та гастроінтестинальним розладам.

Ці фізіологічні зміни є частиною нормальної реакції організму на стрес та можуть бути корисними у виживанні у надзвичайних обставинах. Проте тривалий або надмірний стрес може призводити до різних фізіологічних проблем та впливати на загальне здоров'я. Тому важливо розуміти ці процеси і вживати заходи для керування стресом та підтримки фізичного і психічного здоров'я.

Стрес впливає на психологічні реакції. Психологічні реакції – це емоційні, фізіологічні, поведінкові та когнітивні відповіді, які виникають в особистості внаслідок впливу стресової ситуації або кризи. До основних типів психологічних реакцій відносяться [21]:

1. емоційні реакції: особистість може відчувати інтенсивні емоції, такі як страх, тривога, смуток, гнів, роздратування, вину, жаль тощо. Ці емоції можуть варіювати в інтенсивності та тривалості;

2. фізіологічні реакції: стрес може викликати фізіологічні зміни, такі як підвищення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, потовиділення, тривалість сну, болі у животі, м'язова напруга, головний біль та інші фізичні симптоми;

3. поведінкові реакції: особистість може реагувати на стрес різними способами. Це може включати уникнення ситуацій, що викликають стрес, збільшене вживання алкоголю або наркотиків, агресивну поведінку, ізоляцію, неухважність до повсякденних справ або, навпаки, гіперактивність та посилену працездатність;

4. когнітивні реакції: стрес може впливати на спосіб, яким особистість мислить та сприймає світ. Це може включати негативне мислення про себе або інших, переживання страхів та тривоги, переосмислення життєвих цілей і призводити до важкості з концентрацією та прийняттям рішень.

Психологічні реакції можуть бути індивідуальними і відрізнятися залежно від конкретної ситуації та особливостей особистості. Ці реакції – нормальна частина відповіді на стресові ситуації, але вони можуть вимагати уваги та допомоги для подолання негативних наслідків.

Важливо враховувати, що реакції на стрес і кризові ситуації можуть бути індивідуальними і залежать від багатьох факторів, включаючи попередній досвід особистості, підтримку від близьких людей та культурні чинники. Культурні варіації можуть впливати на те, як люди виражають свої емоції та впорядковують свої реакції на стрес.

Слід надавати особистості дозвіл на переживання різних емоцій під час кризових ситуацій і звертатися за підтримкою, коли це необхідно. Професійна психологічна підтримка та розуміння можуть допомогти особистості краще справлятися зі стресом і виходити із кризи з меншими наслідками для її психічного здоров'я.

Індивідуальні та культурні варіації відіграють значущу роль у реакціях на стрес. Варіації поділяються на певні типи [18]:

а) індивідуальні варіації:

– особистісні риси: люди мають різні особистісні риси, які впливають на їхні реакції на стрес. Наприклад, деякі люди можуть мати

вищий рівень резилієнтності та вміння справлятися зі стресом, тоді як інші можуть бути більш схильні до тривожних реакцій;

– оперативна підтримка: рівень підтримки від близьких та соціального оточення може суттєво впливати на те, як особистість реагує на стрес. Маючи підтримку, людина може легше подолати стресову ситуацію;

– попередній досвід: досвід з подібними стресовими ситуаціями може вплинути на реакцію особистості. Особистість, яка вже стикалася з подібними ситуаціями і успішно справлялася з ними, може мати більше впевненості в собі і менше стресу;

– здоров'я: фізичне та психічне здоров'я також мають значення. Особи з хронічними фізичними або психічними захворюваннями можуть мати більше труднощів у подоланні стресу;

b) культурні варіації:

– культурні норми: культурні норми та цінності визначають те, що вважається прийнятним або неприйнятним у вираженні емоцій та способах подолання стресу. Різні культури можуть мати власні способи вираження емоцій та підходи до справляння зі стресом;

– релігія та духовність: духовні практики та релігійні переконання також можуть впливати на реакцію на стрес. Деякі люди можуть знаходити підтримку та розуміння у своїх релігійних переконаннях;

– соціальні мережі: соціальні мережі та спільноти можуть впливати на спосіб, яким люди справляються зі стресом. Наприклад, деякі культури можуть сприяти значній взаємодопомозі та підтримці в групі.

Розуміння цих індивідуальних та культурних варіацій допомагає професіоналам у галузі психології та допомоги ліпше сприймати та підтримувати людей в стресових ситуаціях, враховуючи їхні унікальні потреби та контекст.

Кризові ситуації можуть спричиняти зміни в особистісній структурі, оскільки вони створюють унікальні виклики та тиск, які впливають на сприйняття та реакції особистості. Можна відзначити наступні зміни в особистісній структурі, які можуть виникати під час кризи [5;25]:

1. зміни в рівні самооцінки: кризові ситуації можуть призводити до змін у сприйнятті себе та власної цінності. Деякі люди можуть почати сумніватися у власних здібностях та відчувати себе менш компетентними;

2. зміни в ступені стресостійкості: кризи можуть підвищувати рівень стресостійкості особистості. Деякі люди можуть стати менш



стресостійкими та швидко втомлюватися від стресу, тоді як інші можуть розвивати більшу стійкість та робити висновки зі стресових ситуацій;

3. зміни в реакціях на конфлікт: конфлікти можуть підсилитися під час кризи, і особистість може реагувати на них інакше, ніж раніше. Деякі індивіди можуть стати більш агресивними або конфліктними, тоді як інші можуть уникати конфліктів та стати більш пасивними;

4. зміни у відносинах: кризові ситуації можуть впливати на відносини з близькими та соціальним оточенням. Особистість може шукати більше підтримки від інших або, навпаки, ізолюватися та віддалитися від соціальних зв'язків;

5. зміни в цінностях та пріоритетах: кризи можуть призводити до перегляду власних цінностей та пріоритетів. Особистість може переоцінювати, що є важливим у житті та перерозподіляти свій час і увагу;

6. зміни в духовному розвитку: деякі люди можуть звернутися до духовних питань та почати шукати глибший сенс у житті під час кризи;

7. зміни в стратегіях саморегуляції: кризи можуть спонукати особистість до розвитку нових стратегій саморегуляції та способів впорядкування емоцій.

Ці зміни в особистісній структурі можуть бути тимчасовими або тривалими, і вони можуть бути як позитивними, так і негативними залежно від способу, яким особистість впорається із кризовою ситуацією. Важливо розуміти, що кожна особистість є унікальною, і її реакція на кризову ситуацію може бути різною. Слід підтримувати власне психічне здоров'я під час переживання кризових ситуацій.

Психологічні наслідки кризових ситуацій можуть бути значними і варіюють залежно від типу кризи, тривалості та інтенсивності подій, а також від реакцій індивідів. До загальних психологічних наслідків кризових ситуацій відносяться [5]:

1. тривожні розлади: кризові ситуації можуть призводити до розвитку загальних тривожних розладів, таких як загальний тривожний розлад (ЗТР) або панічний розлад. Люди можуть страждати від надмірної тривожності, нервозності, страху та панічних атак;

2. депресія: кризові ситуації можуть спричиняти розвиток депресії. Особистість може відчувати себе пригніченою, втратити інтерес до життя та виявляти інші симптоми депресії, такі як сум, втрата енергії та самоізоляція;

3. посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): цей розлад може розвиватися внаслідок досвіду травматичних подій під час кризи.

Він характеризується повторними спогадами, кошмарами та уникненням нагадувань про події;

4. порушення сну: кризові ситуації можуть призводити до проблем із сном, таких як бессоння або кошмари. Порушення сну можуть погіршувати загальний стан психічного та фізичного здоров'я;

5. відчуття втомленості та виснаженості: постійний стрес може викликати фізичну та емоційну втомленість, що може призводити до виснаженості та зниження працездатності;

6. агресія та роздратованість: кризові ситуації можуть призводити до збільшення рівня агресії та роздратованості, особливо якщо особистість відчуває втрату контролю або безпеки;

7. збільшення вживання алкоголю та наркотиків: деякі люди можуть намагатись втекти від стресу через вживання алкоголю або наркотиків, що може призводити до розвитку залежності та інших проблем;

8. зміни у відносинах: кризові ситуації можуть впливати на відносини з близькими, друзями та колегами та призводити до конфліктів або, навпаки, підсилення взаємної підтримки;

9. зміни в життєвій перспективі: кризові ситуації можуть змінювати життєву перспективу особистості, призводячи до переоцінки цінностей, цілей та пріоритетів;

10. соціальна ізоляція: деякі люди можуть реагувати на кризову ситуацію шляхом віддалення від соціальних зв'язків та ізоляції.

Важливо зауважити, що психологічні наслідки кризових ситуацій можуть бути індивідуальними і залежать від багатьох факторів, включаючи підтримку від близьких, доступ до професійної допомоги, особистісні особливості та попередній досвід. Люди можуть потребувати психологічної підтримки та допомоги для подолання психологічних наслідків кризових ситуацій. Одним з механізмів подолання наслідків кризових ситуацій є адаптація.

Адаптація – це процес пристосування особистості до нових умов або ситуацій. Механізми адаптації включають різні способи, за якими люди адаптуються до змін у своєму житті. До основних механізмів адаптації відносяться [17]:

1. прийняття: цей механізм полягає в тому, що особистість приймає нові умови або обставини. Вона ставиться до них з розумінням і намагається адаптуватися, не спираючись на них;

2. проблемне вирішення: особистість використовує аналіз та логіку для вирішення проблем, які виникають внаслідок змін. Вона шукає раціональні рішення та плани для подолання труднощів;

3. соціальна підтримка: отримання підтримки від близьких, друзів, родини та соціального оточення є важливим механізмом адаптації. Ця підтримка може надихати та допомагати особистості подолати труднощі;

4. захист: деякі люди можуть використовувати механізми захисту, такі як відмова від реальності, щоб захистити себе від негативних емоцій або впливу кризової ситуації;

5. активний стиль життя: особистість може реалізовувати активний стиль життя, включаючи фізичну активність, здорове харчування та відмову від шкідливих звичок, щоб зміцнити своє фізичне та психічне здоров'я;

6. пошук нових можливостей: адаптація до нових умов може також включати пошук нових можливостей і шляхів розвитку, які б підходили під зміни;

7. психологічна підтримка: професійна психологічна підтримка та консультування можуть допомогти особистості розібратися у своїх емоціях та подолати психологічні труднощі, пов'язані з адаптацією;

8. емоційна регуляція: особистість може навчитися регулювати свої емоції, щоб краще впоратися зі стресом та тривожністю.

Механізми адаптації можуть варіювати залежно від індивідуальних особливостей та конкретної ситуації. Успішна адаптація допомагає особистості подолати труднощі та відновити рівновагу після кризової ситуації.

Адаптація та відновлення після кризи – це процеси, які допомагають особистості подолати психологічні та фізичні наслідки кризової ситуації і відновити нормальний рівень функціонування. До ключових аспектів цих процесів відносяться [9; 10; 14]:

1. психологічна підтримка: важливо мати доступ до психологічної підтримки та професійної допомоги після кризи. Психотерапевти, консультанти та психіатри можуть допомогти особистості подолати емоційні та психологічні труднощі, такі як тривожність, депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);

2. підтримка від близьких: родина, друзі та соціальні мережі можуть надавати важливу підтримку після кризи. Спілкування з близькими, відкритий діалог та взаємопідтримка можуть допомогти особистості відновитися;

3. фізичне здоров'я: після кризи важливо дбати про фізичне здоров'я. Здорове харчування, регулярна фізична активність і достатній сон можуть сприяти відновленню;

4. план відновлення: створення плану відновлення допомагає особистості повернутися до звичного ритму життя. Цей план може

включати в себе кроки для відновлення робочої продуктивності, відновлення соціальних зв'язків і планування майбутніх цілей;

5. самозаспокоєння та антистресовий менеджмент: особистість може вивчити методи самозаспокоєння та антистресового менеджменту, такі як медитація, йога, глибоке дихання, щоб зменшити тривожність та відновити емоційний баланс;

6. поступовий підхід: важливо розуміти, що відновлення після кризи – це поступовий процес. Особистість може переживати виснаження та коливання настрою, і це є нормальним. Важливо бути терплячим та дати собі час на відновлення;

7. навчання з досвіду: однією з ключових частин відновлення після кризи є навчання з досвіду. Особистість може аналізувати, чому саме вона навчилась з минулої кризи, і використовувати ці уроки для покращення майбутнього.

Важливо пам'ятати, що відновлення після кризи може бути індивідуальним і вимагати різних підходів для різних людей. Професійна допомога та підтримка від близьких можуть значно полегшити цей процес.

Кризові ситуації в сучасному світі мають свою специфіку через низку факторів та тенденцій. Ось деякі з характеристик кризових ситуацій у сучасному світі [14]:

1. глобалізація: сучасний світ став більш зв'язаним і взаємозалежним через глобалізацію. Це означає, що кризи можуть швидше поширюватися і мати більший масштаб, охоплюючи кілька країн або регіонів;

2. технологічний розвиток: швидкий розвиток технологій створює нові можливості, але також призводить до нових видів кризових ситуацій, таких як кібератаки та порушення кібербезпеки;

3. зміни клімату: зміни клімату стають джерелом найрізноманітніших кризових ситуацій, включаючи природні катастрофи, повені, пожежі та інші негоди;

4. соціальні проблеми: в сучасному світі існують різні соціальні проблеми, такі як масова безробіття, міграційні кризи, соціальні конфлікти та інші. Ці проблеми можуть призводити до соціальних криз;

5. геополітичні конфлікти: геополітичні конфлікти між країнами можуть призводити до кризових ситуацій, включаючи війни, терористичні акти та інші форми насильства;

6. економічні кризи: світова економіка також впливає на кризові ситуації. Економічні рецесії, фінансові кризи та інші економічні труднощі можуть мати глибокий вплив на суспільство;

7. кризи здоров'я: кризи здоров'я, такі як пандемія COVID-19, демонструють, як швидко і руйнівно може поширюватися хвороба в умовах глобалізації та високої мобільності;

8. інформаційне суспільство: засоби масової інформації та соціальні мережі можуть впливати на поширення паніки, дезінформацію та загострення ситуацій під час кризових подій;

9. психологічні аспекти: сучасні кризи можуть супроводжуватися психологічними аспектами, такими як збільшений рівень стресу, тривожність, депресія та інші психологічні реакції;

10. війни: російсько-українська війна, яка триває і зараз, крім смертей, має певні наслідки для особистості, а саме посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність, а також втрату віри в людство та моральне виснаження.

Ці характеристики свідчать про те, що сучасні кризові ситуації можуть бути більш складними і багатограними, вимагаючи від суспільства, урядів та індивідів комплексних стратегій адаптації та врегулювання.

Соціокультурні та соціальні фактори мають значний вплив на особистість у кризових умовах. Вони визначають, як індивіди сприймають, реагують та адаптуються до кризових ситуацій. До цих основних факторів відносяться [5]:

1. культурні цінності і норми: культурні цінності та норми визначають, які реакції на кризу вважаються прийнятними чи неприйнятними в даному суспільстві. наприклад, деякі культури можуть підтримувати вираження емоцій, тоді як інші можуть підкреслювати стриманість;

2. соціальна підтримка: рівень доступної соціальної підтримки від родини, друзів і громади може суттєво впливати на те, як особистість переживає кризову ситуацію. Сильна соціальна мережа може бути буфером від стресу;

3. економічний статус: економічний статус може впливати на доступ до ресурсів та можливостей для подолання кризових ситуацій. Люди з обмеженими фінансовими ресурсами можуть відчувати більший тиск під час кризи;

4. соціальні ролі: ролі, які особистість виконує у суспільстві (батько, мати, дитина, професіонал і т.п.), можуть впливати на її реакцію на кризу. Наприклад, батькам може бути важко впоратися з кризовою ситуацією через відповідальність за дітей;

5. засоби масової інформації: засоби масової інформації впливають на сприйняття кризи і рівень паніки серед населення. зміст і тон медіа можуть варіювати від підтримки до створення паніки;

6. соціальні мережі: соціальні мережі можуть посилювати як позитивні, так і негативні аспекти реакції на кризу. Вони можуть служити джерелом інформації та підтримки, але також поширювати дезінформацію і страх;

7. політичні та інституційні фактори: діяльність уряду, правові норми та дії політиків можуть мати вплив на відповідь на кризу та доступ до ресурсів;

8. релігія та духовність: релігійні переконання і практики можуть служити джерелом надії та психологічної підтримки для багатьох людей під час кризи;

9. етнічна приналежність та ідентичність: етнічна приналежність може впливати на те, як люди відчують під час кризи і як вони сприймають відносини з іншими групами.

Ці фактори взаємодіють між собою і формують унікальний контекст для реакції особистості на кризову ситуацію. Розуміння цих факторів допомагає фахівцям у галузі психології та допомоги краще розуміти і підтримувати людей у складних умовах кризи.

Підтримка та ресурси відіграють важливу роль у подоланні кризових ситуацій. Нижче наведено деякі з ресурсів та джерел підтримки, які можуть бути доступні особистості в кризових ситуаціях [13; 30; 34]:

1. психологічна підтримка: психологи, психотерапевти та консультанти здатні надавати психологічну підтримку та допомогу у подоланні стресу, тривожності, депресії та інших психологічних проблем, що можуть виникнути під час кризової ситуації;

2. лікарська допомога: у випадках, коли фізичне здоров'я порушено або виникли травматичні наслідки, потрібна медична допомога. Швидкий виклик або звернення до лікаря можуть бути критичними для врятування життя;

3. телефонні гарячі лінії: багато країн мають гарячі лінії, на які можна звертатися для психологічної підтримки та консультацій. наприклад, лінія «довіри» для тих, хто відчуває психологічний стрес;

4. групи підтримки: участь у групах підтримки, де можна поділитися своєю історією та досвідом з іншими, може бути корисною для психологічного відновлення;

5. соціальні мережі: підтримка від родини, друзів та близьких є надзвичайно важливою. можливість обговорювати свої відчуття та думки з близькими може сприяти полегшенню емоційного навантаження;

6. публічні служби: урядові служби, такі як служби цивільного захисту, пожежники та поліція, можуть надавати допомогу та

забезпечувати безпеку під час природних катастроф або інших надзвичайних ситуацій;

7. організації громадянського суспільства: багато неурядових організацій та благодійних фондів надають допомогу та підтримку в кризових ситуаціях. Це може включати роздачу продуктів, надання місць для проживання, одягу та інших ресурсів;

8. психосоціальні програми: у багатьох країнах розробляються та запускаються спеціальні програми для підтримки та реабілітації постраждалих від кризових ситуацій;

9. інтернет-ресурси: інтернет може бути важливим ресурсом для отримання інформації, психологічної підтримки та ресурсів для подолання кризових ситуацій.

Слід пам'ятати, що важливо звертатися за допомогою, коли відчувається, що немає можливості впоратися зі ситуацією самотійно. Є багато джерел підтримки та ресурсів, які можуть допомогти особистості подолати кризу і відновити нормальне функціонування.

Психологічна допомога та консультування є важливими компонентами підтримки людей у кризових ситуаціях. До основних аспектів цього виду допомоги відносяться [29]:

1. емоційна підтримка: психолог або консультант надає емоційну підтримку, слухає і розуміє почуття та досвід людини у кризовій ситуації. Важливо, щоб особа відчула, що її емоції приймаються і підтримуються;

2. оцінка та розуміння: психолог аналізує ситуацію, допомагає особі розібратися в її причинах і можливих наслідках. Це допомагає створити більш об'єктивну оцінку ситуації та розробити стратегію подолання;

3. розвиток копінг-стратегій: психолог допомагає особі накопичити ресурси та розвинути стратегії для подолання стресу і пристосування до кризової ситуації. Це може включати в себе навчання методів релаксації, медитації та стрес-менеджменту;

4. підтримка в прийнятті рішень: у кризових ситуаціях часто потрібно приймати важливі рішення. Психолог може допомогти особі обдумати альтернативи, враховуючи її цінності та потреби;

5. післякризова допомога: після подолання кризової ситуації важливо надавати післякризову психологічну підтримку, оскільки багато людей можуть відчувати наслідки кризи, навіть коли ситуація вже закінчилася;

6. запобігання посттравматичному стресовому розладу (ПТСР): ранній доступ до психологічної допомоги після травматичних подій

може допомогти запобігти розвитку ПТСР та інших психологічних розладів;

7. кризова інтервенція: у деяких випадках, таких як ситуації зі специфічними ризиками (наприклад, самогубства або насильства), психолог може надавати кризову інтервенцію для негайного забезпечення безпеки та підтримки.

Необхідно пам'ятати, що психологічна допомога та консультування мають бути надані кваліфікованими фахівцями, які мають досвід роботи з психологічними аспектами кризових ситуацій.

Профілактика стресу та кризових реакцій відіграє важливу роль у збереженні психічного та фізичного здоров'я. До загальних стратегій, які можна використовувати для попередження стресу та кризових реакцій, належать [22; 24]:

1. здоровий спосіб життя: регулярна фізична активність, збалансована харчова дієта та повноцінний сон допомагають зміцнити фізичне здоров'я і психічний стан;

2. стрес-менеджмент: навчання ефективним технікам стрес-менеджменту, таким як релаксація, медитація та йога, може допомогти знизити рівень стресу і підвищити резилієнтність;

3. планування і управління часом: організація робочого та особистого часу може допомогти зменшити відчуття перевантаження і стресу;

4. соціальна підтримка: збереження близьких відносин і підтримка від родини та друзів допомагають подолати стрес і зміцнити психічне здоров'я;

5. психологічна підготовка: навчання стратегіям подолання стресу та адаптації до кризових ситуацій може зробити вас менш вразливими до негативних ефектів стресу;

6. розвиток резилієнтності: резилієнтність – це здатність виходити з кризових ситуацій і зміцнювати свою психологічну стійкість. Розвиток цієї якості може бути корисним;

7. збереження робочої та особистої рівноваги: слід уникати надмірного робочого навантаження і забезпечувати час для відпочинку та відновлення;

8. самодопомога: навчання та використання стратегій самодопомоги, таких як записування думок і емоцій, може допомогти вам краще розуміти свої реакції на стрес і кризові ситуації;

9. вакцинація: у випадку, коли кризова ситуація пов'язана зі швидким поширенням заразної хвороби, вакцинація може знизити ризик зараження та сприяти загальній безпеці;



10. навчання ефективним навичкам управління відносинами: комунікативні навички, включаючи вміння слухати та виражати свої почуття та потреби, можуть допомогти покращити міжособисті відносини та знизити конфлікти.

Варто запам'ятати, що профілактика є ключовою у запобіганні стресу та кризових реакцій. Важливо вживати заходи ще до настання кризи, а не тільки після її виникнення. Одним з інструментів підтримки психічного здоров'я є відповідні програми.

Психологічні програми та інтервенції призначені для підтримки особистості в різних ситуаціях, включаючи кризові ситуації. Ці програми та інтервенції можуть бути корисними для покращення психічного здоров'я, розвитку резиліентності та підтримки осіб, які потребують допомоги. До них можна віднести [25]:

1. управління стресом: програми управління стресу навчають людей ефективним стратегіям управління стресом. Вони можуть включати в себе релаксаційні техніки, медитацію, техніки свідомості та навички роботи зі стресом;

2. перша психологічна допомога: навчання основам психологічної першої допомоги допомагає людям надавати підтримку іншим у кризових ситуаціях. Це може включати в себе навички слухання, підтримки та пошуку професійної допомоги;

3. терапія: психологічна терапія, така як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психоаналітична терапія чи інші психотерапевтичні підходи, може бути корисною для підтримки осіб, які стикаються з тривожністю, депресією, посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами;

4. групи підтримки: групи підтримки можуть бути корисними для тих, хто хоче поділитися своїм досвідом і емоціями з іншими, які пережили схожі ситуації. Вони можуть створити спільноту, де люди можуть взаємно підтримувати один одного;

5. психосоціальна підтримка в школах та робочому середовищі: в школах та робочих місцях можуть впроваджуватися програми психосоціальної підтримки для підтримки учнів та працівників в умовах стресу та кризи;

6. психосоціальна реабілітація: для тих, хто пережив травматичні події, може бути корисною програма психосоціальної реабілітації. Вона спрямована на полегшення відновлення і підвищення якості життя;

7. індивідуальна психологічна підтримка: особи зі складними психічними станами або індивідуальними потребами можуть

отримувати індивідуальну психологічну підтримку від психологів чи психотерапевтів;

8. онлайн-ресурси: інтернет надає доступ до багатьох онлайн-ресурсів, таких як вебінари, чати та форуми, де можна знайти інформацію та підтримку;

9. програми з розвитку резиліентності: резиліентність може бути сформована. Програми з розвитку резиліентності спрямовані на зміцнення здатності подолання стресу та кризових ситуацій.

Ці програми та інтервенції можуть бути корисними для різних осіб та ситуацій. Важливо звертатися за психологічною підтримкою та консультуванням, коли ви чи ваші близькі потребують допомоги у вирішенні психологічних проблем або подоланні кризових ситуацій.

У кризових умовах сучасності особистість може виявити різні психологічні стратегії поведінки для подолання стресу та адаптації до нових умов. До найбільш поширених стратегій можна віднести [25]:

1. пошук підтримки та зв'язків: у кризових ситуаціях люди часто шукають підтримку від родини, друзів, колег або професійних психологів. спілкування з близькими людьми або участь у групових психологічних сесіях може допомогти особистості знайти емоційну підтримку та перспективу.

Пошук підтримки та зв'язків є однією з ключових стратегій, яку особистість може використовувати для пристосування до кризових умов сучасності. Ця стратегія полягає у зверненні до різних джерел підтримки та встановленні або зміцненні зв'язків з іншими людьми. Слід детальніше розглянути, що це означає та як це може бути корисним у кризових ситуаціях [5; 29]:

1. пошук підтримки:

1) підтримка родини та друзів:

– родина: члени сім'ї часто є найближчими і надійними джерелами підтримки в складних ситуаціях. Звернення до них може забезпечити емоційну підтримку, поради та практичну допомогу;

– друзі: близькі друзі також можуть бути важливим джерелом підтримки. Поділ з ними своїми почуттями та досвідом може допомогти відчувати себе менш самотнім і отримати об'єктивну думку зовнішнього спостерігача;

2) професійна підтримка:

– психолог або консультант: звернення до фахівця може допомогти особистості зрозуміти та розробити стратегії для подолання стресу та кризових ситуацій;

– спеціалісти зі здоров'я: у разі фізичних або психічних проблем важливо звертатися до медичних працівників для отримання кваліфікованої допомоги та порад;

3) групи підтримки та онлайн-спільноти:

– групи однолітків або підтримки: участь у групах людей, які переживають схожі ситуації, може допомогти відчувати підтримку, порозуміння та спільність;

– онлайн-спільноти та форуми: інтернет надає можливість зв'язатися з людьми з усього світу, які можуть надати підтримку та поради в кризових ситуаціях;

4) підтримка від релігійних або духовних лідерів:

– священники, пастори або духовні лідери: для багатьох людей віра та духовність є важливими джерелами підтримки та надії. Звернення до духовного лідера може надати душевну силу та підтримку.

Пошук підтримки та зв'язків – важлива стратегія для збереження психічного здоров'я та подолання кризових ситуацій. Звернення до різних джерел підтримки може допомогти особистості знайти підтримку, розуміння та сили в складних моментах життя;

2. адаптація та зміна стратегій: у кризових ситуаціях може виникнути необхідність змінити плани або заняття для пристосування до нових обставин. Особистість, яка може швидко адаптуватися та приймати нові стратегії, має більше шансів успішно подолати кризу;

3. позитивне мислення – це спосіб сприйняття світу, який акцентує увагу на позитивних аспектах ситуацій та можливостях. Воно включає в себе оптимістичні переконання, віру в успіх та можливість досягнення мети, а також пошук способів розв'язання проблем замість фокусу на негативних аспектах.

Оптимізм – це позитивне ставлення до майбутнього, переконання у сприятливому випадку подій та віра в успіх. Оптимізм передбачає переконання у можливості досягнення позитивних результатів навіть у складних ситуаціях. Дослідження показують, що особи з позитивним мисленням та вираженим оптимізмом мають менше симптомів стресу та краще впорядковуються з негативними життєвими подіями.

Позитивне мислення та оптимізм пов'язані з підвищеним рівнем щастя, задоволення та емоційного благополуччя. Оптимістичні люди зазвичай мають кращі міжособистісні стосунки та відчувають більшу внутрішню гармонію. Дослідження показують, що оптимістичні люди мають менше схильність до розвитку хронічних захворювань, таких як серцеві захворювання, і живуть довше.

До стратегій розвитку позитивного мислення та оптимізму відносяться [12]:

- практика вдячності: систематичне виявлення та вираження вдячності за позитивні аспекти життя допомагає підтримувати позитивне мислення;

- розвиток самосвідомості: усвідомлення своїх думок та емоцій дозволяє керувати ними та змінювати негативні патерни мислення на позитивні;

- позитивне спілкування: оточення себе позитивними людьми та спілкування з ними сприяє підтримці позитивного мислення.

Позитивне мислення та оптимізм є важливими психологічними якостями, які сприяють психічному та фізичному благополуччю. Розвиток цих якостей може бути досягнутий за допомогою специфічних стратегій, що базуються на наукових дослідженнях та психологічних принципах. Збереження позитивного ставлення та надії є важливим у кризових ситуаціях, оптимістичне бачення майбутнього може зміцнити психічний стан та допомогти зберегти емоційну стійкість.

4. управління стресом та емоціями: особистість може навчитися різним технікам управління стресом, таким як глибоке дихання, медитація або йога. Такі практики можуть допомогти знизити рівень стресу та підтримати психічне здоров'я;

5. самоствердження та самореалізація: у кризових умовах особистість може виявити силу та самостійність, що дозволить їй знаходити нові можливості для саморозвитку та самореалізації. Реалізація власних потенціалів може стати джерелом внутрішньої сили та стійкості;

Самоствердження – це процес вираження власних думок, почуттів, потреб та прав, з урахуванням власної гідності та поваги до інших. Це вміння встановлювати межі, відстоювати свої переконання та вести себе відповідно до своїх цінностей.

До компонентів самоствердження відносяться [3; 26]:

- усвідомленість: розуміння власних потреб, бажань та переконань;

- виразність: здатність виражати свої думки, почуття та потреби відверто та відповідно до ситуації;

- межі: встановлення меж, які визначають особистісний простір та ставлення до інших людей;

Самореалізація – це процес досягнення внутрішнього потенціалу та відчуття власного повного самовираження. Це стан, коли людина розвивається в напрямку своїх потреб, цінностей та інтересів.

Основними характеристиками самореалізованої особистості є [25]:

- автономія: здатність приймати власні рішення та відповідати за свої дії;
- аутентичність: відчуття справжності та відповідності власним цінностям та переконанням;
- креативність: здатність творчо виражати себе та розвивати свої таланти. Існує певний взаємозв'язок між самоствердженням та самореалізацією:
- самоствердження є важливою передумовою для самореалізації, оскільки воно створює основу для вираження власного потенціалу та досягнення внутрішньої гармонії;
- самореалізація, у свою чергу, сприяє подальшому розвитку самоствердження, оскільки вона дозволяє особистості виражати себе та досягати внутрішніх цілей.

Самоствердження та самореалізація – важливі аспекти психологічного розвитку, що сприяють особистісному зростанню та досягненню внутрішньої гармонії. Розуміння цих процесів допомагає людині досягти повного самовираження та задоволення від життя;

б. прийняття реальності: важливо також прийняти реальність кризової ситуації і зосередитися на тих аспектах, які можна контролювати. Зосередження на діях і прийняття обставин допомагає зменшити ступінь стресу та покращити здатність приймати рішення.

Прийняття реальності – це ключовий психологічний процес, який полягає в усвідомленні та прийнятті об'єктивної дійсності. Цей процес відіграє важливу роль у формуванні поведінки, емоційного стану та загального психічного благополуччя. В цьому зв'язку слід детально розглянути цей психологічний аспект. Прийняття реальності – це усвідомлення і прийняття фактів, подій та обставин такими, які вони є, без спроб змінити їх або ігнорувати. Це означає реалістичний погляд на світ навколо, без ілюзій чи фантазій.

Прийняття реальності включає в себе усвідомлення та прийняття того, що події та обставини дійсно існують такими, якими вони є, незалежно від наших бажань або переконань. Прийняття реальності допомагає отримувати об'єктивний зворотний зв'язок про ставлення індивіда до подій та можливих наслідків поведінки індивіда. Індивіди, які можуть приймати реальність такою, яка вона є, мають більшу здатність адаптуватися до нових обставин та подій у своєму житті.

До основних стратегій розвитку прийняття реальності можна віднести [14]:

- усвідомлення: свідоме спостереження за дійсністю та усвідомлення того, що індивід не завжди може контролювати всі аспекти свого життя;

- принцип реалістичного мислення: важливо відрізнити факти від фантазій чи ілюзій та усвідомлювати обмеження розуміння світу;
- робота з емоціями: навчання емоційної регуляції допомагає приймати реальність без перебільшень чи переоцінок.

Прийняття реальності – важливий психологічний процес, що впливає на мислення, почуття та поведінку індивіда. Розвиток цієї навички сприяє психічному здоров'ю та ефективному функціонуванню в суспільстві. Ці психологічні стратегії можуть допомогти особистості ефективно адаптуватися до кризових умов сучасності та зберегти психічне здоров'я в непередбачуваних ситуаціях.

Вивчення проблематики особистості у кризових умовах сучасності – важливий аспект розвитку психологічних досліджень, оскільки ця тема розкриває, як індивід реагує на стрес та кризові ситуації. У кризових умовах особистість може проявляти різні реакції, від адаптивних до дезадаптивних, залежно від її характеристик і стратегій подолання кризи. Важливим є також рівень самореалізації та здатність до самовдосконалення, які впливають на спроможність особистості ефективно адаптуватися до змін у складних умовах. Для підтримки особистості в кризових ситуаціях важливо розуміти її індивідуальні реакції та надавати психологічну підтримку, спрямовану на посилення резилієнтності.

#### *Список використаних джерел:*

1. Вербан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 120-133.
2. Галич М. Ю., Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Ūridična psihologija. Юридична психологія*, 2022. № 1 (30). С. 22-28.
3. Годонюк В. С. Самоствердження особистості як психологічна проблема. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*, 2016. Випуск 3(48). С. 25-32.
4. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монограф. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
5. Гура Т. В. Особистість в екстремальних умовах життя: лідерський аспект. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць / за ред: С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
6. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій:*

матеріали Всеукр. наук. – практ. конф. з міжнародн. участю. Полтава, 15–17 лютого, 2013 р. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51-60.

7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

8. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. Київ, 2021. Вип. 13 (58). Серія 12. С. 26–34.

9. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 68 с.

10. Кордунова Н. О. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 167-176.

11. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія Соціальні та поведінкові науки*, 2019. Вип. 7. С. 98-117.

12. Кузнецова М. М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія). Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 2018. 356 с.

13. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2020. Вип. 1. С. 190-195.

14. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навчальний посібник. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ–друк», 2010. 96 с.

15. Мазяр О. В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. Київ : „Логос”, 2008. Т. 7. Вип. 15. С. 195-198.

16. Мітіна С. В. Схильність до ризику як стратегія поведінки особистості в умовах невизначеності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 28 жовтня 2022 р.)*. Львів, 2022. С. 232-237.

17. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 22-36.

18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

19. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монограф. Київ : Кафедра, 2013. 382 с.

20. Психологія екстримальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк,

Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 236 с.

21. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

22. Савицька Т. В., Горбенко Є. В., Маджар Н. М. Стратегія подолання стресових станів іноземними студентами на пропедевтичному етапі навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 2021. Вип. 4. С. 108-112.

23. Сосюра М. О. Соціально-педагогічна реабілітація неповнолітніх, які опинились у складних життєвих обставинах, в умовах центру реабілітації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2015. № 8(52). С. 420-426.

24. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*, 2020. Вип. 20. С. 92-96.

25. Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін.; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. 336 p.

26. Тимощук О. В. Психологічні особливості самоствердження сучасних підлітків / О. В. Тимощук. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Серія: Психологія і педагогіка, 2012. Вип. 19. С. 228-232.

27. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 176 с.

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

29. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.

30. Філоненко В. М. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 119-121.

31. Чорна В. В., Серебреннікова О. А., Коломієць В. В., Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Рибінський М. В., Ангельська В. Ю., Павленко Н. П. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*, 2023. № 12 (124). С. 28-39.

32. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Серія «Психологія особистості», 2022. Вип. 39. С. 92-96.

33. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету*. Серія: Філософські науки. Львів, 2012. Вип. 15. С. 310-317.

34. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335-361.



35. Bakker M. H., Kerstholt J. H. & Giebels E. Deciding to help: Effects of risk and crisis communication. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 2018. № 26 (1). P. 113-126.

36. Borden J., Zhang X. A. & Hwang J. Improving automated crisis detection via an improved understanding of crisis language: Linguistic categories in social media crises. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 2020. № 28(3). P. 281-290.

37. Chater N. Facing up to the uncertainties of COVID-19. *Nature Human Behaviour*, 2020. № 4. P. 439.

38. Coombs W. T. Choosing the right words: The development of guidelines for the selection of the "appropriate" crisis-response strategies. *Management Communication Quarterly*, 1995. № 8(4). P. 447-476.

39. Goldberg L. R., Mervielde I., Deary I., Fruyt F. D., Ostendorf F., Tilburg *Personality psychology in Europe*. The Netherlands: A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models, 1999. Vol. 7. P. 7-28.

40. Kroencke L., Geukes K., Utesch T., Kuper N., Back M. Neuroticism and emotional risk during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research in Personality*. 2020. №89. URL:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7550263/pdf/main.pdf>

41. Layne C., Ally G. How and why people accept personality feedback. *Journal of Personality Assessment*, 1980. № 44. P. 541-546.

42. Tkalac Verčič A., Verčič D. & Coombs W. T. Convergence of crisis response strategy and source credibility: Who can you trust? *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 2019. № 27(1). P. 28-37.

43. Van Bavel J. J., Baicker K., Boggio P. S., Capraro V., Cichocka A., Cikara M., Willer R. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 2020. №4. P. 460-471.

### **Григорій БУКАНОВ**

*доктор наук з державного управління, професор*

*професор кафедри права*

*Вищого навчального приватного закладу*

*«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ УМОВ**

У світі постійно виникають загрози, які сприяють появі кризових ситуацій, таких як природні катастрофи, терористичні атаки, екологічні аварії, воєнні конфлікти та ін. Ці кризи можуть миттєво змінити життя людей, викликаючи стрес, тривогу та потребу в швидкій адаптації до

нових умов. Кризові умови часто супроводжуються психологічними наслідками, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія та інші психічні розлади. Адаптація до цих умов вимагає ефективних психологічних стратегій та підтримки.

У кризових ситуаціях часто порушуються права людини, особливо право на життя, безпеку та свободу. Правовий захист і правозахисна діяльність важливі для забезпечення прав та інтересів людей, які опинилися в екстремальних умовах. Адаптація до кризових умов потребує комплексного підходу, який поєднує психологічні та правові аспекти. Цей підхід дозволяє забезпечити повноцінну підтримку та захист особистості у випадку кризових ситуацій.

Розвиток наукових та практичних підходів у сфері психології та права може сприяти вдосконаленню методів адаптації особистості до кризових умов, забезпечуючи більш ефективну підтримку та захист в умовах кризи. У сучасному світі спостерігається зростання кількості кризових ситуацій, спричинених глобальними проблемами, такими як пандемія, екологічні кризи, терористичні загрози та ін. Це підкреслює важливість розуміння та ефективної адаптації до кризових умов для забезпечення стабільності та безпеки суспільства.

Кризові умови можуть суттєво впливати на соціальні взаємини та підтримку. Дослідження психологічних та правових аспектів адаптації особистості до кризових умов може сприяти розробці ефективних програм соціальної підтримки та психологічної допомоги для постраждалих.

Посилення інтенсивності досліджень у галузях психології та права може сприяти розвитку нових інноваційних методів та технологій для підтримки та захисту особистості у кризових ситуаціях. Це може включати в себе використання новітніх технологій, а також інтеграцію психологічних та правових знань у програми навчання та професійну діяльність.

Результати дослідження у цій галузі можуть мати глобальний вплив, оскільки вони можуть бути використані для розробки політик, програм та стратегій національного та міжнародного рівнів з метою підвищення рівня захисту та підтримки осіб у кризових ситуаціях. Дослідження психологічних та правових аспектів адаптації особистості до кризових умов є постійним процесом і відкриває широкий спектр можливостей для подальших досліджень, які можуть сприяти розвитку сучасної науки та практики.

Таким чином, дослідження психологічних та правових аспектів адаптації особистості до кризових умов має велике практичне значення і

потенційно сприятиме підвищенню якості життя людей у випадках кризових ситуацій.

Постраждалі особи часто зазнають стресу та тривоги в кризових ситуаціях, проте недостатність психологічної підтримки та доступу до психологічної допомоги може призвести до подальшого загострення психічного стану. У ситуаціях кризи порушення прав людини часто залишаються безкарними, оскільки урядові органи зосереджуються на забезпеченні безпеки та порядку. Це може призвести до виникнення відчуття беззахисності та безправ'я у постраждалих осіб.

Нерівномірне застосування закону та недостатній доступ до правової допомоги можуть призвести до ситуацій, коли особи в кризових умовах не можуть ефективно захищати свої права та інтереси. Нерівномірна увага до психологічної та правової підтримки у кризових ситуаціях може призвести до розриву в системі підтримки та захисту осіб у кризових умовах.

Зміна характеру та частоти кризових ситуацій вимагає постійного розвитку нових стратегій адаптації, які б враховували як психологічні, так і правові аспекти. Певні групи населення, такі як діти, люди похилого віку, особи з інвалідністю та малозабезпечені прошарки суспільства, можуть бути особливо вразливі у кризових ситуаціях через обмежений доступ до ресурсів та підтримки.

У кризових ситуаціях може виникати нестабільність у законодавстві або недостатнє регулювання певних аспектів, що може ускладнити розуміння прав та обов'язків осіб у цих умовах і призвести до правового хаосу. Професійна діяльність правозахисників у кризових умовах може призвести до значних психологічних труднощів, таких як втома від стресу, емоційне вигорання та відчуття безпорадності, що потребують ефективної психологічної підтримки.

У кризових умовах може виникати обмежений доступ до правосуддя через руйнування правових систем або перешкоди у функціонуванні судових органів, що може ускладнити здійснення правосуддя та захист прав. У кризових ситуаціях психологи можуть стикатися з етичними дилемами, такими як збереження конфіденційності в умовах загрози безпеки або вибір оптимальних стратегій допомоги у складних емоційно навантажених ситуаціях.

Засоби масової інформації та громадськість відіграють важливу роль у відстеженні кризових ситуацій та впливі на психологічний та правовий клімат, що може створювати додаткові виклики у забезпеченні адаптації особистості та захисту прав.

Ці проблемні ситуації створюють виклики для дослідників та практиків у сфері психології та права і підкреслюють необхідність комплексного підходу до адаптації особистості до кризових умов.

Проблематику психологічних та правових аспектів адаптації особистості до кризових умов у своїх працях досліджували наступні науковці: О. Губенко [2], І. Каськов [4], О. Колісник [5], О. Литвиненко [9], Н. Павлик [12], Ю. Пилипака, В. Романюк [13], Г. Пріб, Я. Раєвська, Л. Бегеза [14], Л. Юр'єва [17], Т. Яровой [18] та ін.

Кризові умови – це ситуації, які характеризуються непередбачуваністю, загрозою, невпевненістю та високим рівнем стресу для особи чи групи осіб. Вони можуть виникати внаслідок природних катастроф, конфліктів, терористичних атак, економічних криз, а також інших факторів, що порушують звичний порядок речей. Кризові умови можуть мати різноманітний характер та тривалість, від непередбачуваних та тимчасових до тривалих та системних [17].

Різноманітність кризових умов розкривається через їх типологію [17]:

1. природні катастрофи: урагани, землетруси, повені, пожежі – це лише деякі приклади природних катастроф, які можуть створити кризові умови для людей. ці ситуації характеризуються раптовістю та широкомасштабністю, що може призвести до масових евакуацій, втрати майна та життів.

2. техногенні аварії: вибухи, авіакатастрофи, хімічні викиди та інші техногенні аварії можуть створювати небезпеку для життя та здоров'я людей, порушуючи звичний порядок їхнього життя.

3. конфлікти та війни: військові дії, терористичні атаки та політичні конфлікти можуть створювати кризові умови, що супроводжуються загрозою життю та безпеці людей, евакуаціями, втратою родини та житла;

4. економічні кризи: втрата роботи, фінансові труднощі, банкрутство підприємств – все це може спричинити кризові умови для осіб та сімей, що стикаються з економічними труднощами;

5. соціальні кризи: наприклад, епідемії, соціальні конфлікти, різкі зміни у суспільному ландшафті можуть створити кризові умови для осіб та спричинити масовий стрес та невпевненість.

Ще більшою мірою варіативність кризових умов віддзеркалюється у їх класифікації. Кризові умови можна класифікувати за різними критеріями залежно від їхнього походження, масштабу та тривалості, сфери впливу, інтенсивності, причини виникнення, соціально-економічних аспектів [17]:

1. за природою походження:

- природні кризи: землетруси, повені, урагани, пожежі тощо;
- техногенні кризи: аварії на промислових об'єктах, транспортні катастрофи, хімічні викиди;
- 2. за масштабом та тривалістю:
  - масові кризові ситуації: воєнні конфлікти, терористичні атаки, пандемії;
  - індивідуальні кризові стани: втрата роботи, сімейні конфлікти, особисті травми;
- 3. за сферою впливу:
  - економічні кризи: фінансові кризи, рецесії, банкрутства підприємств;
  - соціальні кризи: епідемії, конфлікти між групами, расові або етнічні конфлікти;
- 4. за інтенсивністю стресу:
  - екстремальні ситуації: надзвичайні ситуації, що потребують негайних заходів, такі як природні катастрофи або теракти;
  - хронічні стресові ситуації: тривалі кризові стани, які можуть виникати через економічні труднощі, конфлікти в сім'ї або на роботі;
- 5. за причиною виникнення:
  - природно-обумовлені кризи: викликані природними явищами;
  - антропогенні кризи: спричинені діяльністю людини, такі як техногенні аварії або конфлікти;
- 6. за соціально-економічними аспектами:
  - фінансові кризи: стагнація економіки, банкрутство, дефолти;
  - соціальні кризи: масове безробіття, зростання кримінальності, соціальні протести.

Ця класифікація допомагає розуміти різноманітність кризових ситуацій та їхній вплив на особистість та суспільство, що дозволяє розробляти ефективні стратегії адаптації та управління в кризових умовах.

Кризові умови є складними та стресовими ситуаціями, які можуть впливати на різні аспекти життя особистості, адаптація до них вимагає розгляду індивідуальних особливостей і характеристик особистості.

В цьому зв'язку доцільним є визначити поняття «особистість». Особистість – це унікальна та стійка сукупність індивідуальних характеристик, які включають у себе психічні процеси, властивості, поведінку та соціальні взаємодії людини з навколишнім середовищем. Це комплексний конструкт, який включає в себе різноманітні аспекти індивідуальності та ідентичності особистості [11].

Різноманітність розуміння поняття «особистість» розкривається через основні психологічні концепції особистості:

1. психоаналітична теорія (З. Фрейд) [20; 21; 22]:
    - людська особистість складається з трьох елементів: Ід, Его та Супер-Его;
    - формування особистості пов'язане з розв'язанням конфліктів між цими елементами;
  2. теорія особистісних конструктів (Г. Келлі) [23; 24]:
    - особистість розглядається як система конструктів, що використовуються для сприйняття та інтерпретації світу;
    - особистість унікальна для кожної людини і формується через індивідуальні відповіді на життєві події;
  3. ідентичність і самореалізація (К. Роджерс) [25; 26]:
    - особистість формується через процес самореалізації та актуалізації потенціалу особистості;
    - непереборна потреба особистості в позитивному ставленні до себе, відчуття себе значимим та цінним;
  4. поведінкова теорія (Б. Скіннер) [27]:
    - особистість формується через взаємодію між індивідом та його оточенням;
    - особистість визначається через вивчення зовнішніх впливів, які формують поведінку та характер людини.
  5. соціально-когнітивна теорія (А. Бандура) [19]:
    - особистість розглядається як результат взаємодії між внутрішніми факторами (когнітивні процеси, емоції) та зовнішніми стимулами;
    - особистість активно впливає на своє оточення та формується через процеси спостереження, моделювання та саморегуляції.
- Ці концепції відображають різноманітність підходів до вивчення особистості, які допомагають розуміти її складність та унікальність. Кожна з цих теорій надає важливий внесок у розуміння розвитку, функціонування та взаємодії особистості з навколишнім світом.
- Особистість може бути класифікована за різними психологічними критеріями [2]:
- за типами темпераменту: сангвінік (енергійний, жвавий, оптимістичний); холерик (енергійний, активний, екстравертований); меланхолік (замкнутий, схильний до задумливості та впередбаченості); флегматик (спокійний, стійкий, збалансований);
  - за типами особистісних властивостей: екстраверсія або інтроверсія; невротизм або емоційна стабільність; сумлінність або недбалість; відкритість до досвіду або консерватизм; дружелюбність або антагонізм;

– за типами структури особистості (за моделлю «велика п'ятірка»): екстраверсія; невротизм; сумлінність; відкритість до досвіду; дружелюбність;

– за типами стилів адаптації: авторитарний; демократичний; пасивно-агресивний; активно-агресивний;

– за культурними або етнічними впливами: індивідуалістична або колективна культура; вплив релігії та традицій на формування особистості;

– за типами інтересів та схильностей: літературні; мистецькі; наукові; спортивні; технічні;

– за реакцією на стрес: резистентна; адаптивна; дезадаптивна; посттравматичний стресовий розлад;

– за типами розвитку особистості: потенційна; актуальна; реалізована;

– за спрямованістю на досягнення цілей: зорієнтована на завдання; зорієнтована на взаємовідносини;

– за стадіями розвитку: довіра проти недовіри (0-1 рік); автономія проти сумніву (1-3 роки); ініціатива проти провини (3-6 років); індустрія проти непевності (6-12 років); ідентичність проти відсутності ідентичності (12-18 років); інтимність проти ізоляції (18-40 років); творчість проти стагнації (40-65 років); інтегритет проти відчуженості (65+ років).

У науці визначають наступні види впливу кризових умов та ситуацій на особистість [18]:

1. фізичний вплив: стресові ситуації можуть призвести до фізичних проблем, таких як безсоння, загострення хронічних захворювань, погіршення стану здоров'я через недостатнє харчування та перенапруження;

2. емоційний вплив: кризові ситуації можуть викликати широкий спектр емоцій, від тривоги та страху до гніву та відчуття безпорадності. Це може призвести до емоційного вигорання, депресії та посттравматичного стресового розладу;

3. психологічний вплив: кризові умови можуть суттєво впливати на психологічні процеси, такі як мислення, увага, пам'ять та прийняття рішень, що може призвести до зниження працездатності та збільшення ризику помилок;

4. соціальний вплив: кризові ситуації можуть суттєво змінити соціальні зв'язки та взаємини, призводячи до втрати підтримки з боку родини, друзів та спільноти. Це може вплинути на самооцінку та самоповагу особистості.

Отже, кризові умови можуть мати значний вплив на фізичне, емоційне, психологічне та соціальне благополуччя особистості, викликаючи різноманітні проблеми та потребуючи адекватної психологічної та правової підтримки для ефективної адаптації.

Співвідношення типу особистості з реакцією на кризові умови та ситуації може бути складним і залежить від багатьох чинників, таких як структура особистості, досвід, соціальне середовище та ін. До загальних аспектів реагування особистості на різні типи кризових умов можна віднести [3]:

1. екстраверти: зазвичай екстравертовані особистості відчують себе комфортніше у соціальних ситуаціях і можуть шукати підтримку та взаємодію з іншими під час кризових ситуацій. Вони можуть активно залучатися до розмов та пошуку рішень у груповому середовищі;

2. інтроверти: інтровертовані особистості, навпаки, можуть відчувати себе більш комфортно в самотності або у вузькому колі близьких людей під час кризових ситуацій. Вони можуть переважно витрачати час на самопізнання, внутрішню рефлексію та обговорення проблем із самим собою;

3. стійкі особистості: особистості з високим рівнем стійкості (наприклад, ті, хто має низький рівень невротизму) можуть легше витримувати стрес та кризові умови. Вони зазвичай мають сильну емоційну стабільність і можуть швидше відновлюватися після стресових подій;

4. схильність до ризику: особистості з високою схильністю до ризику можуть відчувати більшу потребу в дії під час кризових ситуацій і можуть приймати більш ризиковані рішення. Навпаки, особистості з низькою схильністю до ризику можуть бути більш обережними та обдуманими у своїх діях;

5. соціальні фактори: реакція на кризові ситуації також може бути викликана соціальними факторами, такими як культурні норми, підтримка з боку родини та спільноти, доступність ресурсів і т.п. Наприклад, у деяких культурах може бути схвалено більш індивідуалістичне реагування на кризу, тоді як у інших культурах може наголошуватися на пріоритеті колективних дій.

Це лише кілька прикладів того, як тип особистості може впливати на реакцію на кризові умови. Важливо враховувати, що кожна особистість унікальна, і реакція на кризу може варіювати від людини до людини. Відповідно, у кожній особистості можуть бути задіяні різні механізми психологічної адаптації до стресу. Доцільно розглянути детально механізми психологічної адаптації до стресу [8]:



1. усвідомлення стресорів: перший крок у психологічній адаптації – це усвідомлення причини стресу. Це може включати ідентифікацію конкретних подій, ситуацій або факторів, що викликали стресову реакцію;

Усвідомлення стресорів є першим кроком у психологічній адаптації до стресу і включає в себе ретельний розгляд та розуміння причин, які викликали стресову реакцію. Цей процес виглядає наступним чином:

- ідентифікація стресорів: перш ніж людина зможе ефективно адаптуватися до стресу, вона повинна зрозуміти, що саме викликає цей стрес. Це може бути конкретна подія, ситуація або фактор, який порушує її звичний стан емоційного та психологічного благополуччя;

- усвідомлення емоційної реакції: після ідентифікації стресорів важливо звернути увагу на емоційну реакцію, яку вони викликали. Це може включати такі емоції, як тривога, роздратованість, злість, страх чи безпорадність;

- аналіз причин: людина розглядає причини, що лежать в основі стресової ситуації. Це може включати зовнішні обставини, внутрішні переконання, попередній досвід або способи мислення, які впливають на сприйняття ситуації як стресової;

- рефлексія щодо впливу: після аналізу причин стресу людина може подумати про те, як це впливає на неї фізично, емоційно та психологічно. Вона може визначити, які аспекти її життя або функціонування були порушені або постраждали через цей стрес;

- визначення галузей, які потребують уваги: усвідомлення стресорів також може допомогти визначити конкретні галузі, які потребують уваги та можливі шляхи подолання стресу. Це може включати розробку стратегій копіngu, пошук підтримки або внесення змін у спосіб мислення;

- стратегії розв'язання проблем: у результаті усвідомлення стресорів людина може розробити стратегії розв'язання проблем для подолання стресу. Це може включати пошук конкретних кроків, які можна зробити, щоб вирішити або зменшити стресову ситуацію, а також пошук підтримки та розвиток ефективних стратегій копіngu.

Усвідомлення стресорів є важливим кроком у психологічній адаптації, оскільки воно дозволяє людині краще розуміти та впоратися зі стресом, який вона відчуває. Цей процес може допомогти зменшити негативні наслідки стресу та збільшити здатність до ефективної адаптації в складних ситуаціях.

2. оцінка ситуації: індивід оцінює ситуацію, щоб визначити, наскільки вона потенційно загрозна чи важлива. Це оцінювання може вплинути на те, як людина сприймає стресор та як вона реагує на нього.

Оцінка ситуації – це процес, під час якого індивід оцінює рівень загрози або важливості поточної ситуації. Цей процес передбачає наступне:

- суб'єктивне сприйняття: оцінка ситуації починається зі суб'єктивного сприйняття. Людина робить першу спробу оцінки на основі власного розуміння ситуації та інтерпретації подій;

- аналіз факторів: індивід розглядає різні аспекти ситуації, враховуючи такі фактори, як її потенційні наслідки, ступінь контролю над нею, особисті ресурси та здібності для подолання труднощів;

- оцінка загрози або важливості: на основі цього аналізу людина робить висновки щодо того, наскільки потенційно загрознаючою або важливою є ситуація для неї. Наприклад, якщо індивід вважає, що ситуація може загрожувати його безпеці або важливим цілям, він може оцінити її як стресову;

- сприйняття контролю: індивід також оцінює рівень контролю, який він має над ситуацією. Чим більше контролю він відчуває над ситуацією, тим менше ймовірність, що вона може викликати стресову реакцію;

- оцінка ресурсів: індивід також враховує свої особисті ресурси, які можуть бути використані для подолання стресу. Це може включати його знання, навички, досвід, підтримку від родини та друзів тощо;

- сприйняття можливостей: крім того, людина може оцінити наявні можливості для зміни ситуації або своєї реакції на неї. Якщо вона вбачає можливості для зміни ситуації на краще, вона може відчувати більший контроль та менше стресу.

Оцінка ситуації важлива, оскільки вона визначає спосіб, яким індивід реагує на стресор та впливає на його подальші дії. Цей процес може варіюватися від людини до людини залежно від її досвіду, переконань та індивідуальних характеристик.

3. активна згода: індивід вирішує, як вона відповість на стресор. Це може включати активне змінення ситуації, що викликає стрес, або прийняття стресора та зосередження на тому, щоб змінити свою реакцію на нього.

Активна згода – це психологічний механізм адаптації до стресу, який полягає у реалізації ініціативи та дій для того, щоб змінити ситуацію, яка викликає стрес, або змінити власну реакцію на цю ситуацію. Цей механізм функціонує наступним чином:

– активне змінення ситуації: в цьому випадку особа активно діє для того, щоб змінити обставини, що викликають стрес. Наприклад, якщо причиною стресу є конфлікт з колегою на роботі, людина може ініціювати відкриту розмову з колегою з метою вирішення конфлікту або навіть звернутися до керівництва з проханням про допомогу в розв'язанні ситуації;

– прийняття стресора та зосередження на зміні власної реакції: у цьому випадку особа приймає той факт, що деякі аспекти ситуації не можуть бути змінені, і зосереджується на тому, щоб змінити свою реакцію на стрес. Наприклад, якщо причиною стресу є втрата роботи, людина може прийняти цей факт і зосередитися на тому, щоб змінити свій погляд на ситуацію, шукати нові можливості та розвивати план дій для майбутнього.

Активна згода дозволяє особі відчувати контроль над ситуацією та її власними реакціями, що може сприяти покращенню самопочуття та зниженню рівня стресу. Цей підхід може бути особливо ефективним в умовах, коли ситуацію не можна повністю контролювати, але можна вплинути на її наслідки або власне ставлення до неї.

4. стратегія уникнення: іноді люди можуть вирішити уникнути стресора, звернувши увагу на інші аспекти свого життя або зайнявшись відповідними заняттями, щоб відволіктися від стресу.

Стратегія уникнення – це один із способів, яким люди можуть вирішувати уникнути стресора чи відволіктися від стресу. Цей механізм адаптації передбачає наступне:

– уникнення стресора: уникнення стресора полягає у тому, що людина приймає заходи, щоб уникнути прямого контакту з джерелом стресу. Це може включати уникнення ситуації, в якій виникає стрес, або віддалення від осіб або обставин, які спричиняють стрес;

– звернення уваги на інші аспекти життя: люди можуть усвідомлювати стресор, але свідомо обирати звернення уваги на інші аспекти свого життя, які не пов'язані із стресом. Це може включати зосередження на роботі, хобі, спорті, творчості або інших цікавих справах, які допомагають відволіктися від стресової ситуації;

– пошук діяльності: іноді люди можуть свідомо шукати заняття або розваги, які відволікають їх від стресу. Це може бути спорт, мистецтво, музика, читання, гра в ігри або будь-яка інша діяльність, яка дозволяє відпочити і розслабитися;

– створення позитивного середовища: іноді люди зосереджуються на створенні позитивного середовища навколо себе, що може допомогти зменшити рівень стресу. Це може включати відвідування місць, де вони

відчувають себе комфортно та безпечно, або проведення часу з друзями та близькими людьми;

– релаксація і медитація: іншою стратегією є звернення до релаксаційних технік або медитації, щоб зменшити напругу та стрес. Це може включати дихальні вправи, йогу, глибоке розслаблення м'язів або медитацію, що допомагає зосередитися і зняти психологічний стрес.

У цілому, стратегія уникнення дозволяє людині знайти альтернативні способи взаємодії зі стресом, які допомагають знизити рівень напруги та покращити психічне благополуччя.

5. пошук підтримки: у таких випадках людина шукає підтримку від інших людей – родини, друзів або фахівців. Це може включати відкрите спілкування про проблеми та пошук поради або емоційної підтримки [3].

Пошук підтримки – це важлива стратегія копіngu, яку люди використовують для того, щоб допомогти собі впоратися зі стресом та кризовими ситуаціями. Цей процес передбачає наступне:

– пошук підтримки у родини: родина часто є однією з основних джерел підтримки для людини. Це може включати обговорення проблем із близькими членами сім'ї, спільне прийняття рішень або надання практичної допомоги. Важливою частиною цього процесу є відчуття прийняття та підтримки з боку родичів;

– звернення до друзів: друзі також можуть бути важливим джерелом підтримки. Люди можуть звертатися до своїх друзів для того, щоб поділитися своїми почуттями, отримати пораду або просто почувати себе менш самотніми у складних ситуаціях;

– консультування фахівців: іноді люди шукають підтримку від професіоналів, таких як психологи, психотерапевти чи консультанти. Це може бути особливо корисним у випадках, коли людина відчуває, що не може впоратися зі стресом самотійно або коли потребує додаткової експертної допомоги;

– відкрите спілкування про проблеми: важливою частиною пошуку підтримки є відкрите спілкування про проблеми. Це означає відверте обговорення своїх почуттів, переживань та потреб з людьми, яким ви довіряєте. Через це ви можете отримати підтримку та розуміння, що допоможе зняти стрес та покращити ваше психічне благополуччя;

– пошук поради та емоційної підтримки: це також може включати пошук поради та практичної допомоги вирішення проблеми, а також емоційної підтримки у важкі часи. Важливо знати, що у вас є підтримка, на яку ви можете розраховувати, та що ви не самотні у своїх переживаннях;

В цілому, пошук підтримки – це важливий елемент адаптації до стресу, який допомагає людині впоратися зі складною ситуацією, зменшити вплив стресу та покращити її психологічне благополуччя.

б. розвиток стратегій копіngu: люди розвивають та використовують різні стратегії копіngu для того, щоб ефективно впоратися зі стресом. Це може включати використання позитивного мислення, релаксаційних технік, фізичної активності та інших методів.

Розвиток стратегій копіngu є важливим аспектом психологічної адаптації до стресу. Цей процес може бути представлено наступним чином [5]:

- позитивне мислення: це включає у себе зосередження на позитивних аспектах ситуації або пошук позитивних можливостей у відповідних обставинах. Люди можуть використовувати такі стратегії, як глибоке дихання, афірмації чи зосередження на своїх досягненнях та сильних сторонах;

- релаксаційні техніки: це включає у себе методи, спрямовані на зниження фізичного та емоційного напруження, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, йога або медитація. Ці техніки можуть допомогти зменшити вплив стресу на тіло та розслабитися;

- фізична активність: регулярна фізична активність вважається ефективним засобом розвитку стратегій копіngu. Вона допомагає знижувати рівень стресу, підвищувати відчуття самоповаги та позитивний настрій. Це може включати заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі або навіть прості фізичні вправи вдома;

- соціальна підтримка: звернення за підтримкою до друзів, родини або професійних консультантів є ще одним важливим аспектом розвитку стратегій копіngu. Якщо поділитися своїми почуттями та досвідом з кимось, кому людина довіряє, це може зняти частину внутрішнього навантаження та зменшити вплив стресу;

- цілеспрямованість і планування дій: розробка конкретних цілей та планів дій для того, щоб впоратися зі стресом, може забезпечити відчуття контролю та ефективності. Це допомагає уникнути відчуття безпорадності та страху перед невизначеністю;

- пошук позитивних ресурсів: люди можуть шукати внутрішні та зовнішні ресурси, що допоможуть їм впоратися зі стресом. Це може включати використання релігійних або духовних практик, зацікавленість у творчості або хобі, а також використання професійних ресурсів, які доступні у спільноті.

Розвиток стратегій копіngu – постійний процес, який може допомогти підтримати психічне здоров'я та забезпечити ефективну

адаптацію до стресових ситуацій. Це важлива навичка, яка може бути навчена та розвинута впродовж життя.

7. внутрішній контроль і самоконтроль: люди, які відчують у собі значний контроль над ситуацією або своїми реакціями на неї, можуть краще адаптуватися до стресу. Вони активно використовують внутрішні ресурси та здібності для забезпечення собі підтримки та розв'язання проблем.

Внутрішній контроль і самоконтроль – важлива частина психологічної адаптації до стресу. Цей механізм передбачає наступне [7]:

- внутрішній контроль: це переконання людини у власній здатності контролювати події свого життя. Люди з високим рівнем внутрішнього контролю вірять, що вони можуть впливати на те, що відбувається в їхньому житті, і мають відчуття відповідальності за свої вчинки та рішення;

- самоконтроль: це здатність людини контролювати свої емоції, дії та реакції на стресові події. Люди з високим рівнем самоконтролю можуть керувати своїми реакціями на стрес, уникаючи емоційного перенапруження та зберігаючи ясний розум у складних ситуаціях;

- забезпечення підтримки та розв'язання проблем: люди з внутрішнім контролем та самоконтролем зазвичай шукають рішення проблем, замість того, щоб страждати через них. Вони активно використовують свої внутрішні ресурси та здібності для знаходження шляхів вирішення проблем та подолання стресу;

- позитивна самооцінка: люди з внутрішнім контролем та самоконтролем часто мають позитивну самооцінку, що допомагає їм вірити у власні сили та здібності. Вони переконані в тому, що зможуть подолати будь-які труднощі та впоратися зі стресом;

- управління стресом: ці люди можуть використовувати різні стратегії копінгу для того, щоб керувати своїм стресом. Вони можуть застосовувати техніки релаксації, позитивного мислення, планування часу та інші методи для забезпечення ефективного управління своїм емоційним станом у стресових ситуаціях;

- досягнення цілей: люди з високим рівнем внутрішнього контролю та самоконтролю зазвичай досягають більшого успіху в досягненні своїх цілей та вирішенні проблем. Вони активно працюють над зміною ситуації та своїх реакцій на неї, щоб забезпечити собі позитивний результат.

В цілому, внутрішній контроль і самоконтроль відіграють важливу роль у психологічній адаптації до стресових ситуацій, допомагаючи

людині краще розуміти себе, керувати своїми емоціями та діями, а також забезпечувати собі підтримку та розв'язання проблем.

8. позитивне переосмислення: деякі люди можуть знаходити позитивні сторони в стресових ситуаціях, переосмислюючи їх як можливості для особистісного розвитку, навчання або зростання.

Позитивне переосмислення – важливий механізм психологічної адаптації до стресових ситуацій. І передбачає наступне [4; 5; 9]:

- усвідомлення позитивних аспектів: цей процес починається з усвідомлення того, що будь-яка стресова ситуація може мати позитивні сторони. Людина спрямовує свою увагу на пошук можливостей для розвитку та зростання, які можуть виникнути внаслідок стресу;

- переосмислення сприйняття ситуації: людина починає дивитися на стресову ситуацію іншими очима, переосмислюючи свої переконання та уявлення про те, що сталося. Вона може побачити ситуацію як виклик, який допоможе їй зрости як особистість, навчатися новим навичкам або подолати перешкоду;

- активне навчання: людина може використовувати стресову ситуацію як можливість для активного навчання і розвитку. Вона може вивчати свої реакції на стрес, шукати нові способи вирішення проблеми та вдосконалювати свої навички копінгу;

- розвиток ресурсів і стійкості: позитивне переосмислення допомагає людині розвивати внутрішні ресурси та підвищувати рівень стійкості до стресу. Вона навчається використовувати стресові ситуації як можливість для зміцнення свого духу та відповіді на виклики життя;

- підвищення психологічної стійкості: позитивне переосмислення допомагає змінити спосіб думки і сприйняття стресу. Людина стає більш відкритою до навчання зі стресових ситуацій і набуває практичного досвіду вирішення проблем;

- підвищення самосвідомості: позитивне переосмислення може сприяти розвитку більш глибокого розуміння самого себе та своїх реакцій на стрес. Людина може вивчити свої емоції, думки та поведінку в стресових ситуаціях і вдосконалити свої навички саморегуляції;

- покращення загального благополуччя: позитивне переосмислення сприяє загальному психологічному благополуччю та здатності до адаптації. Воно допомагає зберігати позитивний настрій, збільшує ефективність копінг-стратегій та сприяє внутрішньому росту.

В цілому, позитивне переосмислення є потужним інструментом психологічної адаптації до стресових ситуацій, який дозволяє людині знаходити позитивні сторони у складних життєвих ситуаціях та використовувати їх для особистісного зростання та розвитку.

Ці механізми представляють собою складну систему стратегій та реакцій, які можуть впливати на те, як людина адаптується до стресових ситуацій у своєму житті. Розуміння цих механізмів може допомогти розробити ефективні стратегії копіngu та підтримати психологічне благополуччя в умовах стресу.

Розвиток ресурсів особистості для подолання криз – це процес зміцнення внутрішніх здібностей, які допомагають людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і долати кризові перешкоди. До основних аспектів цього процесу відносяться [5]:

1. **самосвідомість:** розуміння власних емоцій, думок, потреб та цінностей допомагає людині краще розуміти себе і свої реакції на стрес. Це дозволяє активно керувати своїми реакціями та шукати ефективні шляхи подолання кризових ситуацій.

Самосвідомість – це ключовий аспект психологічного розвитку, що визначається розумінням власних емоцій, думок, потреб та цінностей. Розвиток самосвідомості має важливе значення для подолання кризових ситуацій, оскільки дозволяє людині краще розуміти себе та свої реакції на стресові події.

По-перше, самосвідомість допомагає людині зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях та реакціях на стрес. Вона дозволяє проаналізувати свої емоції та думки, що виникають у кризових ситуаціях, і зрозуміти їх причини та наслідки.

По-друге, самосвідомість допомагає людині визначити свої потреби та цінності, що є важливими для успішного подолання кризи. Розуміння власних потреб дозволяє зосередитися на тому, що дійсно важливо для задоволення власних потреб у складних ситуаціях.

По-третє, розвиток самосвідомості дає людині змогу активно керувати своїми реакціями на стрес. Завдяки своєму розумінню власних емоцій та думок, людина може обирати ефективніші стратегії копіngu та реагувати на кризові ситуації з більшою осмисленістю та рішучістю.

Отже, розвиток самосвідомості – важливий фактор, який сприяє ефективному подоланню кризових ситуацій, оскільки він дозволяє людині краще розуміти себе та свій внутрішній світ, керувати своїми реакціями та шукати ефективні шляхи виходу зі складних життєвих ситуацій.

2. **емоційна інтелігентність:** здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними та чужими емоціями є ключовим аспектом під час подолання криз. Це включає в себе вміння ефективно виражати свої емоції, розуміти їх джерела та впливати на них.

Емоційна інтелігентність – ключовий аспект під час подолання криз та включає ряд важливих компонентів:



– розпізнавання емоцій: це вміння визначати та ідентифікувати власні емоції, а також емоції інших людей. Людина з високим рівнем емоційної інтелігентності може точно розпізнати власні почуття, а також емоції оточуючих;

– розуміння емоцій: це вміння аналізувати та розуміти причини своїх емоцій, а також причини емоцій інших людей. Людина з високим рівнем емоційної інтелігентності може розібратися в тому, які фактори впливають на її почуття та почуття інших;

– керування емоціями: це вміння ефективно керувати своїми емоціями, контролювати їх вираження та впливати на їхні наслідки. Людина з високим рівнем емоційної інтелігентності може знаходити засоби для заспокоєння себе в стресових ситуаціях та підтримувати позитивний настрій навіть у важкі часи;

– ефективне вираження емоцій: це вміння адекватно виражати свої почуття та емоції іншим людям. Людина з високим рівнем емоційної інтелігентності може знаходити слова та способи вираження, які точно передають її почуття, що допомагає зберегти здорові відносини з оточуючими;

– сприйняття та реакція на емоції інших: це вміння розуміти та відповідати на емоції інших людей. Людина з високим рівнем емоційної інтелігентності може чітко сприймати емоційні сигнали оточуючих і відповідати на них адекватно.

Загалом, емоційна інтелігентність є важливим аспектом психологічної адаптації до стресових ситуацій і допомагає людині ефективно управляти своїми емоціями, зберігати емоційне благополуччя та підтримувати здорові міжособистісні відносини.

3. стратегії копіngu: розвиток широкого спектру стратегій копіngu дозволяє людині ефективно впоратися зі стресом та подолати кризові ситуації. Це може включати в себе психологічні та фізичні техніки релаксації, позитивне переосмислення, пошук підтримки та активний пошук рішень.

Стратегії копіngu – ключовий елемент для ефективної адаптації до стресових ситуацій і подолання криз. Розвиток широкого спектру стратегій копіngu дозволяє людині знаходити оптимальні шляхи впоратися зі стресом та зберегти психічне здоров'я. До найбільш ефективних стратегій копіngu відносяться:

– психологічні техніки релаксації: ці техніки включають в себе методи глибокого дихання, прогресивного м'язового розслаблення, йогу та медитацію. Вони допомагають знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему та підвищити загальний стан психічного здоров'я;

– позитивне переосмислення: ця стратегія полягає в тому, щоб змінити свій погляд на стресову ситуацію, спрямовуючи увагу на можливості для розвитку та росту. Людина намагається знайти позитивні сторони в складних життєвих обставинах і використовувати їх як засоби для саморозвитку;

– пошук підтримки: коли людина стикається з кризовою ситуацією, важливо мати підтримку від інших людей. Це може бути друзі, родина, колеги або фахівці з психологічної підтримки. Спілкування з іншими може допомогти відчувати підтримку, отримати поради та розглянути проблему з іншого кута зору;

– активний пошук рішень: замість того, щоб залишатися бездіяльним у стресовій ситуації, людина може активно працювати над пошуком рішень та вирішенням проблеми. Це може включати в себе пошук інформації, консультації зі спеціалістами або розробку плану дій для вирішення проблеми.

Ці стратегії копінгу можуть бути використані окремо або у поєднанні, залежно від конкретної ситуації та індивідуальних потреб людини. Важливо розвивати навички управління стресом та використовувати їх для підтримки психічного здоров'я в умовах кризи;

4. соціальні навички: здатність ефективно спілкуватися, будувати позитивні взаємини та шукати підтримку в соціальних мережах допомагає людині відчувати себе менш самотньою та збільшує її можливості отримати допомогу в кризовий час.

Соціальні навички відіграють важливу роль у подоланні кризових ситуацій. Соціальні навички включають в себе здатність ефективно спілкуватися, будувати позитивні взаємини та шукати підтримку в соціальних мережах. Ці навички створюють основу для стабільної підтримки та допомагають людині відчувати себе менш самотньою в період кризи, а також збільшують її можливості отримати необхідну допомогу. А саме:

– ефективне спілкування: це включає в себе здатність чітко та відверто висловлювати свої думки, почуття та потреби. Ефективні комунікативні навички допомагають уникнути непорозумінь та конфліктів, сприяють побудові довіри та розуміння між людьми;

– побудова позитивних взаємин: це означає створення та підтримку взаємовигідних, довірчих і позитивних відносин з іншими людьми. Позитивні взаємини можуть стати джерелом підтримки та допомоги в кризовий час, а також сприяти психологічному благополуччю;

– пошук підтримки в соціальних мережах: соціальні мережі можуть бути важливим засобом отримання підтримки та інформації в

період кризи. Здатність швидко знаходити рішення, обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від онлайн-спільнот може значно полегшити подолання кризової ситуації;

– емпатія і співчуття: розвиток емпатії – здатності співчувати та розуміти почуття та потреби інших людей – є ключовим аспектом соціальних навичок. Це допомагає будувати міцні взаємовідносини, підтримувати інших у важкі часи та отримувати підтримку у власних проблемах.

– розвиток мережі контактів: це включає в себе створення і підтримку різноманітних соціальних зв'язків та контактів, які можуть стати корисними в різних ситуаціях. Мережа підтримки, друзі, колеги та знайомі можуть бути цінними ресурсами в подоланні кризових ситуацій.

Загалом, розвиток соціальних навичок є важливим елементом підготовки до подолання кризових ситуацій. Вміння ефективно спілкуватися, будувати позитивні взаємини та шукати підтримку в соціальних мережах допомагає збільшити рівень психологічної стійкості та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

5. оптимізм і позитивне мислення: розвиток позитивного ставлення до життя та віри у власні сили допомагає зберегти оптимізм навіть у найскладніших ситуаціях. Позитивне мислення може стимулювати пошук рішень і зміну сприйняття проблем.

Оптимізм і позитивне мислення відіграють важливу роль у психологічній адаптації до стресу і кризових ситуацій. Це проявляється наступним чином:

– розвиток позитивного ставлення до життя: оптимістичний підхід передбачає сприйняття життя як цікавого і повного можливостей. Розвиваючи позитивне ставлення до життя, людина навчається бачити кожную ситуацію як можливість для росту, навчання і розвитку;

– віра у власні сили: оптимізм підсилює віру у власні сили та здатність до досягнення поставлених цілей. Людина, яка вірить у свої можливості, відчуває себе більш ефективною та впевненою в ситуаціях стресу;

– збереження оптимізму навіть у складних ситуаціях: оптимізм допомагає людині зберегти позитивний настрій і відчуття спокою навіть у найважчі моменти життя. Це дозволяє зосередитися на пошуку рішень та виході з кризових ситуацій;

– позитивне мислення як стимул для зміни: позитивне мислення стимулює пошук альтернативних шляхів подолання проблем. Замість зосередження на негативних аспектах ситуації, оптиміст шукає можливості для зміни та поліпшення;

– зміна сприйняття проблем: оптимістичне ставлення допомагає змінити сприйняття проблем зі стану «неможливого» на «виклик». Людина починає бачити можливості для розвитку та самовдосконалення в кожній ситуації, навіть якщо вона здається складною.

Отже, розвиток оптимізму і позитивного мислення є ключовими елементами психологічної адаптації до стресу і кризових ситуацій. Вони допомагають людині знаходити сили і засоби для подолання труднощів і розвивати ресурси, необхідні для досягнення успіху та благополуччя;

б. гнучкість і адаптивність: здатність адаптуватися до змінних умов та швидко переключатися між різними стратегіями допомагає людині ефективно реагувати на кризові ситуації та знаходити конструктивні рішення.

Гнучкість і адаптивність є ключовими аспектами психологічної адаптації до кризових ситуацій, які проявляються наступним чином:

– здатність адаптуватися до змінних умов: це означає, що людина має здатність пристосовуватися до нових умов і змінювати свої дії, плани та стратегії відповідно до нових обставин. Вона не зациклюється на одному підході, але здатна швидко змінювати свої підходи залежно від поточної ситуації;

– швидке переключення між стратегіями: гнучка людина може швидко визначати, яка стратегія найкраще підходить для даної ситуації, і впроваджувати її без зволікань. Вона може легко переходити від одного підходу до іншого, якщо перша стратегія не працює, що дозволяє зберігати ефективність у вирішенні проблем;

– ефективна реакція на кризові ситуації: гнучкість і адаптивність допомагають людині ефективно реагувати на стресові події і кризові ситуації. Вона може швидко аналізувати ситуацію, з'ясувати її причини та вирішувати, як діяти, щоб подолати труднощі;

– знаходження конструктивних рішень: гнучка людина може швидко виявити різні альтернативи та вибрати найбільш конструктивний шлях дій. Вона може бути винахідливою у пошуку рішень, які відповідають поточним умовам, та швидко втілювати їх у життя;

– підвищення ефективності вирішення проблем: гнучкість і адаптивність допомагають уникнути застрявання у тупикових ситуаціях та знаходити нові, нестандартні способи вирішення проблем. Це дозволяє зберігати продуктивність і продовжувати рухатися вперед, навіть у складних умовах.

Отже, гнучкість і адаптивність є важливими ресурсами особистості, які дозволяють ефективно реагувати на кризові ситуації, швидко змінювати підходи та знаходити конструктивні рішення.

7. стійкість і витривалість: розвиток стійкості дозволяє людині не зламуватися під тиском стресу та продовжувати боротьбу навіть у найважчих умовах. Витривалість допомагає зберегти впевненість у власних силах та здатність знаходити вихід навіть у складних ситуаціях.

Стійкість і витривалість є важливими аспектами психологічної адаптації до стресу та подолання кризових ситуацій. Вони проявляються наступним чином:

- стійкість під тиском стресу: стійкість вимагає здатності залишатися міцним і стабільним під час екстремальних обставин і стресових ситуацій. Це означає, що людина може залишатися зосередженою і зберігати певний рівень емоційного контролю навіть у найскладніших умовах;

- продовження боротьби: витривалість включає в себе здатність продовжувати боротьбу та залишатися адаптивним навіть у випадках, коли ситуація виглядає безнадійною. Це може включати в себе відмову від відчуття безсилля та продовження пошуку альтернативних шляхів вирішення проблеми;

- збереження впевненості: розвиток впевненості у власних силах є ключовим аспектом витривалості. Людина, яка вірить у свої здібності, має більше шансів подолати кризові ситуації та знайти рішення певних проблем;

- пошук виходу: витривалість допомагає людині знаходити вихід навіть у найскладніших ситуаціях. Замість того, щоб залишатися в безнадійності, вона активно шукає альтернативні шляхи дії та використовує свої ресурси для подолання перешкод;

- розвиток стратегій копіngu: витривалість також означає розвиток ефективних стратегій копіngu, які дозволяють людині ефективно впоратися зі стресом та подолати кризові ситуації. Це може включати в себе використання позитивного мислення, пошук підтримки від інших людей та активні дії для вирішення проблеми;

- сприйняття викликів як можливостей: люди з високим рівнем витривалості можуть переглядати складні ситуації як можливості для особистісного зростання та розвитку. Вони використовують кризові ситуації як шанси для вдосконалення своїх навичок та збільшення внутрішньої сили.

В цілому, стійкість і витривалість є важливими ресурсами, які допомагають людині протистояти стресу та подолати кризові ситуації.

Розвиток цих якостей може бути ключем до успішного подолання випробувань і досягнення особистісного росту.

Розвиток цих ресурсів особистості – важливе завдання, яке дозволяє людині стати більш стійкою та ефективною в подоланні життєвих викликів та кризових ситуацій. При цьому важливо враховувати правові аспекти адаптації, так як вони визначають рамки, в межах яких можна розвивати особистісні ресурси та використовувати їх у різних сферах життя. Правові аспекти адаптації до кризових умов є важливою складовою у забезпеченні захисту прав та інтересів людини під час стресових ситуацій. Вони реалізуються наступним чином:

- законодавча база: одним із ключових правових аспектів є існування відповідної законодавчої бази, яка регулює права та обов'язки людини в умовах кризи. Це можуть бути закони, положення Конституції, міжнародні конвенції та інші нормативно-правові акти, які гарантують захист особистих прав та свобод;

- гарантії прав і свобод: правова система повинна забезпечувати гарантії основних прав і свобод людини в умовах кризи. Це включає в себе право на життя, безпеку, свободу вираження думок, право на медичну допомогу, право на освіту та ін.;

- механізми захисту прав: у разі порушення прав людини під час кризових ситуацій, правова система повинна забезпечувати механізми захисту цих прав. Це може включати доступ до судового захисту, право на звернення до омбудсмена, гарантії презумпції невинуватості та інші правові засоби;

- можливість на отримання гуманітарної допомоги: у разі кризових ситуацій, коли люди опиняються у складних життєвих обставинах, важливим є забезпечення права на гуманітарну допомогу. Це може включати надання харчових, медичних та інших видів допомоги, яка є необхідною для забезпечення життєвих потреб;

- захист вразливих груп населення: правова система повинна забезпечувати особливий захист для вразливих груп населення, таких як діти, люди з інвалідністю, літні люди та ін. Це може включати захист від насильства, забезпечення доступу до необхідних ресурсів та послуг, а також захист прав дитини;

- міжнародний захист прав: у разі кризових ситуацій, коли внутрішні механізми захисту прав можуть бути обмежені чи недостатніми, важливим є міжнародний захист прав. Це включає в себе доступ до міжнародних організацій, захист від порушень прав людини з боку держави та інші міжнародні механізми захисту;

- право на інформацію: правова система повинна забезпечувати право на інформацію про ситуацію кризи, доступ до достовірної

інформації про права та обов'язки в умовах кризи, а також можливі шляхи захисту цих прав.

В цілому, правові аспекти адаптації до кризових умов визначаються системою нормативно-правових актів, які мають захищати права та інтереси людини в умовах стресу та надзвичайних ситуацій. Основним завданням правової системи є забезпечення захисту прав людини та забезпечення умов для її безпеки та добробуту в умовах кризи.

Інтеграція психологічного та правового підходів є важливою стратегією для ефективного управління кризовими ситуаціями та забезпечення захисту прав та інтересів людей. Ця інтеграція проявляється наступним чином:

- системний підхід до розуміння кризових ситуацій: інтеграція психологічного та правового підходів дозволяє розглядати кризові ситуації як складні системи, в яких взаємодіють різні психологічні та соціальні фактори, а також норми та правові принципи. Це допомагає краще зрозуміти корені кризи та розвинути комплексний підхід до її управління;

- психологічна підтримка в правових процесах: психологічні знання та методи можуть бути корисними в правових процесах, зокрема в судових засіданнях, слідстві та допитах. Психолог може надавати підтримку учасникам процесу, допомагаючи їм краще розуміти свої емоції, а також виявляти фактори, які можуть впливати на їх рішення та поведінку;

- психологічна експертиза: важливою складовою інтеграції є проведення психологічних експертиз, які можуть допомогти в оцінці психічного стану учасників правових процесів, визначенні їх психологічного стану та здатності до свідомих рішень;

- психологічна підтримка для постраждалих: в інтегрованому підході психологи можуть надавати підтримку для осіб, які потрапили у кризові ситуації або зіткнулись з правовими процедурами. Це включає в себе надання психологічної допомоги, консультування та підтримку в розв'язанні їхніх проблем;

- психологічна експертиза для оцінки наслідків кризи: психологічні знання можуть бути використані для оцінки наслідків кризових ситуацій на психічне здоров'я та емоційний стан осіб. Це допомагає визначити потреби в психологічній допомозі та розробити відповідні програми підтримки;

- правова підтримка для психологічних програм: у свою чергу, юридичні експерти можуть надавати правову підтримку психологічних

програм та ініціатив, забезпечуючи їх відповідність законодавству та правовим стандартам.

Інтеграція психологічного та правового підходів є ключовим елементом ефективного управління кризовими ситуаціями, яка дозволяє забезпечити не лише захист прав та інтересів людини, але й підтримку її психологічного благополуччя та добробуту.

Психологічні стратегії захисту прав у кризових умовах грають важливу роль у забезпеченні ефективного захисту особистих прав та інтересів людини в умовах стресу та несприятливих обставин [8]. До них відносяться:

- самосвідомість та самоповага: розвиток самосвідомості та підтримка самоповаги допомагають людині краще розуміти свої права та гідність, що робить її більш впевненою в захисті своїх інтересів;

- асертивність: вміння виражати свої погляди та відстоювати свої права без агресії та конфліктності є важливою психологічною стратегією в захисті прав у кризових ситуаціях;

- пошук підтримки та порад: звернення до професійних психологічних консультантів, правозахисних організацій або довіреної особи може допомогти отримати необхідну інформацію та підтримку в захисті своїх прав;

- розуміння ситуації та реакцій: важливо розуміти фактори, що призводять до порушення прав, а також реагувати на них конструктивно та безпечно, уникаючи емоційної реакції;

- пошук альтернативних рішень: виявлення і реалізація альтернативних шляхів вирішення конфлікту або проблеми може допомогти уникнути порушення прав та знайти оптимальне рішення ситуації.

- запитання професійної допомоги: у випадках, коли права порушені серйозно або довірена особа не може надати підтримку, важливо звернутися за допомогою до правозахисних організацій, адвокатів чи правозахисних центрів;

- самозахист та безпека: важливо пам'ятати про свою безпеку та використовувати ефективні стратегії самозахисту, які можуть включати в себе встановлення меж, відмову від небезпечних ситуацій та пошук підтримки;

- підтримка внутрішньої сили: розвиток внутрішньої сили та оптимізму допомагає зберігати віру в себе та здатність подолати будь-які труднощі, що виникають у кризових ситуаціях.

Ці психологічні стратегії можуть бути ефективними інструментами у захисті прав та інтересів людини в умовах кризи.



Важливо розвивати свої навички у цьому напрямку та використовувати їх у відповідних ситуаціях для досягнення оптимальних результатів.

Комплексний підхід до побудови механізмів підтримки є ключовим для ефективного забезпечення допомоги та захисту осіб у кризових ситуаціях. Цей підхід передбачає використання різноманітних ресурсів та стратегій для надання повноцінної підтримки на різних рівнях. До основних рівнів комплексного підходу побудови механізмів підтримки відносяться:

- індивідуальний підхід: забезпечення індивідуальної оцінки потреб кожної особи та розробка персоналізованої програми підтримки враховують унікальність ситуації кожної людини та її особисті характеристики;

- мультидисциплінарна командна робота: залучення фахівців з різних сфер, таких як психологи, юристи тощо, що дозволяє надавати комплексну підтримку, яка враховує різні аспекти ситуації;

- проактивний підхід: спрямований на передбачення потенційних проблем та ризиків і розробку стратегій їх попередження та вирішення ще до того, як вони стануть критичними;

- екологічний підхід: урахування контексту оточуючого середовища та впливу соціокультурних, економічних та інших факторів на потреби та можливості осіб;

- системний підхід: розгляд підтримки як системного процесу, що включає взаємодію різних компонентів, таких як індивід, спільнота, організації, установи та системи;

- розвиток ресурсів: зорієнтований на розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості та спільноти, щоб підвищити їхню стійкість та здатність подолати кризові ситуації;

- партнерство та участь: залучення осіб, які переживають кризову ситуацію, до процесу планування та реалізації програм підтримки, а також співпраця зі спільнотами, громадськими організаціями та іншими зацікавленими сторонами;

- стабільність та послідовність: забезпечення послідовної підтримки протягом тривалого періоду, в тому числі після кризової ситуації, допомагає зберегти результати та покращити адаптацію.

Комплексний підхід до побудови механізмів підтримки забезпечує ефективну та цілісну підтримку осіб у кризових умовах, сприяє їхньому відновленню та реабілітації, а також сприяє створенню стійких та безпечних умов для життя та розвитку.

Психологічні та правові аспекти адаптації особистості до кризових умов є важливими для забезпечення стійкості та ефективності реагування на виклики, які можуть виникати в житті. Психологічний

аспект включає розвиток різноманітних особистісних ресурсів, таких як стресостійкість, емоційна стабільність та розуміння власних потреб і можливостей. Водночас, правові аспекти регулюють взаємодію особистості з оточуючим соціальним середовищем та встановлюють рамки та норми, в яких відбувається цей процес адаптації. Забезпечення збалансованої взаємодії між цими аспектами дозволяє особистості ефективно пристосовуватися до кризових умов, зберігаючи психічне та емоційне здоров'я і використовуючи свої потенціальні можливості для подолання життєвих труднощів.

#### ***Список використаних джерел:***

1. Александров Д. О., Андросюк В. Г., Казміренко Л. І. Юридична психологія. Київ : КНТ, 2007. 360 с.
2. Балан М. І., Колесніченко О. С., Юр'єва Н. В. Особливості адаптації військовослужбовців Національної Гвардії України до екстремальних ситуацій. *Гуманітарні та правові аспекти безпеки. Честь і закон*, 2017. № 4 (63). С. 92-98.
3. Беспалько М. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології. *Knowledge, Education, Law, Management*, 2020. № 7 (35). С. 90-96.
4. Буковська О. О. Розвиток ресурсів особистості у кризові періоди життя. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 груд. 2017 року, м. Чернігів)*. Чернігів : Десна Поліграф, 2018. С. 15-19.
5. Варбан Є. О. Ресурси особистості в подоланні життєвих криз. *Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання*, 2015. Т. 13. С. 109-116.
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91–100.
7. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*, 2018. Т. 26. № 1 (94). С. 62-65.
8. Главник О., Бевз В. Технологія тренінгу. Київ : Главник, 2005. 112 с.
9. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2021. №64. С. 62-81.
10. Губенко О. В. Типологізація особистостей в контексті кризи суспільних норм. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 119-127.
11. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 96 с.

12. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2010. №4. С. 1-11.
13. Колісник О. В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Sociology*. 2015. № 8 (124). С. 59–63.
14. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.
15. Кузьменко Ю. Г. Емоційно-вольові процеси і психічні стани в діяльності людини, роль саморегуляції. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <https://www.psyh.kiev.ua>
16. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : Зб. наук. праць. 2014. №11 (13). С. 152-165.
17. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. Збірник наукових праць. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 59–63.
18. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю. Київ : КММ, 2011. 184 с.
19. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. 1 (9). С. 11-17.
20. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. Сил України*, 2005. №4. Т. 8. С. 37-41.
21. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, 2016. №6. С. 177-182.
22. Пріб Г. А., Раєвська Я. М, Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 104-109.
23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
24. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична психологія*. 2016. № 2 (19). С. 20-31.
25. Юр'єва Л. М. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика: навчальний посібник: Київ: ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.
26. Яровой Т. С., Кириченко Г. В. Класифікація кризових ситуацій, в контексті діяльності сил безпеки України та їх технічного забезпечення:

державно-управлінський аспект. *Право та державне управління*, 2023. № 2. С. 348-352.

27. Bandura A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 2001. Vol. 52/ P. 1-26.

28. Freud S. *The Interpretation of Dreams*. Vienna: Deuticke, 1900.

29. Freud S. *The Ego and the Id*. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923.

30. Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1915.

31. Kelly G. A. *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton, 1955.

32. Kelly G. A. *A Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton. W. W. Norton & Company, 1963. 202 p.

33. Rogers C. R. *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework*. In S. Koch (Ed.). *Psychology: A Study of a Science*. New York: McGraw-Hill, 1959. Vol. 3. P. 184-256.

34. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. HarperOne, 1961. 420 p.

35. Skinner B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953.

### **Олександр САМОЙЛОВ**

*доктор психологічних наук, професор*

*завідувач лабораторії актуальних проблем юриспруденції та психології*

*Науково-дослідного інституту*

*Вищого навчального приватного закладу*

*«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **ПАРАДОКСАЛЬНЕ МИСЛЕННЯ ЯК СПОСІБ РОЗВ'ЯЗАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ПРОБЛЕМ**

*«Світ уявляється нам логічним,  
оскільки ми його спочатку логізували.  
Логіка є спроба пояснити наявний світ  
відповідно до відомої, створеної нами  
самими схеми існуючого, вірно кажучи:  
зробити його для нас більш доступним  
формулюванню та обчисленню».*

**Фрідріх Ніцше**

**Історичний екскурс у проблемне поле дослідження.**  
Здебільшого проблеми виникають історично. Причиною їх появи, з

одного боку, є невичерпність матерії, а з іншого – суперечливий характер людського пізнання, що породжує різноманітність способів вирішення цих проблем. Люди, котрі розробляють ці способи й обстоюють їх перевагу над іншими, відрізняються від інших рівнем освіченості, соціальним досвідом, специфікою осмислення того, що реально відбувається, і, як наслідок цього, розбіжністю в поглядах, зіткненням думок і протилежних суджень про принципи та засоби забезпечення їхньої результативності. Перевага, що віддається особою на користь власної думки, визначається її особливостями витягувати з безлічі спостережуваних ним емпіричних даних і свідчень лише ті з них, які вона вважає суттєвими, спираючись на власні знання, досвід і розумові здібності. Сформована таким чином власна думка дозволяє вважати аргументи на її плідність вагомими, а аргументи, які обґрунтовують іншу думку – голослівними, надуманими, підтасованими або й такими, що взагалі не мають відношення до обговорюваної теми. Ця упередженість індивідуальної свідомості була визнана головною причиною виникнення проблем. Бажання не допускати їх появи поступово призвело суспільну думку до створення особливої нормативної науки – *логіки*, яка вимагала від суб'єктів, котрі вступають у дискусію, висувати аргументи у суворій відповідності до вимог єдиного, прийнятого обома сторонами, способу організації мислимого. Вважалося, що чітке дотримання законів і правил логіки настільки дисциплінує суспільну думку, що дозволить розглядати проблеми, які несподівано виникнуть у процесі осмислення невідомих об'єктів, виключно як наслідок неосвіченості та розумової обмеженості представників сторін-суперників-опозиціонерів.

Починаючи з епохи Античності, логіка стала розглядатися як спосіб універсальної організації мислення, що наказував суб'єктам осмислення правила оформлення власної думки, які традиційно усіма визнані правильними. Форми її, або, так звані «фігури», закріпилися у свідомості європейців на рівні аксіом аж до нашого часу, використовуються мисленням за власні інтелектуальні знаряддя, що дозволяє представникам різних шкіл формувати розуміння того, чий судження є істинними, а чий – хибними. Прихильники логіки досі перебувають у полоні переконання в тому, що для вирішення проблеми достатньо, застосовуючи засоби логіки, вказати, у якому відношенні думка буде істинною, а в якому – хибною. Слідування цьому переконанню призвело до того, що різні погляди щодо природи одного і того ж об'єкта осмислення стали оформлятися в теорії, побудовані за принципом організації строгого формально-логічного зв'язку між окремими елементами думки – *поняттями* як формами, що

поєднували між собою логічно зрозумілі ознаки осмислюваних явищ. На можливість такого об'єднання вказували судження, які позначали логічно значущі ознаки цих явищ, що інтегровані у цих поняттях, тоді як зміст понять розкривався їх визначеннями. Невідомі відношення між поняттями встановлювалися за допомогою умовиводів як особливих форм організації логічної думки, а встановлення істинності цих відношень здійснювалося шляхом логічного виведення зв'язку між поняттями й було назване *доказом*. Організуюча сила логіки полягала в доказованості теоретичних положень, а самий доказ поставав як логічний перехід від сумніву в істинності судження про наявність зв'язку між поняттями до її логічної необхідності. Переконливість доказу досягалася завдяки тому, що думка, зодягнена в логічну форму, розвивалася однозначно, послідовно і несуперечливо.

Отже відпочатково логіка жорстко регламентувала правила доказу, згідно з якими до його складу мали входити: а) судження, що доводиться, або *тези*, б) судження, що наводяться на підтвердження істинності тез, або *аргументи*, а також в) *висновки* як результати доказу, що демонструють зв'язок аргументів з тезами. Переконливість доказів полягала у фіксації існування чіткого логічного зв'язку аргументів з тезами, що зобов'язувало визнавати істинність аргументів істинністю тез. Згідно з правилами доказу теза покликана була являти собою певне судження, зміст котрого мав залишатися незмінним протягом усього доказу, а аргументи, якими постають поодинокі судження, повинні бути істинними і такими, що не підлягають сумніву. Водночас сама ж теза має бути виведеною з аргументів як із логічних посилів за загальними правилами формулювання висновків. За правилами логіки у ролі справжніх аргументів могли бути використані: 1) істини безпосередньо очевидні, звані аксіомами; 2) істини, виведені логічним шляхом із цих аксіом; 3) явища та факти, що точно спостерігаються; 4) достовірні свідчення інших осіб про явища, які вони спостерігали. Помилковими вважалися аргументи, що апелюють до фундаментально помилкових положень відносно природи буття, а також до очевидно неприйнятних міркувань стосовно правил організації практичного життя. Сумнівними аргументами визнавалися ті, котрі відстоювали положення, прийняті без попереднього і неупередженого їх осмислення, істинність яких вимагала окремого доказу.

Автором і творцем логіки, як впливає з літературних джерел, був виходець із грецького міста Стагіра, *Аристотель*, учень Платона та вихователь Олександра Великого. У фундаментальному творі «Органон» (1978) він запропонував думці, яка хаотично пульсує, програму послідовного її розгортання, що мала назву «*силогістики*» і

надалі стала для європейців своєрідним *мірилом* правильності мислимого і *методом* теоретичної його організації. Цю організацію рекомендувалося здійснювати шляхом суворого дотримання наступності в міркуваннях, що фактично було приведенням аргументів у форму так званого силогізму (*sylogismos*), під яким розумілося дедуктивне виведення висновку. Джерелом дедукції як методу міркування від загального до окремого, від загальних положень до локальних висновків, були загальновизнані істини, тобто загальні положення, стійкі системи поглядів, непохитні переконання, виразні вимоги моралі.

Силогізм, форми якого були викладені Аристотелем у першій частині «Органону» – «Аналітиках» (1952) розглядався як центральне поняття розробленої ним *логічної системи*, що рекомендувала пособи його застосування для розуміння наукових істин. Аристотель наполягав на перевагах силогізму як методу організації пізнання над емпіричними методами, що використовувались його сучасниками, і вважав його оригінальність головним своїм винаходом. У ту епоху загальна практика знайшла у силогізмі реальне втілення власних уявлень про основні правила розвитку думки, які організують прагнення людей розгортати пізнання, дотримуючись вимог раціональності, доцільності та здорового глузду. Відповідно до цього засадничими *принципами логіки* стали несуперечливість, визначеність і доказовість обстоюваних нею положень.

У процесі незлічених практичних апробацій, переважна більшість яких підтверджувала справедливість вказаних принципів, правила логіки, що вимагали їх однозначного дотримання, надійно закріплювалися у свідомості як самоочевидні істини і, зрештою, стали сприйматися як інтуїтивно зрозумілі *апріорні форми мислення*. Послідовники Аристотеля довели ці форми до досконалості, а силогістика, яка отримала після усунення її недоліків у вигляді відсутності наперед заданого мінімуму правил виведення отримала назву «*дедуктивної логіки*». Остання протягом наступних століть стала розглядатися в освіченій Європі як єдина та універсальна форма організації пізнання, що дозволяла йому досягти точності, глибини та повноти, на які тільки здатне людське мислення. Суспільство остаточно утвердилося на думці, що мислення без логічного оформлення постає сумбурним, потоком невпорядкованого, хаотичного процесу, а визнання логіки за зразок організації пізнання стало незаперечною істиною. Порушення її законів і правил оцінювалось переважною частиною населення, як прояв крайньої дурості, властивої людям обмеженим і недалеким. Мислення незмінно спиралось на аналіз невідомого явища,

себто на уявне розмежування його на складові частини, що було основою *дедукції* – розумової операції, яка мала на меті послідовне виявлення в невідомому явищі ознак класу вже відомих понять з тим, щоб у разі їх достатньої кількості мислячий суб'єкт мав підставу стверджувати, що явище, яке було досі невідомим, стало пізнаним.

В умовах Античності мода зіштовхувати між собою протилежні переконання переживала період свого розквіту, а головною розвагою освіченої частини громадян Греції була *гра у запитання та відповіді*. Знання законів і правил логіки розглядалося ними за головну зброю, бездоганне володіння якою гарантувало перемогу в такій грі і, відповідно, забезпечувало гідне місце в ієрархії шановних осіб. Учасники цих безкровних сутичок за мету своєї критики обирали суперечності в міркуваннях опонентів і своїми незручними питаннями вказували на них як на свідчення неспроможності обстоюваної ними власної позиції. Однак, оскільки встановлення істини шляхом питань і відповідей було *грою*, яка пробуджувала в опонентів азарт суперництва, вказівки на помилки та визнання їх набували вкрай вираженого емоційного забарвлення, коли намір наблизитися до істини поступався бажанню здобути перемогу. Сила цього бажання призводила до того, що вказівки на помилки поставали у ролі свідчень сили одного і слабкості іншого, що унаявлювали факт або радісної перемоги, або принизливої поразки. Щасливим переможцем ставав той, хто краще знав закони та правила логіки й не допускав логічних помилок. При однаковій кваліфікації та порівняльному досвіді участі в дискусіях гра закінчувалася взаємним усвідомленням тупикової ситуації, подолання якої відкладалося на майбутнє, а суперники, не перериваючи пошук нових аргументів, плекали надію в майбутньому знову зійтися в безкомпромісному протистоянні.

У Середні віки організація мислення підпорядковувалася вимогам схоластики – середньовічної філософії, зміст якої виходив з богослов'я. На відміну від епохи Античності, розмірковування схоластів вже не мали на меті досягти *узгодження власних переконань стосовно розуміння природи явищ*. Домінуючим стало прагнення зрозуміти цю природу шляхом *узгодження своїх переконань із релігійною догмою*. І тут логіка становила ідеальний спосіб розгортання мислення, який дозволяв *обґрунтовано підводити розуміння природи конкретних явищ під єдине загальне*, визнаючи суттєвими лише ті з ознак, що відповідали вимогам релігійних догм. Форма філософських міркувань у межах богословськи зорієнтованого мислення, як і за Античності, продовжувала мати винятково формально-логічний характер, хіба що ігри тих часів перетворилися на безжалісні схоластичні дискусії, які час



від часу закінчувалися трагічно для одного з учасників. А логіка, як і колись, продовжувала використовуватися мисленням як ідеальний інструмент обґрунтування переконань у правильності власного розуміння явищ і так само, як і за Античності, призводила до того, що замість дослідження їх як об'єктів осмислення, вони розглядалися за його предмети. Фанатична відданість вірі оберталася для учасників схоластичних дискусій тим, що вони змушені були *при узгодженні власних переконань з фактами* свідомо відбирати лише ті з них, які співпадали з *їх власними релігійними переконаннями*. У результаті схоластичні дискусії фактично уреальнювали *зіткнення свідомо артикульовуваних кожним учасником суджень*, зміст яких по-різному здійснювало релігійне тлумачення одних і тих же фактів.

До прикладу, під жорстким наглядом католицької церкви здобуття вищої освіти в середньовічних європейських університетах Німеччини, Франції, Нідерландів, Італії, Польщі та Чехії також відповідало вимогам греко-римської традиції ототожнювати закони логіки із законами мислення, що корегувалось гаслом: «філософія – слухняна служниця теології». Навчання регламентувалося вимогами церкви та велося під постійним та суворим її контролем, що дозволяло уникати сумнівів щодо формування переконань випускників університетів. Організатори такого навчання були зацікавлені в доведенні логічного мислення студентів до досконалості, хоча, з іншого боку, як впливало з подальшого розвитку філософської думки, це певною мірою обмежувало розвиток їх пізнавальних здібностей. Уміння вести диспути як найефективніший інструмент розвитку логічної культури мислення розглядалось також і як головна умова для претендента на шляху його кар'єрного зростання від ступеня бакалавра до ступеня магістра, а від нього до права обіймати посаду професора. Цій же меті слугувала і вимога обов'язкової участі студентів у публічних диспутах (*determination*), що також розглядалось обов'язковою вимогою навчання. Особливою популярністю користувалися диспути «про що завгодно», які асоціювалися у чутливій уяві студентської молоді з лицарськими турнірами. І це дозволяло їм розглядати вміння вести дискусію за головну складову своєрідного кодексу честі. За дотриманням законів і правил логіки стежив окремих співробітник, так званий *квотлібертарій* (*quota libertarian*), котрий займав спеціально виділену для цієї мети посаду своєрідного рефері, наділеного правом карати диспутантів, які порушували ці закони та правила.

Доступність пересічному розуму властивого логіці того часу аналітичного обґрунтування усвідомленого послужила для наступних поколінь європейців основою їх непохитної впевненості у тому, що для

доведення істинності мислимого слід використовувати тільки логічні розміркування, оперуючи поняттями і даючи їм визначення, як прийнято казати, *за формою*. Більше того, віра в універсальність такого доведення і понині прислуговує більшості дослідників за критерій його істинності, а аналітично опрацьований висновок розглядається за зразок організації мислення. Вважалося, що логічно коректна організація думки дозволить уникати виникнення проблем, що, час від часу, виникають історично. Однак, як свідчила безжалісна суспільна практика, всі спроби розв'язати ці проблеми шляхом логічного оформлення протилежних думок із залученням для цього досконалих у логічному відношенні засобів виявилися безрезультативними. Навіть апеляція до особистісних цінностей не дозволяла студентам в умовах такого навчання отримувати невідоме їм знання, яке ставало відомим завдяки зусиллям провідних представників науки того часу (Галілео Галілей, Джордано Бруно та ін.) і фіксувалось ними у формі понять і не визнаних церквою теорій. Практика вперто засвідчувала, що вміння розгортати пізнання за межами відомого науці задля отримання нових знань, досягається шляхом усвідомлення сукупності емпіричних даних відносно деякого принципово ще невідомого явища та очевидної неможливості підведення цих ознак ні під одне з понять, жодної з відомих теорій і може бути досягнуто тільки через використання нових нелогічних методів, способів та засобів (див. 8–13; 14, т. 2, с. 67–71, т. 5, с. 136–156). Причиною такого безсилля логіки була недосконалість її форми, яка не дозволяла мисленню повною мірою адекватно відтворювати суперечливу природу явищ дійсності. Так, проблеми, що виникали історично, перетворювалися на *проблеми теоретичні*, які поставали у вигляді зіткнення двох логічно коректних мисленневих поглядів на природу одного і того ж явища. Максимум, на що була здатна логіка, при спробі їх розв'язання, так на вказівку: в якому відношенні кожне з теоретичних суджень буде істинним, а в якому – хибним. Фактично ця вказівка була визнанням можливості мирного співіснування двох взаємозаперечних, логічно коректних теоретичних поглядів, або, іншими словами, визнанням факту існування теоретичної проблеми.

**Постановка методологічної проблеми.** Зазвичай, логічно організована грецька думка не могла миритися з існуванням теоретичних проблем, що не піддавалися розв'язанню. Однак в історичні періоди, коли логіка визначалась як наука, закони якої точно відтворювали закони явищ, а суспільство навіть не припускало у цьому сумніву, всі спроби вирішення теоретичних проблем, керуючись її законами та користуючись її засобами, виявилися безрезультативними.

Перешкодою на шляху пошуку способу їх вирішення, як правило, виступало окремішне судження, виведене на певному етапі міркувань з допомогою силогізму із загального судження, яке неодмінно повністю заперечувало своїм змістом стверджуване у загальному судженні, себто вступало з ним у відношення так званої *незгоди*, або суперечності, що робило цей пошук безглуздим. Таке судження було названо стародавніми греками «*парадоксом*» (від грецьк. пара – поза), або таким міркуванням, яке докорінно розходилося із загальноприйнятою думкою, не відповідало звичним уявленням і суперечило здоровому глузду (Г.В. Ляйбніц). Можливість виникнення таких суджень була свідченням того, що дотримання логічної послідовності міркувань не виконало задуманого Аристотелем призначення силогістики – *узгоджувати думки різних сторін*, використовуючи за психологічні знаряддя мислення її засоби. Як виявилось, зробити це неможливо в принципі, тому що в прагненні досягти суворої наступності у розмірковуваннях, жодна зі сторін не зможе уникнути суперечностей, на що неодмінно їй буде вказано супротивною стороною. Суперечності, що виникали у міркуваннях, були двох типів: так звані *епістемологічні* (грецькою – *epistole* – лист, послання), тобто ті, що поставали між формально-логічними судженнями та історично передуючими їм образно-емпіричними роздумами, і протиріччя *суто логічного характеру*, формальні, або ті, що з'являлися при зіткненні положень взаємозаперечних, хоча й логічно коректних, теорій, а також при протидії абстрактних, вихідних суджень і конкретних роздумів у межах одного й того ж логічно правильного міркування.

За свідченням літературних джерел вперше на випадки утворення таких суперечностей указував грецький філософ Зенон Елейський. Виникнення суперечностей першого типу він продемонстрував на прикладі зіткнення між образно-емпіричним розумінням істинності твердження «*рух є*», тобто під час осмислення руху як просторово-часового поняття, та розумінням істинності твердження «*руху немає*», яке було побудоване при осмисленні руху на засадах виведеного ним закону подвійного заперечення твердженню «*рух є*». Постання таких суперечностей, окрім того було продемонстровано ним на прикладах, що отримали назви «*Стадіон*», «*Ахіллес та черепаха*», «*Стріла, що летить*» і «*Ряди, що рухаються*». Пояснення причини їх виникнення вимагає знайомства зі створеним Зеноном *логічним методом непрямого доказу*. Непідготовленому ж читачеві причина виникнення суперечності стане зрозумілою завдяки поетичному роз'ясненню її О.С. Пушкіним у його відомому вірші «*Рух*» між логічними судженнями різних рівнів однієї теорії при виведенні конкретних понять. За приклад виникнення

суперечностей другого типу Зенон навів публічний виступ вихідця з острова Крит Епіменіда, у якому той висловив категоричне судження про поголовну брехливість усіх критян. Слухачі, які намагались оцінити справедливість цього судження і приймали його за вихідний засновок, неодмінно потрапляли у замкнене коло власного міркування. Так, оскільки Епіменід критянин, то й він, як і всі його земляки, також брехун. Оскільки він брехун, то його судження про те, що всі його земляки брехуни, є хибним. Якщо воно хибне, то всі критяни – зовсім не брехуни. Оскільки всі критяни не брехуни, то судження Епіменіда є істинним. Якщо воно є істинним, то і всі критяни завжди стверджують виключно істину, тому що ... і т. д. На жаль, цей приклад був невдалими і згодом був визнаний як софізм, тобто як свідомо підготовленою знавцем логіки пасткою для неуків і простаків (парадокс «Брехун»).

Згодом Аристотель у відомому творі «Метафізика» виокремив *14 формальних суперечностей*, що виникають у процесі міркувань. Найбільш відомими з них є:

– Чи досліджує причини одна наука, або багато наук? (В сучасному розумінні це означає таке: причина є щось досліджуване однією наукою, або причина є щось, що вивчається не однією наукою, а багатьма науками);

– Чи повинна шукана нами наука зрозуміти тільки перші початки сутності, або їй слід займатися і тими витокami, з яких усі виходять у доказі? Так, до прикладу, варто з'ясувати: чи можливо в один і той же час стверджувати і заперечувати одне й те ж чи ні? І тому подібне.

Дослідження структури суперечностей дозволило Аристотелю дати визначення поняття *«парадокс»*, забезпечивши цим конкретне його розуміння, відмінне від існуючого розпливчастого і беззмістовного його витлумачення, як чогось вражаючого, немислимого і такого, що докорінно розходиться із загальноприйнятими думками і вчинками. Відповідно до цього визначення поняття «парадокс» слід розуміти *як окрему форму мислення, що відтворює одночасно як істинність, так і хибність одного й того ж судження*. Аристотель твердо відстоював свою точку зору, яка полягала в тому, що парадокси цілком можна усунути шляхом поглибленого логічного осмислення особливостей об'єкта пізнання. Це своє переконання він виклав у другій частині трактату «Органон» – «Софістичні спростування», яка була написана ним спеціально як керівництво для людей, котрі вступають у суперечки. Він стверджував, що для усунення парадоксів цілком достатньо засобів логіки, використовуючи які мислення може з успіхом вийти зі становища, вказавши на те, у якому відношенні судження буде

*істинним, а в якому – хибним.* Тому він і позначив парадокс терміном «а по р і я», що по-грецькі означало «утруднення».

У Новий час Європейської історії проблема виникнення парадоксів була об'єктом пильної уваги видатного представника німецької класичної філософії Іммануїла Канта, котрий, слідом за Платоном та Аристотелем, був прибічником категорійної організації мислення [6]. Як відомо, Платон відносив категорії до вищих родових логічних понять, що відтворюють найбільш загальні властивості явищ дійсності, які зумовлюють виведення цілого ланцюжка видових і підвидових понять, принцип побудови якого був розроблений ще Сократом і зумовлював правила виведення понять шляхом формулювання їх визначень. У цьому сенсі розглядав категорії й Аристотель, називаючи їх *схемами тверджень* щодо природи буття.

І. Кант, на відміну від Аристотеля, розглядав парадокси як зіткнення між двома взаємовиключальними одне одного *положеннями, визнаними логікою однаково істинними*, і вбачав у них, недосяжні їй засобам свідчення нереалізованих прагнень розуму зрозуміти безумовне, себто розумів їх уже як *засоби критики одних міркувань, прийнятих логікою за істинні, іншими міркуваннями, що також визнані нею істинними*. На цій підставі він називав їх хоч і по-грецьки, але вже не *aporіями*, як їх називав Аристотель, а *антиноміями*, тобто суперечностями, які не можливо розв'язати засобами логіки. Він указував на можливість існування іншої логіки, здатної гідно протистояти логіці звичних міркувань, і скоригував тупикову зенонівську формулу парадоксу:

$X \in A, X \in \text{не } A,$

яка набула у його розумінні такого вигляду:

$X \in A, X \in \text{не } A \in B.$

У «Критиці чистого розуму» І. Кант виокремив антиномії, які виникають при занятті філософією:

- «Світ кінцевий і немає меж»;
- «Існують неподільні частинки (атоми) та неподільних частинок немає»;
- «Свобода існує і в той же час існує несвобода (необхідність)»;
- «Необхідність існує і водночас існує не необхідність (випадковість)».

Цілу низку антиномій він виділив також і в іншій, не менш знаменитій, праці «Критика здатності судження» і ще одну – в «Метафізиці моралі»:

- «Можливо мати щось зовнішнє своїм, хоча я і не володію ним і неможливо мати щось зовнішнє своїм, якщо я не володію ним».

В сучасній вітчизняній науці виникнення теоретичної проблеми прийнято було позначати спеціальним терміном, який виходив з кантівського її розуміння, – *«проблема-антиномія»*. До речі, є підстави стверджувати, що детальний аналіз перших двох апорій Аристотеля можна звести до антиномій канонічного типу [12].

Виходячи з факту неможливості розв'язання теоретичних проблем засобами логіки, стає очевидним, що саме недосконалість застарілих, хоча й логічно коректних, способів організації пізнання, а також сталих форм їх розумових знарядь, породили цілу низку суто філософських проблем: між хаосом та визначеністю, сталим і розвитковим, формальним і змістовним, знеособленим та особистісним. Спроби розв'язати філософські проблеми засобами логіки, своєю чергою, привели до виникнення проблем винятково методологічного характеру, саме між логічним і діалектичним, метафізикою та діалектикою, принципом історизму і нехтуванням ним. У пошуках способів і засобів розв'язання цих *методологічних проблем* дослідники науки про пізнання не могли отримати бажаного результату, оскільки використовували для цього запозичені філософські засоби й були вимушені звернутися до психології як до науки про закономірності розгортання розумових процесів, перед якою виникають проблеми вже психологічного характеру, зокрема, між впливом спадковості та соціальних умов на розвиток особистості, між впливом внутрішніх психічних процесів і зовнішніх умов на організацію пізнання, між категорійним та операційним потоками мислення, а також між діяльнісною і процесною його організацією. Інакше кажучи, проблеми, що виникають у разі впливу на перебіг пізнання психологічних факторів, які, всупереч логіці, обумовлюють уміння відокремлювати головне від другорядного, суттєве від малозначущого, причини від наслідків. Такими факторами є особливості смислової сфери, потреби, установки, мотиви, особливості використання мисленням аналізу і синтезу, схильність ускладнювати, або спрощувати задачі, перенесення алгоритму розв'язку однієї задачі на розв'язання іншої, здатність передбачати невідоме й, крім того, умови виникнення переконань і пристрастей, розуміння сутності почутого, побаченого, прочитаного, себто безліч внутрішніх чинників, які беруть участь у складному процесі *«відокремлення зерен від половини»*.

Одразу зауважимо, що вочевидь провідні вітчизняні філософи чудово усвідомлювали той факт, що бездоганне в логічному відношенні формулювання мислимого, виходячи з *єдиного загального*, неможливе, оскільки воно призводить до виникнення парадоксів, усунути які не можна засобами логіки. Було б непробачною помилкою і, більше того,

проявом крайньої дурості стверджувати, що вони не розбиралися в тонкощах логіки і не були знайомі з теоретичними проблемами, які виникали у процесі логічних міркувань. Тому залишається лише дивуватися тому, що історично успадкована і зафіксована на рівні настановлення непохитна віра в логіку як у форму, що визначає єдино вірну організацію хаотично розкиданих елементів мислимого, до сьогодні змушує їх не погоджуватись з тим, *що виникнення парадоксів логічно коректних теоріях є законом*, який остаточно доведено засобами сучасної математики (див. літ. відносно теореми Геделя). Так, офіційний їх рупор – «Філософська енциклопедія» (1967), буквально до початку сімдесятих років минулого століття продовжував наполягати на тому, що причиною виникнення парадоксів у логічно коректних теоріях є недбалість, допущена при логічному обґрунтуванні мислимого: «Парадокс як абсолютне протиріччя легко може виникнути теоретично, якщо логічні основи цієї теорії недостатньо вивчені і не виявлені в повному обсязі. Негативна роль феномену полягає в тому, що він виявляє логічну неспроможність тієї теорії, у якій був отриманий. Тому в ситуації з кожною теорією, яка становить логічний інтерес, виникає завдання звільнення її від парадоксу». І далі стверджується, що цього можна досягти лише шляхом, який «вимагає перегляду вихідних припущень теорії, її постулатів чи аксіом».

У випадку наявності такого когнітивного дисонансу природно, що само собою виникає питання: «Чому ж протягом досить тривалого періоду розвитку вітчизняної науки про мислення, головню з метою організації теоретичної підготовки молодого покоління науковців до пізнання нового, ще невідомого, рекомендувалось завірятись у правильності власного мислення виключно на підставі його відповідності законам логіки?» В цьому контексті звернемося до прийнятої ще в 1946 році постанови ВКП(б) «Про викладання логіки і психології у середніх школах», що догматизує даний аспект світобачення. Ось чому головною причиною прив'язаності радянської філософської та педагогічної думки до логіки було безапеляційне, позбавлене навіть натяку на сумнів у його всеосяжності, *слідування принципу історизму в науці*. Причому це копіювання було безапеляційним, що навіть всупереч розбіжності в ідеології, спричинило запозичення в дореволюційної науки принципів і засобів організації пізнання, які і вона, відносившись з глибокопоклонною повагою до постулатів розвитку європейської думки, всіляко копіювала. Зайняти посаду професора Імператорського університету можна було тільки після стажування в одному з європейських університетів. Тому закономірно, що в дореволюційний період, переважно завдяки зусиллям

вітчизняних філософів, побачили світ підручники з логіки: Г. Струве, а також найбільш розповсюджений у навчальних закладах імперії підручник А.Є. Светіліна і дев'ятиразово виданий підручник Г.І. Челпанова.

Очевидно, що зазначена постанова ВКП(б) є всього лише програма мінімум із ліквідації дрімучого неучтва вимученої наслідками революції та війни основної маси населення. До того ж далеко не останню роль мала і надія на те, що *знання логіки* сприятиме мінімізації інтелектуальних і матеріальних втрат, які завдавала суспільству значна частина бійців ідеологічного та виробничого фронтів, котрі здебільшого не мали ніякої освіти, або отримали її прискореними темпами, заочно. Сталін, маючи хоча і незавершену, але систематизовану, теологічну освіту, вбачав у логіці ефективний засіб організації раціональної поведінки народонаселення, і тому одним із завдань освіти вважав її масове викладання, як це робилось у дореволюційних гімназіях та університетах.

Загалом згадана постанова лише заспокоїла філософські кола, дозволивши їм ствердитись у правильності обраної ними орієнтації на принцип історизму в науці. Післявоєнний період характеризувався створенням великої кількості підручників логіки, відмінність яких за глибиною і рівнем академічності викладу пояснювалась їх адресатам – адаптованістю до різних верст населення. Так, у 1946 році терміново у скороченому вигляді був перевиданий «Підручник логіки» Г.І. Челпанова, а в 1947 вийшов класичний підручник логіки випускника інституту філософії, літератури та історії ім. М.Г. Чернишевського Валентина Асмуса, який відрізнявся академічністю підходу до організації мислення при безсумнівному збереженні високого стилю викладання змісту. Слідом за ними виходить друком ціла низка підручників: академіка С.Н. Виноградова, призначений для середньої школи (1954); В.І. Свінцева, призначений для студентів гуманітарних спеціальностей (1987); десятиразово виданий призначений для юристів підручник В.Є. Жеребкіна (5). Крім того, для бажаючих зайвий раз поглибити власні знання в галузі логіки й утвердитись у високому рівні самооцінки, рекомендувались книги А.І. Уймова (1978), роботи видатного математика Я.І. Перельмана (1967), тонкого знавця меж логіки А.Г. Конфоровича (1983). Пропаганді логічної організації мислення слугувала популярна казка Льюїса Керрола «Пригоди Алиси у Країні чудес».

Отже, нині *логіка постає як необхідна, але недостатня складова професійної підготовки майбутніх науковців*, чому не приділялось достатньої уваги. Пропонована нами праця призначена хоча б частково



заповнити нестаток літератури такого профілю. Крім того, всім треба усвідомити, що, незважаючи на переконаність суспільного світогляду в тому, що парадоксальність мислимого є показником творчої активності суб'єкта, яка дозволяє йому вдосконалювати і розвивати власне пізнання, *ставлення до парадоксів*, аж до останнього часу, зберігається таким, яким воно було 100 чи 50 років тому.

**Актуальність теми дослідження.** Початок ХХ століття ознаменувався остаточним усвідомленням достойниками наукової спільноти того, що поняття логіки, які були вперше виведені шляхом логічних визначень у ХVІІ столітті не можуть розглядатися як здатні поєднувати у собі суттєві ознаки деяких ідеальних об'єктів осмислення, інтуїтивне розуміння яких постає більш змістовним, ніж те, що уможлиблювали дедуктивні та індуктивні узагальнення. У підсумку цього однією з основних тенденцій розвитку науки стала докорінна зміна ставлення до логіки як до застарілої форми організації мислення і перехід до принципу побудови теорій, засади якого передбачали ще геніальні представники Античності, епохи Відродження та Нового Часу, а також видатні діячі сучасної науки. Головною перешкодою на шляху цієї реалізації представниками точних і природничих наук – математики (поняття «множини») та фізики (поняття «часу», «простору», «неподіленості», «атомарності», «дії»), як і в стародавні часи, постала **проблема** обґрунтування вихідних понять теоретичних уявлень.

Не меншої гостроти вона набула при спробах обґрунтувати вихідні поняття теорій, що створювались виразниками гуманітарних наук: філософами, правознавцями, психологами, конфліктологами та політологами, головним психологічним знаряддям мислення яких є буденна мова. Її словесне артикулювання, освітлене розумом, незважаючи на обов'язковість дотримуватися правил граматики, залишається структурно і функціонально підпорядкованим законам і правилам формальної логіки. Ситуація, яка склалася у цих науках, визначалася радянським філософом В.С. Біблером як **парадокс** істотних ознак таких розповсюджених у побуті понять як мудрість, справедливість, хоробрість, мужність, совість, обов'язок, в яких одночасно наявні полярно протилежні їх ознаки, до того ж структура і функціональне призначення цих понять перешкоджають поєднанню в одній думці інтуїтивно зрозумілий зміст мислимого в повному обсязі.

У пошуці форми, спроможної відтворити змістовлення таких ідеальних об'єктів, вирішальну роль зіграв факт, відокремлення психології від філософії і набуття нею статусу окремої науки, за предмет якої була первинно обрана свідомість. Бажання розв'язати проблему змісту і функцій свідомості в реалізації пізнання привело до

запровадження у дослідженнях таких його особливостей, як *парадоксальні рушійні сили*, використання яких мисленням за власне психологічне знаряддя зумовлювало можливість усвідомлення недосяжних логіці відношень між причинами і наслідками й через це сприяло розробці організаційних засад людської поведінки, виходячи з інших принципів її здійснення. У такий спосіб загострилась потреба відмовитися від претензій на володіння істиною в останній інстанції і від бажання руйнувати міркування опонента вказівкою на їх суперечливість. Їх місце зайняли визнання відносного характеру накопичуваних знань й усвідомлення важливості зберігати наявний у міркуваннях опонента момент істини, що уможливило розуміння об'єкта осмислення у єдності його протилежностей. Згодом було з'ясовано, що це розуміння могло бути досягнутим винятково завдяки взаємодоповнювальному діалогу між двома протилежними логіками розуміння цих об'єктів, повно відповідного розумінню діалогу М.М. Бахтіним як такого, котрий розвивається відповідно до своєї власної логіки і відображає прагнення зрозуміти сутність об'єкта осмислення у *процесі розв'язання діалектичної суперечності* [2 та ін.]. Стало остаточно зрозумілим, що цього можна досягти, лише просуваючись шляхом *парадоксального за формою і діалогічного за своєю сутністю пізнання*.

Консерватизм мислення, авторитет Аристотеля і звичайний страх всього нового, на жаль, були причиною того, що наукова спільнота довго не могла знайти у собі сили відмовитись від успадкованих в Античній та Середньовічній філософії застарілих принципів, способів і засобів організації пізнання. Непорушним залишався й зумовлений схилянням перед логікою зміст рекомендованих методів його здійснення. Інтерференція цього багажу, який донині гальмує розвиток пізнання, не припинилась навіть після того, як стало очевидним, що логіка із самого початку прирікає пізнання на виникнення теоретичних проблем. Як і раніше, й сьогодні вона продовжує утримувати мислення у своєму полоні, вимагаючи дотримання правил встановлення логічних відношень між поняттями та судженнями, що постає підґрунтям впевненості її adeptів у тому, що саме суворе виконання цих правил повністю унеможливує виникнення теоретичних проблем. Як не дивно, але з цією впевненістю *мирно співіснували* судження-парадокси, які, порушуючи закони та правила логіки, вказували на існування відношень між їх суб'єктами S та предикатами P, які інтуїтивно визнавалися істинними, тобто оцінювалися такими на підставі розуміння прихованого в них змісту. Свідченням такого співіснування постають парадоксальні латинські фрази, які після роздумів, вільних од

логічного оформлення, беззастережно визнавалися і досі продовжують визнаватися мудрими: *Summum jus – summa iniuria* (вища законність – вище беззаконня), *Tacet sed loquitur* (мовчить, але говорить), *Nascentes morimur* (народжуючись вмираємо), *Certum quia impossibile est* (правильно, бо це неможливо), *Credo quia absurdum* (вірую, адже цього не може бути). Беззастережне визнання їх мудрими, є свідченням існування мислення нового якісного рівня – парадоксального, яке усвідомлено чи неусвідомлено має практичне поширення. Не сприяв зміні цього ставлення навіть безумовний авторитет О.С. Пушкіна, відома фраза якого: «геній, парадоксів друг», стала крилатою і вимовляється на всіх рівнях як заклинання.

Для представників суспільних, гуманітарних, історичних та правових наук, головним психологічним знаряддям мислення яких є буденна мова, проблема виникнення парадоксів у їх теоретичних міркуваннях досі, а також на найближче майбутнє, якщо не назавжди, залишається вкрай значущою. Тому вони повинні завжди бути готовими до того, що словесний виклад ними власних думок, безумовно, обернеться тим, що в деяких конкретних ситуаціях, як закон, виникне проблема невідповідності сформульованих ними висновків вихідним засадам логіки викладу ними своїх поглядів. Для вирішального визнання такої можливості їм слід згадати хворобливі удари по їх самолюбству у випадках публічної демонстрації неспроможності їхніх теоретичних поглядів, коли вони були змушені принизливо визнавати справедливість критики, прикриваючись обіцянками усунути допущені «неприємні промахи» у своїх подальших дослідженнях шляхом ретельного опрацювання деяких, втрачених суто через неухважність, деталей. Однак, як свідчить безжальна практика, цього ще нікому й ніколи не вдавалося зробити, оскільки для усунення цього «прикрого промаху» використовувалося все те ж саме, єдино доступне автору, психологічне знаряддя мислення – буденна мова, а відтак вони, як і завжди, дотримувались принципів, законів і правил логіки.

**Об'єктом вивчення** є парадоксальне мислення як спосіб розв'язання теоретичних проблем, який невимовно демонструє наявність інтуїтивно зрозумілого зв'язку між логічно несумісними поняттями, відкриваючи тим самим, нові, недосяжні логічному розумінню, відношення між причиною та наслідком, чим суперечить прийнятій більшістю науковців гуманітарного профілю логічній парадигмальній моделі, яка охоплює властивий їм набір форм і методів, процедур, засобів та інструментів пізнання.

**Предмет дослідження** становить примітна ознака-особливість цього способу, яка у продовж певних історичних періодів розвитку

науки про пізнання уможлиблювала розв'язування теоретичних проблем шляхом поєднання у єдиній думці її парадоксальної форми з діалектичною єдністю протилежностей. Інтелектуальні продукти, отримані в разі виростання інтелектуалами цього способу у вигляді створених ними онтологічних картин і відстоюваних світоглядів суперечили домінуючим у свідомості консервативної більшості науковців того часу переконанням надавати мисленню логічної форми.

**Мета методологічного пошуку** полягає у тому, щоб підготувати засади дискурсивного обґрунтування інтуїтивно зрозумілої переваги парадоксального мислення над логічним унаслідок наповнення цього обґрунтування конкретним змістом стосовно спроможності парадоксального мислення відтворювати об'єкт осмислення цілісно, в повному обсязі і різнобічно, у єдності його крайніх проявів. Для цього пропонується надати парадоксальному мисленню форму, спроможну відтворювати структуру і функцію *способу* розв'язання теоретичної проблеми, а також віднайти розроблені видатними вченими розумові операції, які, незалежно від подання їх структури у формі антиномічного протистояння, можуть виконувати функцію засобів реалізації цього способу, які б відповідали вимогам правил виведення понять, відмінних від тих, що спричинили виникнення теоретичної проблеми.

**Ідея** діалектичної єдності протилежностей як *засобу* розв'язання теоретичних проблем принципово не нова, тому що буквально «літає у повітрі», починаючи з часів Античності, і протягом наступних століть стимулює створення онтологічних картин і світоглядів філософської та наукової еліти. Проте лише у ХХ столітті уява про шлях досягнення діалектичної єдності набула певної конкретики завдяки поясненню Нільсом Бором цілісної картини її встановлення через *доповнення* однієї протилежності іншою.

**Ідея чинного дослідження** обстоює основоположну думку в такому формулюванні: запропонований Бором механізм взаємодоповнення протилежностей може реалізуватись завдяки *діалогічній природі мислення*, яке, у разі надання йому парадоксальної форми, отримує рідкісну можливість використовувати парадокс у його новому функційному призначенні *позицій стосовно тлумачення сутності об'єкта осмислення*, запобігаючи цим перспективі оформлення його крайніх проявів як взаємосуперечливих понять односторонніх теоретичних підходів. Реалізація цієї ідеї може бути здійснена шляхом актуалізації *операційної* складової мислення при збереженні за його категорійною матрицею лише завдання джерела посилянь, які підлягають реорганізації. Водночас це дозволить підняти

теоретичне осмислення досліджуваного об'єкта над функціональним ступенем знаходження його місця в окремій концепції чи парадигмальній моделі і відкривє перед ним перспективу упредметнення на метапарадигмальному рівні у вичерпній методологічній повноті й довершеності.

**Методи надпредметного дослідження.** Теорія пізнання базується на тому, що рушійною силою постійного розвитку ковітально здійснюваного науково-дослідницького процесу є взаємодія трьох факторів – соціального, предметно-логічного і особистісно-психологічного, що спричинює певні історичні ступені розвитку пізнання, які закономірно витікають один з іншого. Апеляцією до історизму означених нами онтологічних картин і світоглядів, які сприяли цьому розвитку завдяки тому, що намагались реалізувати ідею діалектичної єдності протилежностей й зумовили вибір нами методів дослідження. Сукупно ці методи надали змогу здійснити аналіз новацій, внесених у реалізацію цієї ідеї видатними вченими різних епох, витлумачити зміст кожної з них та усвідомити парадоксальну логіку їх зміслового наповнення. Усвідомленню цього сприяли цілеспрямовано обрані методи, які уможливили *упредметнення* істотних причин існування і розвитку явищ, теоретичному аргументуванню яких заважає суперечність між звичкою логічного обґрунтування їх існування та онтологічно зафіксованим парадоксальним поясненням цієї буттєвості, що недосяжна для логічного осмислення, але така, яка розкриває їх внутрішню суперечність. І це позиції сучасної науки. Проте невидимо присутніми у процесі даного дослідження були також й інші методи, які впливали на нижче пропоновані висновки опосередковано. Це:

- історико-генетичний метод, відповідно до якого вивчення ідей минулого здійснювалось з урахуванням загальної логіки поступу філософської і психологічної думки у певний історичний період розвитку людства;
- історико-функційний метод, завдяки якому аналізувалась спадщина викладених ідей та узагальнень;
- біографічний метод, що дозволив виявляти можливі причини та умови формування наукових поглядів на творчому шляху окремих достойників людства;
- метод систематизації психологічного знання, відповідно до вимог якого наукові праці, ідеї та висловлювання провідних учених певного історичного періоду посідали відповідне місце в ієрархії здобутків науки про пізнання;

- метод аналізу історико-психологічних матеріалів і мислєдїяльностї видатних учених, що сприяв вїдтворенню духу науки певного часу;

- метод категорїйного аналізу, що рекомендує вивчати пїзнання як мислєдїяльностї, компонентами якої є конкретні науковї категорїйні засоби, якї вїдтворюють рїзні сторони психїчної реальностї.

Водночас цїлеспрямовано обраними методами, якї безпосередньо обумовили авторськї висновки, були:

1) *діалогїчний метод* структурної та функційної організації пїзнання, що запропонований Платоном. Саме цей метод, згїдно з академіком О.Ф. Лосєвим, набув значущостї щодо наступностї розташування діалогів Сократа: вїдтепер читачї могли осягати природу явищ дїйсностї у їх достеменній суперечливостї. Для пояснення механїзму такого осягнення Платон, як вїдомо, розташував діалоги таким чином, щоб поступово просякало те, що закономірностї взаємозв'язку одиничного з якимось окремим загальним, поступалась *закономірностї його одночасного взаємозв'язку з двома загальними*, яку неможливо обґрунтувати засобами логїки. Уявлення про можливостї зв'язку одиничного з двома загальними, вїд діалогу до діалогу, все з бїльшою очевидностю починало вїдповїдати поняттю *«сутнїсть»*. Так, напочатку, дослїджуючи загальне, Платон трактував його як *сутнїсть у найпростїшому її виглядї*, тобто як закон для поодиноких речей. Потїм, у процесї вивчення діалогів, *загальне*, поставало вже як складнїша структура, розуміння якої виходить із двох принципів: формального (стїйка сутнїсть) і смислового (поточна сутнїсть, знання). У наступних діалогах, у яких використовувалися категорїї «роду» і «виду», остаточно визначалась і нова категорїйна структура *загального*, яка дозволяла розглядати його вже як *сутнїсть*, що транслює перехїд вїд одної протилежностї до іншої. Водночас термїну «сутнїсть» не знайшлося мїсця в понятїйному ладї логїки, оскїльки воно поєднувало в єдинїй думцї *спїльне*, розташоване одночасно в межах і за межами логїчних вїдношень мїж явищами. Сутнїсть вїдтворює в мисленнї *загальне*, яке поєднує суперечливї особливостї глибинних процесів, котрї й визначають існування та розвиток явищ, виходячи з важливостї поєднання мїж собою двох протилежних принципів розуміння їх змїсту.

2) Метод Й.Г. Фїхте, який обґрунтовує діалектичне виведення нового знання безпосередньо з практики дїяльностї свїдомостї суб'єкта. Його суть полягає у вїдтвореннї життєпотокую самої свїдомостї, яка, з погляду автора, зумовлює протипоставлення й одночасно примирення протилежностей. Метод передбачає внесення в теорїю пїзнання так званих *триадичних умовиводів* як розумових операцій, структура яких

подана у формі антиномічного протистояння, себто як зіткнення двох взаємозаперечувальних одне одному формально-логічних суджень – *тетичного* (від слова теза) та *антитетичного* (від слова антитеза), а їх функція полягає у формоутворенні апріорного *синтетичного* судження, яке протистоїть законам і правилам логіки й постає за висновок про їх примирення у розумовій дії. Змістовний зв'язок між тетичним та антитетичним судженнями, який відтворюється шляхом тріадичного умовиводу, вдало відображається формально за допомогою логіки діалогу двох логік, так званої *діалогіки*, поняття якої і змістовне його наповнення запозичені нами із відомих робіт В.С. Біблера, Г.Я Буша, і Р.Й Павільоніса, а формалізація сутнісного формату діалогіки до рівня теорії діалектико-логічного доказу пов'язується нами з іменами Ф. Кумпфа, З.Н. Оруджева та А.А. Ткаченка [15].

3) Метод *сходження від абстрактного до конкретного* як інтегральний спосіб організації пізнання, що відображає методологічні принципи розумового осягнення природи, суспільства і мислення, головним із яких є *принцип розвитку*, а вирішальним в осмисленні сутності досліджуваного явища – принцип єдності протилежностей. Слідуючи передумовам цього методу, пізнання не обмежується концептуалізацією мислимого і створенням парадигм, а розгортається завдяки так званому *метатеоретичному підходу* до аналізу історично існуючих теорій, що дозволяє мисленню відображати явища дійсності не у формі взаємозаперечливих понять протилежних теорій, а у вигляді єдності полярних проявів дійсності, по-іншому, передавати їх сутність. Назву «метатеоретичний» цьому підходу надав український методолог Анатолій В. Фурман на тій підставі, що він дозволяє організувати пізнання шляхом кількарізкових або енічних рефлексій і систематизації філософських та психологічних ідей, а також історично існуючих концепцій і теорій організації пізнання, які окреслюють загальну спрямованість їх розвитку, та оцінити запропоновані ними способи і засоби розв'язання фундаментальної методологічної проблеми здійснення постнекласично зорієнтованого пізнання [7; 14, т. 4, 5; 19]. Цей підхід приводить до упередженості об'єкта осмислення в межах нової парадигми й до усвідомлення його як такого, що посідає місце в ієрархії інтегрального комплексу теоретичних понять, у разі чого він отримує можливість бути представленим у новій методологічній оптиці.

Фактично метод сходження від абстрактного до конкретного відображає процес переходу від історично більш ранньої форми мислення до більш пізньої. У процесі цього переходу формальна логіка як історично дочасна і, відповідно, менш досконала форма організації пізнання зберігається у певних межах, за якими поступається місцем

досконалішій формі, яка відповідає принципам діалектики та вимогам діалогічної природи мислення. Використання цього методу відкриває перед мисленням перспективу збагачення власного змісту ознаками розвитку явища шляхом виявлення зв'язків між протилежними формально-логічними поняттями, які, з позиції реалізації кожного теоретичного погляду окремо, уявляються несуттєвими, нерозумними, а іноді й просто абсурдними. В нашому розумінні такою більш досконалою формою постає *логіка діалогу двох логік*, або *д і а л о г і к а*, яка надає мисленню власні інтелектуальні знаряддя та операції їх виведення, чим дозволяє йому організовувати пізнання через обминання суперечностей, що виникають між формально-логічними поняттями різного обсягу та змісту.

**Виклад основного матеріалу філософсько-методологічного дослідження.** Зауважимо, що в умовах Античності вибір на користь *силогістики* як універсальної форми організації пізнання не був безконфліктним, а характеризувався зіткненням позицій різних шкіл грецької філософії, котрі почасти обстоювали найпротилежніші погляди на здійснення пізнання. Проте уява про те, що, незважаючи на логічну несумісність суб'єкта S і предиката P, яка має місце в парадоксальному судженні, між ними існує певний змістовний зв'язок, поступово почала пов'язуватися з наявністю в парадоксальних судженнях невербалізованих змістових ознак, урахування яких обмежувався обсягом предикату, а їх вплив спричинив виникнення інтуїтивної альтернативи їх розуміння. У цьому плані надзвичайно істотним був внесок у теорію пізнання видатних мислителів стародавньої Греції Сократа і Платона. Тоді як Аристотель настільки заглибився у систематизацію форм мислення, що, сутнісно погоджуючись з натяками Сократа на недосконалість логіки, а також віддаючи належне вченню Платона про ідеї, все ж таки продовжував твердо стояти на своєму: для вирішення проблеми невідповідності змісту мислимого його понятійному оформленню, яка виникала через труднощі виявлення ознак змістовного зв'язку між родовими та видовими поняттями, не потрібно ніяких особливих ідей, адже вона розв'язується наявними засобами логіки.

Однак іноді траплялися і виключення з цього правила, коли у процесі гри «в питання та відповіді» вихід з логічного глухого кута і перемога діставалася тому, хто, вивчивши досконало правила логіки, приходив до усвідомлення невтішного висновку: використання її як форми організації мислення має свої межі, тому носій цього знання ставив супротивника в *умови*, коли парадокс *розкривав перед ним очевидну причину неспроможності логіки відтворити об'єкт*



осмислення у повному обсязі. Цією причиною було неврахування її змістом тих ознак, що стосувалися ситуативної конкретики, а також відсутність у визначеннях понять смислу. Іншими словами, перемога діставалася тому, хто усвідомлював, що саме врахування цих ознак надає мисленню шанс вийти з існуючої парадоксальної ситуації, і хто визнавав їх значущими та розглядав за *істотні* при реалізації розумової операції *узагальнення як опрацювання сутності*.

Визнаним авторитетом реалізації таких узагальнень, що повною мірою враховували обставини, які вимагають розглядати їх ознаки за обов'язкову складову ознак осмислюваних явищ, котрі, хоча і не охоплюються їх поняттями, але фіксуються вільним від впливу логіки мисленням, був геніальний Сократ. Зважання на ці ознаки забезпечувало йому перемогу в дискусіях і приводило суперника буквально до трагічного переживання краху власних переконань. Сократ одним із перших зрозумів, що логіка як суто форма організації мислення обмежує можливості повною мірою передавати зміст задуманого. Тому його потенційними безкровними жертвами, як правило, поставали опоненти, котрі переоцінювали значущість логіки і були впевненими в тому, що знання її законів і правил завжди забезпечить їм безумовну перемогу в дискусіях. До того ж знаменитий філософ використовував свій оригінальний *метод* проведення дискусій. Він починав їх у незвичному для того часу ключі – не протиставляв власні погляди переконанням опонентів і не виливав на їхні голови звинувачення у суперечливості положень, які вони обстоювали, як це було прийнято. Підхід його до практикування дискусій відрізнявся особливим задіянням до них опонентів і полягав у тому, що за об'єкт своєї критики він обирав не сумнівні положення їхніх теоретичних поглядів, а саму *логіку* їхніх міркувань. Тут знаряддями такого задіяння до суперечки були його питання, які, здавалося б, не мали відношення до обговорюваної проблеми. Сократ просив прийдешнього опонента оцінювати істинність запропонованого ним самим цілого набору суджень про елементарні, схожі між собою явища дійсності, з об'єктивністю яких той змушений був погоджуватися через їх очевидність. Однак запропонований Сократом шлях згоди поступово присипляв їхню пильність і приводив у заздалегідь підготовлену ним пастку, яка піддавала їх мислення жорсткому випробуванню тим, що *вони змушені були одночасно визнавати формальну істинність та очевидну хибність пропонованого завершувального міркування, що артикулювалося у формі парадоксального судження*. Вимушеність такого визнання ґрунтувалася на упущенні опонентами очевидних ознак відмінності осмислюваного явища від усіх попередніх схожих між

собою явищ. Ця відмінність не дозволяла мисленню опонента поєднувати це явище з раніше розглянутими, незважаючи на те, що логічне міркування це здійснювало успішно. Несподіваний фінал таких дискусій досить часто описується у науково-популярній літературі, оскільки постає не лише як свідчення краху впевненості опонентів Сократа у всесильності логіки, а й як болісне усвідомлення ними того, що, як з'ясовувалося, вони «знають, що нічого не знають».

За яскраво наочний приклад, що ілюструє такий фінал, можна розглянути парадоксальний висновок, на реалізацію якого Сократ все таки змусив одного зі своїх пихатих співрозмовників – Гіппія Меншого. Не викладаючи повністю їх діалог, зі змістом якого можна ознайомитися у спеціальному виданні, скажемо, що Сократ, використовуючи авторський метод проведення дискусій, спочатку пропонував Гіппію оцінювати істинність його суджень про принципову допустимість «добровільних помилок» кращими і, суто через це, вельми гідними представниками різних професій – борцем, стрільцем та музикантом. Дотримуючись логіки розгляду добровільних гріхів найкращих і гідних, як лишень цілком допустимих їх примх, він поставив Гіппія у ситуацію оцінки істинності парадоксального судження, що виправдовує очевидну неприпустимість таких гріхів найкращими та гідними *лікарями*. Опонент чудово розумів, що виправдовування цих грішків було б несправедливим стосовно хворих і змушувало б лікарів соромитися того, що вони допускали ці прогріхи, навіть якщо й не навмисно, але цілком свідомо:

*СОКРАТ. Отже, Гіппій, той, хто добровільно грішить і чинить ганебну несправедливість – якщо тільки така людина існує, – буде не кимсь іншим, як людиною гідною.*

*ГІППІЙ. Важко мені, Сократе, погодитись з тобою у цьому.*

*СОКРАТ. Та я і сам із собою тут не згоден, Гіппію, але все ж таки це з необхідністю впливає з нашого міркування.*

Доводи Сократа, які виправдовують парадоксальність цього судження тим, що воно з логічною ясністю впливає з нашого міркування, остаточно поставили опонента у становище, коли він починав розуміти, що «знає, що нічого не знає».

При ретельному аналізі цього діалогу, легко помітити, що в це трагічне для нього становище Гіппій потрапив, тому що виходив із потреби шанобливого ставлення до *найкращих представників буквально всіх професій без винятку*, що формально уявлялося цілком логічним. Однак дотримання логіки такого гатунку змушувало його заплющувати очі на випадки добровільного нехтування кращими представниками деяких професій своїми професійними обов'язками, себто вважати, що

для них це *допустимо*. Власне, до такого визнання принципової допустимості добровільних «прогрішень» Гіппія привело здійснене ним надто широке *узагальнення* професій, щонайперше тих, самовільні «прогріхи» яких становлять небезпеку для навколишніх і тому повинні бути оцінені з позиції моральної відповідальності.

Вийти за впливові межі логіки поважного ставлення до найкращих представників майже всіх професій Гіппію забороняли її правила, згідно з якими сукупність міркувань змістовних ознак професій регулювався обсягом їх понять, що *дозволяло об'єднувати їх між собою*. Ознаки ж професії лікаря, тобто саме ті, які відділяли ефективного медика від гідних представників інших професій, ігнорувалися цією логікою. Перелік цих ознак Сократом є наслідком незалежності його мислення від потреби узагальнювати за логікою міркувань, що уможливило узагальнення, називані В.В. Давидовим «змістовими», тобто такими, що передбачають за певних умов протилежні мисленнєві висновки. Особливість цього виду *узагальнень* полягає у тому, що вони доводяться із закономірності, яка зумовлює їх виведення із якогось *іншого загального*, у результаті чого вони розуміються (за Б.М. Кедровим) як єдність різноманітності ознак явищ. Уявлення про структуру такого узагальнення дає змогу розглядати його як перший крок до розуміння його саме як *сутності*. Сутність, як відомо, відтворює в мисленні загальне, яке поєднує між собою суперечливі особливості глибинних процесів, що визначають існування та розвиток явищ дійсності, виходячи з необхідності використання протилежних принципів розуміння їх природи. У цьому аналітичному розрізі досить доречно повернутися до вказівки академіка О.Ф. Лосєва (1990) щодо значущості спеціально організованої Платоном наступності розташування діалогів Сократа. Цю наступність, на його переконання, слушно розглядати як *діалогічний метод* нової структурної та функціональної організації пізнання, що не має аналогів і дозволяє мисленню осягати природу явищ дійсності у її суперечливості. Про переваги цього методу, як вже було сказано раніш, Платон запропонував судити самим читачам. О.Ф. Лосєв наполягав на такому факті: якщо за Сократом традиційно визнається авторство методу доведення опонента до стану, коли він починає розуміти те, що «знає, що нічого не знає», то за Платоном слід визнати авторство методу переходу мислення від *узагальнення* ознак зв'язку між порівнюваними явищами до *виявлення* сутності на підставі зв'язку між ними. Цей метод дозволяє підняти пізнання природи цих явищ на якісно вищий щабель філософування.

Вочевидь спадщина Платона не могла не поставити Аристотеля, як його учня, в умови, коли його переконаність в універсальності

логічного оформлення мислимого була піддана ним самим сумніву. Не виключено також, що на формування Аристотелем світу пізнання на засадах самообґрунтування, обрисів його нових принципів, законів і засобів, що призводять до збагачення змісту тлумачення б у т т я, викладених ним у творі «Топіка», послужила логіка його альтернативного тлумачення, розроблена ресурсами конкуруючої логіки – логіки мегарсько-стоїчної школи Хрисиппа [8; 15]. Остання була заснована на підкріплених конкретними фактами міркуваннях про те, що при формуванні та формулюванні складного формально-логічного судження між простими судженнями як його складовими, виявляються ще й інші зв'язки, існування яких ігнорувалося логікою Аристотеля. Доказом істинності цього складного судження у цій логіці є не операндність, тобто не властивість, що відображає суб'єктно-предикативний зв'язок між операндами, як це має місце у його логіці, а властивість, яка суперечить цій логіці і яка відображає інший, процесний зв'язок, між операндами, так звана *операторність*. Грунтуючись на всьому зазначеному, Аристотель, тоді, коли його учень Олександр став царем Македонії, заснував школу, в якій вчив бажаючих узгоджувати власні переконання із правилами ведення діалогу, спрямованого на досягнення порозуміння. Ці правила допускали використання учасниками діалогів деяких типів і форм припущень, на які міг йти відповідаючий, реагуючи на поставлені йому каверзні запитання. Спосіб ведення таких діалогів він розглядав не тільки як ключ до вміння розбиратися із заплутаними двозначними висловлюваннями, але головне – *як метод*, що уможлиблює відкривати тотожність сенсу в різних мовних зворотах й одночасно схоплювати те, що мається на увазі в кожному реченні та що саме з цього висновується.

Вочевидь Аристотель був упевнений у тому, що висвітлення цих припущень дозволить відповідаючому уникати стану суперечності навіть із самим собою і що вони знайдуть собі застосування завжди і в будь-яких обставинах. Обґрунтуванням цієї його впевненості і послужив його останній трактат «Топіка», присвячений методичній підготовці до проведення публічних диспутів, у яких один з учасників висловлює загально визнані істини, а інший – змушений їх спростовувати. Пропоновані ним припущення істотно відрізняли його новий підхід од того підходу, який він використовував раніше у другій частині «Органону» – «Софістичні спростування» – і який поставав за систематичний виклад софістичних вивертів і хитрощів, котрі могли бути застосованими несумлінними учасниками дискусії заради отримання в ній перемоги, або, як кажуть, за будь-яку ціну. Неважко побачити, що важливість урахування цих припущень Аристотель

усвідомив завдяки тому, що звернувся до психології, оскільки це дозволяло мисленню розкривати прихований зміст як невизначених і невимовних указівок на залежність явищ між собою. У дослідженнях психологічних детермінант цієї залежності він запропонував використовувати нові принципи, способи і засоби, які докорінно розходилися з принципами, способами і засобами попереднього підходу, що розроблявся ним і був викладений у його ранніх роботах «Метафізика» і в першій частині «Органону» – «Аналітиці першій і другій». В них він наполягав на визнанні неперехідної значущості формально-логічної організації пізнання як єдиної опори, здатної вберегти людський розум у процесі його розвитку від можливих помилок. Канонічність формування обрисів нових принципів, законів та засобів мислєдїяльного перебігу пізнання, що мали призводити до збагачення змісту тлумачення сутності буття, викладені у «Топіці». У цьому творі геніальний мислитель пояснював труднощі приведення положень теорій до загальних термінів тим, що силігізм здійснював це на засадах тотожності їх форм, не беручи до уваги прихованого змісту як невимовної та невизначеної вказівки на залежність цих термінів один від одного. Для усунення цього недоліку силігізму він уперше розробив і використав новий принцип утілення в життя пізнання як базис своєрідної методичної підготовки суб'єкта-інтелектуала до публічної дискусії. Тому слушно запропонував на розгляд тогочасного соціуму правила організації зв'язку між поняттями, які формально суперечать одне одному, що, як не парадоксально, забезпечувало вирішення існуючих між її учасниками суперечностей.

За психологічні знаряддя мислення, здатні реалізувати вирішення цих суперечностей, Аристотель рекомендував використовувати так звані *топоси* – силігізми, які в сучасному їх тлумаченні цілком можна назвати «діалектичними силігізмами», що уможливають пізнання відповідно до розроблених ним правил ведення дискусії. Любомудр був упевнений у тому, що, керуючись правилами топологічної логіки, учасник дискусії міг продемонструвати обґрунтованість власних тверджень, які суперечать висловлюваному його опонентом деякому загальноновизнаному положенню.

Відтак вважаємо, що було б недозволеним спрощенням розглядати Аристотелеву «Топіку» виключно як посібник із навчання опонентів тактиці ведення дискусії, що вповні також мало місце. Головна цінність цього твору, на наш погляд, полягає в тому, що Аристотель уперше, наскільки дозволяють висновувати літературні джерела, використовував парадоксальне мислення як єдино можливий *спосіб* здолання теоретичних проблем, що виходив із принципу взаємопроникнення

протилежностей. За психологічні знаряддя мислення він використовував парадоксальні засоби організації пізнання – топоси і правила зв'язку між поняттями, що суперечать одне одному і вказують на недоступне силогізму розуміння деяких наслідків, які несподівано впливають на противагу прийнятим і, здавалося б, непорушним принципам. Використання зазначених способу та засобів призводило до збагачення змісту мислимого завдяки тлумаченню плероми буття у повному обсязі та у єдності його крайніх проявів. Розроблений Аристотелем у «Топіці» підхід до організації пізнання, незаслужовано відкинутий у Середньовіччі, був реанімований в Епоху відродження через неймовірні зусилля її геніїв, передусім Рене Декарта і наступників як підхід і метод діалектичний. Він був визнаний завдяки груповому творчому генію цілої плеяди представників німецької класичної філософії Нового часу в другій половині XVIII та на початку XIX століття, а саме Іммануїла Канта (1724–1804), Йогана Готліба Фіхте (1762–1814), Фрідріха Вільгельма Шеллінга (1755–1854) та Георга Фрідріха Вільгельма Гегеля (1770–1831), що створили сонм нових принципів, способів та засобів мислення як форм організації пізнання, що відповідають вимогам сучасної їм передової науки.

До прикладу, І. Кант [6] аргументував фундаментальне припущення про існування окремо виявлених досвідом емпіричних фактів, які свідчать про приналежність об'єкту осмислення деякої властивості, довести наявності якої аналітично неможливо. Це припущення істотно похитнуло теоретико-пізнавальні догми, що міцно закріпилися у свідомості дослідників того часу, які визначали справедливність метафізичного підходу, відповідно до положень котрого форми логічних суджень, що була надана мисленню, цілком достатньо для пізнання буття, а знання про нього, виведене з понять логіки, цілком відображає причинні зв'язки між реальними речами. Тим самим, Кант відмовився від метафізики як від науки, що має деякий умовний позитивний зміст, назвавши її наукою про «межі розуму» на одній підставі: якщо логічно протилежне категорично виключає одне одного, то розум підказує, що насправді протилежне завжди певним чином пов'язане. На його думку, приналежність цієї властивості об'єкту осмислення, розум встановлює не ресурсами розумової операції у формі аналітичного судження, а за допомогою іншої розумової операції, впевненість у істинності якої надає усвідомлення суб'єктом наявності не формального, а природного зв'язку предмета і властивості. Цей зв'язок пояснюється такими її проявами, як *причина і наслідок, дія та протидія, перехід кількості у якість, а також у ході синтетичного судження*. Відкриття Кантом даного різновиду судження збагатило

мислення новим психологічним зняряддям і надало дослідникам можливості вивчати саме мислення, виходячи за межі категорійного ладу в контексті його операційних характеристик. Якщо ж розглянути значущість синтетичного судження для науки про мислення в контексті кантівського розуміння парадоксу як критики одних справжніх міркувань іншими, то треба осмислювати його як *засіб*, що виводить мислення за межі якоїсь однієї логіки, яка демонструє безперспективність оформлення його крайніх проявів у вигляді контрадикторних понять односторонніх теоретичних підходів і постає як свідчення спроби Канта використати парадоксальну організацію мислення за *способ* розв'язання теоретичних проблем.

Слід вітати мудрість офіційних представників вітчизняної філософії, яким азарт шельмування кантівського ідеалізму не завадив гідно оцінити це відкриття Канта. Ще більшої вагомості синтетичне судження як засіб здолання теоретичної проблеми набуло завдяки позиції, зайнятій іншим видатним представником німецької класичної філософії Й.Г. Фіхте, котрий визначив його функціональне призначення як завершального процесу формулювання парадоксального за своєю формою умовиводу, названого ним *тріадичним*. Фіхте критикував погляди Канта на провідну роль знеособленої категорійної систематизації мислення і не відокремлював його від діяльності свідомості, стверджуючи, що ця діяльність визначається самою буттєвістю свідомості, яка протиставляє себе як суб'єкта (у його позначенні «Я») своєму твердженню як об'єкта (не «Я»), який намагається примирити із собою цей об'єкт. Таким чином діяльність свідомості полягає в *одночасній протилежній полюсності та примиренні протилежностей*. Згідно з поглядами Фіхте, саме природні, внутрішні закономірності мислення, які протистоять законам логіки, дозволяють творчій діяльності особистості виявляти властиві явищам ознаки, що не можна виявити аналітично. Якщо Кант розрізняв світ явищ і світ предметів самих по собі, а закономірність існування явищ пояснював закономірністю людського духу, то Фіхте вважав, що пояснювати закономірність явищ більш змістовніше можна шляхом використання закономірності розумової діяльності, яка слідує запропонованому ним *«принципу набуття основи»*. Свою філософію Фіхте називав *науковченням*, в якому місце кантівської вихідної категорії займало так зване *основоположення*, яке об'єднує в єдине ціле всі підпорядковані йому правила. Це ціле виводилося з основоположності за допомогою тріадичних умовиводів, які у цьому вченні є *засобами* «набуття підстави». *Способ* же виведення цього цілого, за одностайною думкою його сучасників, за умов його

відповідності законам природи, отримав статус *методу*, який поставав у вигляді послідовності розумових дій – протиставлення *тетичного судження* (від логічного терміна «теза») *антитетичному* (протилежне тетичному) та їх поєднання у *синтетичному судженні* як формально-логічної операції, якій недоступна логіка розуміння їх першооснови.

Отож, у структурі тріадичного умовиводу синтетичне судження виступало як формально-логічна операція, котра здійснювала своє головне функційне призначення – поєднувала формально-логічні судження – тетичне та антитетичне, які перебувають між собою в контрадикторному відношенні, на підставі надання їх предикатам ознак, виявлених нелогічним шляхом. У методі Фіхте неважко побачити схожість з поглядами Хрісіппа, який ще за часів Античності вказував на значущість *операційної складової* мислення. В наш час визнання значущості операційних можливостей мислення дозволило сучасним дослідникам зрозуміти найбільш загальний принцип, що визначає інтегральний підхід до вивчення мислення, що виходить з єдності двох підходів – категорійного, що йде від Канта, та операційного, що джерелить од Фіхте.

Проте вчення Фіхте про діяльність свідомості, будучи створене за принципом внутрішньої закономірності мислення, при всієї його обґрунтованості, все ж тяжіє до безвихідного суб'єктивізму, оскільки не може надати відповіді на те, звідки береться Я. Відповідь на це питання дав сучасному досліднику Ф.В. Шеллінг, який запропонував ідею впливу несвідомого «Я» на мислення як попереднього й такого, що заперечується свідомим «Я», котре, як стверджується, виникає з інобуття, що тотожне його активності. Для нас очевидно, що метод Фіхте не тільки відповідав принципам парадоксального підходу до організації мислення, а й з очевидністю вказував на його діалогічну природу.

Скориставшись ідеєю Шеллінга та методом Фіхте, Г.В.Ф. Гегель як наступник діалектичного підходу Платона розглядав розвиток змісту мислимого, виходячи з необхідності відволікання думки від формально-логічних понять як від форм, що знаходяться на нижчому ступені мислення. Він розглядав поняття як дещо те, що існує в єдиній системі й потребує наявності інших понять, і це розкриває їхню внутрішню суперечливість та нищить їх. Іншими словами, *істинність* поняття як такого, полягає не в ньому самому, а в самому *процесі переходу від одного поняття до іншого* на підставі виявленого деякого невідомого зв'язку між ними, настільки значущого, що він визначає саме існування поняття. З'ясування цього зв'язку здійснюється шляхом послідовного використання мисленням таких його основних моментів, як теза,



антитеза, синтеза, кожен з яких заперечується наступним етапом, що повною мірою відповідає бажанню суб'єкта зрозуміти сутність явища, хоча, з погляду логіки, це бажання протиставляє мислення явищу. Запропонована Гегелем схема зв'язку між цими моментами розвитку поняття ілюструвала відкритий ним закон «заперечення заперечення», відповідно до якого синтез складається із наступності таких розумових актів: а) заперечення результату першого заперечення, б) збереження нескороминущого змісту в результатах першого і другого заперечень, в) часткове відновлення того, що знімалося першим запереченням, г) підйом на новий щабель розвитку.

Загалом підхід до організації мислення, що розвивався Гегелем, закріпив за ним звання *творця універсальної діалектики категорій*. Формуючи принципи діалектичного методу, Гегель заклав підґрунтя для створення кардинально іншої формальної організації окремих елементів змісту мислимого, яка охоплює орієнтацію на правила якої-небудь однієї логіки і сприяє усвідомленню можливості діалогу логік, які засновують протилежні погляди на одне й те ж явище дійсності, виходячи з їх взаємопроникнення і взаємозалежності. Це привело до *формування принципу діалогізму в мисленні*, вперше розкрило значущість діалектики як філософського методу дослідження істини і сприяло вбачанню в ній *методології теоретизування*, а в ХХ столітті дозволило С.Л. Рубінштейну обґрунтувати фундаментальне положення про *діалогічну природу мислення*.

До найбільш помітної події кінця ХІХ століття, у якій наочно було продемонстровано використання принципу діалогізму в мисленні, першочергово слід віднести «Капітал» Карла Маркса (1818–1883), де він, мислячи парадоксально, розв'язав проблему обігу капіталу, аргументувавши його виникнення і зростання. Натхненний ідеями геніїв Античності Маркс відчував незадоволеність від обмежених можливостей логічної організації пізнання і перебував під впливом невіддільної логічному поясненню переконливості висловлювань Тертуліана та мудрості парадоксальних латинських висловлювань. Основна частина «Капіталу» як революційного і, безумовно, великого творіння була створена Марксом, виходячи із власних принципів здійснюваного ним мислення, що й дозволило йому пізнати закони виникнення капіталу, виходячи з єдності крайніх проявів його природи. Про це можна висновувати по парадоксально сформульованому ним положенню: «Отже, капітал не може виникнути з обігу і також не може виникнути поза обігом. Він повинен виникнути в обігу і водночас не в обігу» [18, с. 176]. Перша пропозиція цього положення за своєю

структурою формально відтворює проблему, яка може розглядатися як антиномія:

$X \in A, X \in \text{не-}A$ , де:

$X$  – явище (капітал);

$A$  – ознаки виникнення капіталу в обігу;

$\text{не-}A$  – ознаки виникнення капіталу не в обігу.

Друга пропозиція, завдяки прихованій у ній діалогічності, вже розкриває саме і д е ю функційного призначення всього висловленого Марксом становища у цілому – бути діяльним джерелом підходу до вирішення проблеми, тому може розглядатися як:

$X \in A, X \in \text{не-}A, B$  де:

$X$  – явище (капітал);

$A$  – ознаки виникнення капіталу в обігу;

$\text{не-}A$  – ознаки виникнення капіталу не в обігу;

$B$  – ознаки виникнення капіталу в обігу і в той же час не в обігу.

Економічний інструментарій забезпечення єдності крайніх проявів капіталу, використовуваний мисленням Маркса за власне психологічне знаряддя, наочно оприявнений у вигляді іншої його фрази: «Та форма звернення, у якій грошова лялечка перетворюється на капітал, суперечить усім розвиненим раніше законам щодо *природи товару*, вартості, грошей і самого обігу», адже згідно з цими законами, вартість не може зростати від купівлі та продажу. Однак за емпіричними фактами вона зростає у процесі руху: *Гроші – Товар – Гроші* і, крім того, «як вартість капіталу, що самозростає як саморух і самонакопичення грошей». Отож унаслідок осмислення емпіричних даних Маркс виявив так звану «загальну формулу капіталу», що суперечить законам природи товару, законам вартості, законам грошей та законам товарного обігу. Неважко підмітити, що ця формула свідчить, що відношення між виникненням капіталу з обігу та одночасним виникненням його не з обігу вже не може бути зверненою до формули антиномії, тому що Маркс побачив у єдності протилежних складових виникнення капіталу *структуру*, що забезпечує перехід однієї протилежності до іншої. У результаті, теоретична проблема була ним сформульована так: «при купівлі та продажу вартість не зростає // при купівлі та продажу вартість зростає». В такий спосіб узагальнена можливість переходу однієї протилежності до іншої, що може бути оприявлено формулою (за З.М. Оруджевим):

$X \in A \text{ не } B/a, б, в, \dots я / B \text{ не } A$ , де:

$X$  – явище (ціна);

$A \text{ не } B$  – при купівлі та продажу вартість не зростає;

$B \text{ не } A$  – при купівлі та продажу вартість зростає;

а, б, в, ....я – проміжні ланки, які опосередковують єдність протилежностей.

Хоча усвідомлення цієї єдності Марксом переважно було інтуїтивним, проте в ньому явно вбачаються обриси наступності проміжкових станів розвитку капіталу, що схематично відповідає вимогам певного порядку і правилам формування його елементів, які постають за ланки в ланцюжку доказовості єдності крайніх поглядів на природу становлення капіталу.

К. Маркс розумів капітал як процес, котрий розвивається за власними законами. Таке розуміння було досягнуто ним завдяки виходу його мислення за межі односторонніх протилежних осягнень вартості, з одного боку, підвладних логіці собівартості, з другого – логіці споживчої вартості, жодна з яких окремо неспроможна обґрунтувати ні виникнення, ані розвиток капіталу. Досягнутий через зважання взаємодоповнення однієї логіки вартості іншою логікою вартості результат забезпечив Марксу якісно більш високий ступінь пізнання законів виникнення та розвитку капіталу, а також законів вартості, обігу грошей і товарного обігу.

Ще одним із прикладів успішної практичної реалізації парадоксальної організації пізнання, але вже на матеріалі людської психіки, постає *психодинамічна теорія* Зигмунда Фрейда (1856–1934), про популярність якої свідчить її успішне застосування як протягом минулого століття, так і в наш час. Ця теорія, відома під назвою «*психоаналіз*», досі розглядається як один із найбільш яскравих прикладів здолання психологічних проблем, що постають у вигляді неусвідомлених внутрішніх конфліктів і виникають між потягами, мотивами та бажаннями, які конкурують між собою, виборюючи першість у регуляції поведінки особи. Зокрема, Фрейд, не тільки розкрив одвічну проблему виникнення внутрішніх конфліктів, що переслідують людину протягом усього її життя, а й запропонував *спосіб*, що не має аналогів, її вирішення. Це, першочергово, проблема зіткнення універсального людського потягу до життя *Ероса*, підпорядкованого меті підтримки життєво важливих процесів і психофізичного забезпечення людського співіснування, із протилежним йому потягом до смерті – *Танатосом*, який зосереджує у собі всі прояви жорстокості та агресії, що *спрямовані навіть проти себе*.

До причин виникнення вказаної проблеми Фрейд відносив протилежні потяги, які джерелять із взаємодії трьох генетично зумовлених, функціонально різних, компонентів психіки: *ІД* або *ВОНО* – резервуару неусвідомлених, примітивних, біологічно детермінованих, вроджених потягів, що керуються принципом задоволення і

наповнюють життєвою енергією поведінку, яка не підвладна жодним правилам; *СУПЕР-ЕГО* або *Над-Я* – своєрідного морального цензора, що містить привласнені особистістю моральні заборони та норми і що перебуває у жорсткій суперечності з *ІД* та з упертістю суворого праведника Мойсея утримує людину від необдуманих учинків; *ЕГО* або *Я* – свідомий центр поведінки і діяльності, відповідно до якого особа діє, виходячи із вимог принципу реальності, відокремлює її від фантазії та спрямовує своє вчинення в бажане русло, маючи на меті пошук можливостей задоволення бажань *ІД* та *СУПЕР-ЕГО*. Ці функціонально різні інстанції-компоненти психіки, а також їх взаємовідношення, використовувались Фройдом як засоби реалізації розробленого ним способу розв'язання суперечності між *ЕРОСОМ* і *ТАНАТОСОМ*. *ЕГО* постає у його концепції як центральне осереддя психіки, призначення якого полягає в тому, щоб бути посередницьким *засобом* між *ІД* і *СУПЕР-ЕГО* й усіляко намагається вирішити суперечність між ними, з одного боку, оберігаючи себе од відкритого вираження потреб *ІД*, а з іншого – намагаючись зберегти власну індивідуальність в умовах зустрічного тиску *СУПЕР-ЕГО*.

З.Фройд, спостерігаючи за спробами людей лавірувати між цими протилежними принципами організації поведінки, звернув увагу на те, що для збереження власної індивідуальності вони керуються *самостійно розробленими механізмами захисту власної психіки* від численних проявів внутрішньоособистісного конфлікту (розладів цілепокладання, неврозів, почуття провини, сорому, комплексу меншовартості та ін.). До цих механізмів захисту він відносив: *витіснення* недозволених бажань у сферу несвідомого; *заперечення*, або відхід у фантазію та явну байдужість до логіки життя; *проекцію*, або спробу позбутися внутрішнього конфлікту, приписавши його комусь іншому; *заміщення*, або перенесення ворожого імпульсу на менш загрозливий об'єкт чи на самого себе; *раціоналізацію*, або несвідому спробу виправдати свою абсурдну поведінку; *інверсію*, або заміну справжніх бажань на протилежні; регресію, або повернення на більш психогенетично ранній спосіб реагування; *сублімацію*, або трансформування заборонених бажань у діяльність, дозволена в суспільстві. Фундатор психоаналізу стверджував, що ці самостійно вироблені способи захисту власної психіки не розв'язують проблему, а лише частково знімають напруження, фактично постаючи *неусвідомленими каналами самообману*, які не просто фальсифікують сприймання реальності, виставляючи тривогу менш загрозливою, а, навпаки, лише посилюють особистісні конфлікти, що призводить до зростання напружень в особистісному функціонуванні, себто до

*неврозів*. Ознаками останніх є так звані «дерівати», тобто своєрідні замітники несвідомого: особливого виду *сновидіння*, символи витіснених несвідомих потягів, невідповідні помилкові дії, застереження, описки, очитки і навіть чинники, що «захищають» неврози – *психічний опір*, який оберігає потаємні думки і перенесення як спроби зрозуміти сучасне за допомогою минулого шляхом актуалізації лібідозних та агресивних спонукань.

Заслуга Фрейда полягає в тому, що він, на противагу самотійно розробленим людьми методам захисту, запропонував спосіб вирішення проблеми *ЕРОС/ТАНАТОС*, який, за О.Є. Фурман (Гуменюк) [25–27], слід використовувати як *змістово-динамічний метод емоційного переучування, що реалізується у процесі психотерапевтичної дискусії* і що дозволяє досягати нового, більш повного та адекватного, розуміння власного минулого досвіду. Відмінною особливістю цього методу є те, що позитивний результат досягається шляхом зміни форми впливу психотерапевта на психіку пацієнта. Важливо, що починається цей вплив з *актуалізації* властивих пацієнтові природних механізмів регуляції його поведінки і виникаючих при цьому переживань, почуттів та реакцій діючими методами вільних асоціацій, аналізу символіки сновидінь, інтерпретації опору та перенесення з метою «витягування» у свідомість раніше витісненого у підсвідомість *комплексу* пригнічених думок, уявлень, почуттів, котрі джерелять унаслідок їхньої підпорядкованості категорійному імперативу *СУПЕР-ЕГО*. Усвідомлення цього комплексу як головної причини негативу, що травмує психіку, є першим кроком до його нейтралізації. Але повне його усунення здійснюється шляхом реалізації пацієнтом розумової операції *ідентифікації* (від латин. *Identificare* – ототожнення) себе з якоюсь важливою йому особистістю, зазвичай – з аналітиком, котрий виконує роль батька. Ідентифікація призводить пацієнта до заволодіння цілим набором цінностей, ідеалів, ролей, моральних норм, установок та моделей поведінки і наповнення його *СУПЕР-ЕГО* новим змістом. Механізм реалізації ідентифікації отримав назву *трансферу*, що означає перенесення почуття любові (або ненависті), яке пацієнт раніше відчував стосовно однієї значущої особи, найчастіше до батька чи іншої пасіонарної персони, на аналітика. Трансфер дозволяє йому задовольнити потребу втілення у життя цього витісненого амбівалентного почуття. Умовою уреальнення трансферу є продемонстрований психотерапевтом у процесі лікувального діалогу власний когнітивний потенціал. Натомість успішним фіналом цього діалогу буде *інсайт* – несподіване усвідомлення пацієнтом зумовленості власних переживань ранніми роками його життєвого

шляху й водночас народження його нового, зрілого *ЕГО*, незалежного від *СУПЕР-ЕГО*, яке спричинює проживання його минулі негативні потерпання, що підтверджує ефективність терапевтичного впливу.

Ще одним переконливим прикладом парадоксального мислення є спосіб розв'язання теоретичної проблеми інтелекту та його детермінант, запропонований Р.Б. Кеттелом, автором і розробником ієрархічної апріорної моделі інтелекту [30]. Нагадаємо, що ця проблема виникла у результаті зіткнення протилежних теоретичних підходів до розуміння природи інтелекту як психічного явища. Суть проблеми полягала в тому, що представники так званої «англійської школи» його вивчення відстоювали положення про існування зв'язку між загальним інтелектом і спеціальними інтелектами, вважаючи, що останні є окремими, конкретними його проявами, тоді як виразники «американської школи» – категорично заперечували наявність такого зв'язку. Авторитет видатних творців цих теоретичних підходів, а також статистична достовірність отриманих ними результатів, що не викликає сумніву, не дозволяли кинути навіть тінь сумніву на значущість і життєздатність обох підходів. Проте факт виникнення теоретичної проблеми свідчив сам за себе.

Теоретичний підхід англійської школи до розуміння інтелекту був презентований автором двофакторної теорії інтелекту Ч.Е. Спірменом і розробником стенфордської версії шкали Біне-Симона Л.М. Терменом, які наполягали на існуванні зв'язку між загальною інтелектуальністю і спеціальною на тій підставі, що в основі інтелекту як психічної реальності перебуває загальний або, так званий, генеральний фактор **G**, який визначає позитивні кореляції зі специфічними факторами **S1**, **S2**, **SN**, що характеризують окремі його прояви у вигляді спеціальних здібностей. Протилежний теоретичний підхід американської школи до розуміння інтелекту відстоював автор апостеріорної мультифакторної моделі інтелекту Л. Терстоун, котрий пояснював зумовлення спеціального інтелекта групами спричинювальних його факторів і комбінаціями трьох їх вимірів. Окрім того, автор позафакторної, монометричної моделі інтелекту Г.Ю. Айзенк і творець ієрархічної умоглядної моделі інтелекту Ф.Ю. Вернон, оперуючи мовою філософії, прагнули зняти цю проблему, тобто мовчазно визнавали можливість «співіснування» протилежних поглядів до розуміння інтелекту, що за правилами логіки є парадоксом. Легко зрозуміти, що «зняття» проблеми, а по суті її приховування, не становить її розв'язання. Водночас близьким до розв'язання цієї проблеми був Д.П. Гілфорд, який увів у науковий дискурс вивчення інтелекту поняття дивергентних здібностей і досліджував процес обґрунтування *різних, але рівною*

*мірою правильних*, ідей щодо розуміння одного й того ж об'єкта осмислення. Однак адекватно вирішив цю проблему лише Р.Г. Кеттелл. Тому, для оцінки значущості його внеску у вивчення інтелекту, який постає за спосіб здолання теоретичної проблеми зіткнення протилежних визначень поняття «інтелект», звернемося до історії пізнавальної творчості. Поняття «інтелект» («intellectus») було вироблено і вживалося у середньовічній філософії у значенні пізнання, розуміння, розуму і, як термін, поставало за переклад з грецького поняття «нус» (розум). В наш час чіткого визначення обсягу та змісту цього поняття, його складу і вирішальних механізмів дії не існує. Буттєвість інтелекту як психічної реальності функційно пов'язується із регуляцією поведінки людини. В англomовному докiллi, з якого вiтчизняною наукою i був запозичений цей термiн, iнтелект традицiйно витлумачується як *здатнiсть пристосовуватись до нових життєвих умов* за допомогою дiй з мислимим еквiвалентом об'єкта на внутрiшньому рiвнi, так би мовити, дiючи подумки. У цьому змiстовому наповненнi поняття «iнтелект» постає у трьох значеннях, а саме як: а) узагальнена здатнiсть до навчання, б) здiбнiсть до абстрактного мислення, в) здатнiсть, яка забезпечує ефективну адаптацiю поведiнки особи у складних повсякденних ситуацiях.

Оскільки дослідження інтелекту здійснювалося на матеріалі вивчення здібностей, то і його природа, звичайна річ, також розглядалась як природа здібностей, розуміння якої із самого початку було обумовлене емпіричним підходом Ф. Гальтона, котрий приблизно в середині ХІХ століття захопився *ідеєю спадковості таланту*. Імовірно, що й думка стосовно базової функції інтелекту також формувалася під тиском безумовного авторитету цього відомого дослідника. Ось чому вплив інтелекту на поведінку розглядався із позиції, що властива англосаксам жорсткої практичної раціональності – адаптації поведінки особи до умов середовища. До слова, не виключено, що підставою генерації ідеї спадковості таланту було не тільки узагальнення Гальтоном зібраного ним багатого психологічного матеріалу, а й гордість від усвідомлення ним того, що такі видатні вчені, як Чарльз Дарвін, автор теорії «Походження видів», та відомий математик Чарльз Пірсон, автор і розробник основ кореляційного аналізу, були його двоюрідними братами.

Проте, якщо підійти до розгляду здібностей з позиції вимог сучасної науки, тобто - як до *психічної властивості особистості*, то вона постає у вигляді певної пізнавальної системи, яка призначена організовувати процес набування, перетворення і застосування знань. Ця позиція дозволяє з упевненістю стверджувати, що здатність постає

як специфічна форма активності особи, функція якої забезпечує якість і швидкість виконання нею деякої внутрішньої (психічної), або зовнішньої (фізичної) дії, себто *спричиняється психічною діяльністю особистості у єдності її різноманітних проявів у вигляді здібностей набувати, перетворювати та застосовувати знання*. Після такого визначення поняття «здібності», говорити, що ця діяльність слугує єдиній меті – адаптації до умов середовища, було б недозволеним спрощенням. Розвиток кожного з феноменальних оприявнень цієї діяльності, як свідчать дослідження С.Л. Рубінштейна, Г.С. Костюка, Б.М. Теплова, В.М. Блейхера та Л.Ф. Бурлачука, Б.Ф. Ломова, О.О. Бодальова, В.Д. Шадрікова, Д.М. Завалишиної пов'язується з конкретною мотивацією і породжує властиву лише цьому її прояву специфічну форму активності. Так, відомо, що розвиток здатності здобувати знання спонукається *пізнавальною мотивацією* (Л.І. Божович, А.В. Фурман та ін.), розвиток здатності до перетворення знання – *мотивацією самоактуалізації* (А. Маслоу, Г.О. Балл), а розвиток інтелектуальної здатності застосовувати знання з метою адаптації особи до складних умов – *мотивацією досягнення* (Г. Мюррей, Д. Мак-Клелланд).

На відміну від властивого його колегам розуміння інтелекту, Кеттелл інтуїтивно випередив надане сучасними йому дослідниками більш змістовне розуміння цієї здатності та сформував на його підставі власне розуміння інтелекту як *активного процесу взаємодії суб'єкта із середовищем*. Як на наш погляд, детермінантами цього процесу він вважав саме суперечності, які виникають у процесі розвитку інтелекту і які самим фактом свого виникнення спонукають особистість до активних дій щодо їх розв'язання, використовуючи при цьому увесь свій інтелектуальний потенціал. Не погоджуючись з упередженістю думки, яка закріпилась у суспільній свідомості про те, що інтелект нібито розвивається тільки до 30–35 років (до періоду між юністю та зрілістю), а починаючи з цього часу неухильно згасає, він виділив дві протилежні його пізнавальні функції: «плинну», генетично обумовлену, що дозволяє здійснювати швидку обробку інформації, але згасаючу з віком, і «кристалізовану», що узалежена від освіти, навчання, тренування і задіяння до культурних надбань і що мало підпорядкована процесу старіння. Долучення цих функцій до визначення поняття-уявлення інтелекту постало за відповідний пункт надання двох його взаємозаперечних і таких, що взаємодоповнюють одне одного, його змістовлень – «поточний інтелект» та «кристалізований інтелект». А це призвело Кеттелла до альтернативного положення, існуючому ствердженню, що «інтелект із віком згасає». Причому до такого



розуміння інтелекту науковець дійшов завдяки тому, що розглядав виявлені ним протилежні функції інтелекту, які взаємодоповнюють розуміння його суперечливої природи. Одна з них визначається його генетичною детермінацією, а інша – суб'єктивно значущими інтересами особистості, які спираються на властиве їй стійке бажання користуватись власними інтересами і запитами культурного довкілля. Звідси висновувалося, що кристалізаційна функція інтелекту виявляється у вигляді інтелектуальної продуктивності людей похилого віку, спричиненням якої є особистісна активність, спрямована на задіяння їх власного когнітивного досвіду, себто зростання інтелекту чітко узалежене культурою та інтересами. Таке розуміння інтелекту ставило Кеттелла в опозицію до більшості його колег з дослідницького цеху, на відміну від яких він зумів подолати інерцію розгляду взаємин суб'єкта із середовищем як його пристосувальну реакцію, чим розширив горизонт розуміння інтелекту – *вказав на факт активної взаємодії особи і світу*. Врахування пізнавально-перетворювальної активності особистості дало змогу йому вийти за межі логіки пристосування й потрапити у сферу позалогічної актуалізації особистістю власного когнітивного досвіду.

Окремо зауважимо, що прояв активності особистості Кеттелл пов'язував з такою її детермінантою, як *фактор* операції, до якого він передусім відніс окремі навички, котрі набуті при вирішенні конкретних завдань і котрі належать до структури кристалізаційної функції інтелекту, яка визначає його розвиток у середньому та старшому віці. Однак цей факт не був зумовлений ні логікою міркувань виразників Лондонської школи вивчення інтелекту – Ч.Е. Спірменом та Л.М. Терменом, ані логікою аналізу представників Американської школи – Л. Терстоуном і Дж.П. Гілфордом. Не надав значення активності особистості також і Г.Ю. Айзенк, модель інтелекту якого виходила з положення про те, що фундаментальним для психології є генетично детермінований біологічний інтелект, показником рівня якого слугує індивідуальна швидкість переробки інформації.

Когерентність підходу Кеттелла до розуміння інтелекту в його максимальному природному наближенні вдало корелює з поглядами провідного американського фахівця з тестування інтелекту Ганни Анастасі (1982) у тому відношенні, що з віком має місце зниження саме «загального інтелекту». Згідно з її дослідженнями, це зниження має місце головним чином через втрату особою швидкості обробки інформації, активності сприйняття і згасання можливості довготривалого зберігання інформації. Зв'язок же інтелекту людей 60–80-річного віку з їхньою професійною діяльністю, а також вплив на

нього рівня їхньої освіти та культури, забезпечують сталий розвиток окремих функцій інтелекту навіть у літньому віці.

У психологічній науці радянської доби парадоксальністю відрізнялось мислення видатного мислителя С.Л. Рубінштейна, доказом чого є запропоноване ним визначення: «Мислення – це діяльність, процес», що послужило своєрідним ключем для розуміння фундаментального положення про *діалогічну природу мислення*. На жаль, через багаторазове вживання і неглибоке ставлення до змісту цієї фрази її парадоксальність вислизає почасти навіть від уваги професійних психологів. Саме ця фраза вказувала на спосіб розв'язання теоретичної проблеми, яка виникла у результаті зіткнення протилежних підходів до розуміння мислення – діяльнісного (О.М. Леонтьєв) і процесного, суб'єктного (А.В. Брушлінський). Підкреслимо, що ця проблема мала глибоке історичне коріння, оскільки ще в ті далекі часи знайшла своє відображення у двох відомих приказках, однією з яких була: «Якщо знаєш, що шукаєш, то навіть це шукати, а якщо не знаєш – то, як ти це знайдеш?» Перша частина цієї приказки, хоча і риторично спрощено, але принципово вірно описує ситуацію, у якій від суб'єкта вимагається продемонструвати знання теорії та вміння користуватися її законами, що дозволить йому логічно коректно виводити шукане поняття як одне з ієрархії відомих йому понять. У такій ситуації суб'єкт зазвичай опинявся на шкільних уроках, коли перед ним ставили задачі, у яких чітко вказувалось, що дано і що треба знайти, причому розумілося, що розв'язок *невідомий конкретно йому*, але *відомий загалом*. Ця частина приказки демонструє умови, за яких для суб'єкта, якщо він є визнаним фахівцем, майстром своєї справи, або для школяра-відмінника, виведення з *відомого загалом* поняття, яке задача вимагає віднайти, майже не потребує зусиль для його пошуку, тому що розум робить шукане поняття *відомим* симультанно. В наведеній задачній ситуації має місце перевага діяльнісного підходу до розуміння мислення, оскільки легкість його розгортання керується знанням моделі потрібного майбутнього, яке *спричиняє актуалізацію відтворювального компонента структури на шляху пошуку способу відшукування невідомого*.

Друга частина приказки, як не парадоксально, демонструє обмеженість діяльнісного підходу в умовах, коли суб'єкт, який зарекомендував себе визнаним фахівцем, майстром миттєвої реалізації того діяння, котре навіть не можна назвати пошуком, потрапляє у ситуацію, де його глибокі знання та визнана майстерність *виявляються повністю непотрібними* (згідно із Сократом, «знає, що нічого не знає»), тобто коли він потрапляє в обставини аналогічні, схожі до тих, коли

перед ученим-відмінником ставлять задачу, вимоги якої виходять за межі його знань. Стан людини, яка опиняється в такій ситуації, вдало ілюструє друга відома приказка: «Піди туди, не знаю куди і знайди те, не знаю що». Ця приказка передбачає організацію пошуку не просто *невідомого шукачу* в конкретній ситуації, а й самого *невідомого загалом*, що стимулює вихід мислення за межі звичної *парадигми*, оскільки це *невідоме*, ще не включено в жодний комплекс теоретичних понять будь-якої парадигм. У цьому разі шуканим постає вже не саме поняття, а *спосіб його пошуку*, який змушує особу відмовитись від звичного логічного виведення *невідомого йому з відомого загалом* і просуватись шляхом пошуку вповні невідомого, уявлення про яке спочатку виникає у вигляді так званого «невідомого шуканого (А.В. Брушлінський) і потім поступово уточнюється у процесі вдосконалення способу його пошуку і врешті досягає граничної чіткості лише після його завершення. Цей пошук стимулюється актуалізацією «відтворювального» компонента структури способу відшукування і розгортається за допомогою залучення *засобів* особистісного когнітивного ресурсу. Традиційно уявлення про такий ресурс позначається поняттям «особистісного Я-започаткування». Засобами ж реалізації пошуку когнітивного ресурсу є розумові *операції*, які приводять до логічного умовиводу, що враховує реально присутні, але такі, що логічно не пояснюються, ознаки «невідомого-шуканого», які становлять «логічний залишок, або резидіум» [9–11]. Цей логічний залишок спонукає мислення до виходу за межі звичної логіки, кажучи словами В.С. Біблера, «в інше справжнє (не уявлене буття)», в іншу логіку, у процесі розгортання якої уявлення про «невідоме шукане» з кожним кроком дедалі більше уточнюється й остаточно набуває форми поняття іншої логіки.

Отже, в умовах, коли шуканим є спосіб осмислення об'єкта, *уявлення про об'єкт та визначення його поняття безпосередньо залежать від віднайденого способу його осмислення*. Логічний залишок (резидіум), розглянутий у контексті когнітивного ресурсу, постає за фактор, який сприяє актуалізації зміни функції «відтворювального» компонента розумової дії на її виконавчий сегмент, що надає способу пошуку невідомого загалом надію на можливість поступового обрання певної спрямованості. Ця спрямованість набуває остаточного напрямку покроково за допомогою розумових *операцій*, які наочно ілюструють: а) психологічні механізми реалізації мисленням процесу вдосконалення способу розумової дії; б) умови, що дозволяють здійснювати це удосконалення, а також в) використовувані задля цієї реалізації продуктивні канали формулювання змісту мислимого. Таким чином

операційно забезпечене мислення здійснює вдосконалення способу пошуку невідомого загалом, причому засобами категорійно неприпустимого поєднання в одну розумову дію суджень стосовно притаманності явищам деяких ознак із судженнями, які заперечують цю притаманність і встановлюють належність явищам ознак як чітко визначеного, так і заперечуваного. Умовою реалізації зазначеного поєднання є *діалоги* – *зовнішній*, що організовує протистояння тези та антитези, і *внутрішній*, що долає це протистояння шляхом актуалізації операційної складової мислення і використання нею у ролі її засобів подолання суперечності, властивих кожному етапу формулювання змісту мислимого.

Факт діяння відтворювального компонента розумової дії як виконавчого отримав експериментальне підтвердження і теоретичне обґрунтування завдяки зусиллям прихильників діяльнісного підходу (О.М. Леонтьєв, А.В. Запорожець, Н.Ф. Тализіна, П.Я. Гальперін, О.М. Матюшкін та ін.). Вирішальний внесок, здійснений ними у психологію мислення полягав у розумінні природи способу розумової дії як *єдності його відтворювальної та виконавчої складових*, що отримало підтвердження завдяки фундаментальному положенню про *відображення властивостей об'єкта у принципі дії*. Цей принцип залишає за категорійною складовою мислення лише функцію джерела посилянь, які підлягають реорганізації. При цьому обидва компоненти структури способу пошуку «невідомого загалом», будучи у протистоянні одних до одного, повинні розглядатися як крайності єдиної регулятивної функції цього способу. Щоправда, відносно участі особистісного Я-започаткування у виборі способу розумової дії, сам О.М. Леонтьєв залишався вельми категоричним, повністю виключивши його із процесу її здійснення і назвавши цю дію безсуб'єктною, тобто співвідсною суто із зовнішніми умовами. А це означало, що способи дії не містять у собі нічого, що йде від суб'єкта, від особистості, адже вони відтворюють лише співвідношення структури процесів, які відповідають предметним відношенням.

Проте, побудована на цих засадах логіка реалізації регулятивної функції способу пошуку невідомого загалом, на наш погляд, найкраще пояснюється за допомогою *логіки діалогу* двох взаємовиключних полярних логік, яка виходить із існування двох першопочатків, у разі чого *шуканим постає не відоме поняття чи спосіб осмислення об'єкта*, який не можна підвести ні під одне з відомих поняттєвих визначень жодної теорії. Парадоксальність підходу С.Л. Рубінштейна і полягала в тому, що він розглядав ці тлумачення, говорячи словами В.С. Біблера,

одночасно як співвідносні і як не співвідносні, такі, що вилучають себе зі своїх визначень.

Природно, що значимість, яка надавалась логіці у процесі навчання, не могла не вплинути на мислення переважної маси повоєнних учених, котрі працювали і продовжують працювати у різноманітних галузях науки. Залишається лише шкодувати, що повз увагу тієї їхньої частини, яка займалася методологією пізнання і завданням учасників якої була вимога перебувати на передньому краї науки, практично непоміченим пройшов унесений під час хрущовської «відлиги» новаторський, а, точніше кажучи, революційний внесок молодій плеяді радянських філософів, випускників МІФЛМ: Олександра Зінов'єва, Еріка Юдіна, Евальда Іль'єнкова, Мераба Мамардашвілі, Георгія Щедровицького. Саме вони ініціювали якісний стрибок у розвитку радянської філософії через надання *методології* статусу універсального способу організації мислення, котрому властива принципово нова змістовна спрямованість. На цих засадах ними були сформульовані програмні положення створення нової логіки як поєднання двох аспектів: структурного – у формі знання і процесного – у вигляді діяльності. Причому категорія діяльності розглядалась О. Зінов'євим, Г. Щедровицьким та іншими в контексті розуміння її не як пояснювального принципу, а як *універсального засобу осмислення проблемних ситуацій*. Ось чому творчий внесок цієї групи був вельми несподіваним, оскільки вимагав неодмінної відмови від принципу історизму в науці, який заздалегідь, на їхню думку, прирікає мислення на існування у статиці, себто в межах назавжди закріпленого раціонального знання. Вони вимагали перейти до освоєння *принципу*, який дозволяв би мисленню розгортатися в динаміці, у цілісному потоці процесу, який ніколи не призупиняється і відкриває все нове і нове знання. Він, як стверджувалося, не ігнорував досягнення радянської філософії, а передбачав лише якісний її розвиток і, більше того, дозволив мисленню не відмовлятися (звісно, в межах розумного) від використання за власні психологічні знаряддя логічного інструментарію й одночасно рекомендував дотримуватися вимог нових правил методології як учення про сукупність нових методів, прийомів і правил, які в сучасних умовах повинна використовувати наука. Останні, зі свого боку, вимагали розгортати мислення, ґрунтуючись на первинному цілепокладанні, яке не змушує його дотримуватись правил логіки, що заздалегідь пропонують готовий спосіб пошуку результату, а регулюють його хід-перебіг і призводять до результату, виходячи зі знання, яке систематично поповнюється і, тим самим, унеможливорює логічну зумовленість мислення.

Поштовхом до розробки такої методології, яка повинна була припускати створення і розробку особливої, так званої *змістовної логіки*, що принципово мала відрізнитись од формальної логіки за своїми завданнями, цілями і цінностями, послужила кандидатська дисертація Олександра Зінов'єва: «Сходження від абстрактного до конкретного (на матеріалі «Капіталу» К. Маркса)», яка й поставила як її проєкт. В ній автор, послідовно переходячи від аналізу тексту «Капіталу» до аналізу мислення Маркса, а від нього – до логіки науки, вбачав у сходженні від абстрактного до конкретного діалектику розвитку об'єкта осмислення. На жаль, усвідомивши згодом непідйомну йому складність розробки змістовної логіки, він змушений був відмовитися від її проєкту на користь математичної логіки. Його друзі з московського методологічного гуртка (ММГ) та послідовники – Евальд Іль'єнков і Мераб Мамардашвілі – повернулися на шлях традиційно зрозумілого діалектичного мислення. Вірним продовженню проєкту залишився лише Георгій Щедровицький, який відмовився від логіки як організуючої сили мислення і *перейшов замість неї до методології* з метою синхронізації мислення поза принципом історизму. Він, слідуючи думці Й. Фіхте, звернув увагу на властивий змістовній логіці недолік – на знеособленість формально-логічного підходу до її організації, і запропонував у 1957 році, спочатку в роботі «Мовне мислення та його аналіз», а потім уже 1964 у своїй кандидатській дисертації «Мовне мислення і методи його дослідження» проєкт авторської *змістово-генетичної* логіки, яка враховувала психологічну природу мислення на прикладі первинності колективного мислення над індивідуальним, що й виявлялося у діалозі.

Апеляція до психології дозволила Г. Щедровицькому перейти до розгляду мислення не тільки під логічним, а ще й під психологічним кутом зору. Вона відкрито проступала також і в його спільній роботі з М.Г. Алексеєвим, що обґрунтовувала прагнення обох мислителів розвивати напрям, який пропонує нове уявлення про мислення як про *сферу мислєдїяльності*. В межах цього напрямку замість поняття «мислення» як теоретично засадничого було введена й активно використовувалося поняття *«рефлексія»*, під яким вони розуміли спосіб реалізації пізнання, у засновках якого перебуває рефлекс (від лат. Reflexus – відбиток), тобто відкрита ще Декартом стереотипна реакція живого організму на якийсь вплив зовні [28–29]. Запропонована ними *методологічна програма* реалізації цього вчення була заснована на критиці теорії діяльності, яку розвивала школа академіка О.М. Леонт'єва, суттєвим недоліком якої була недооцінка динамічності, відкритості і процесності мислення у його розвитку. Отож, слідуючи

думці С.Л. Рубінштейна, мислення розглядалося як процес, котрий постає як наступність станів, кожний з яких був його результатом і надавав нове знання, яке залежить від рухомої та змінної структури самого мисленнєвого потоку. У межах цього напрямку елементарні процеси мислення були названі його «операціями», типові процеси – «прийомами», а комбінації – «способами». Дослідження мисленням зв'язків між операціями, на їхню думку, здійснюється шляхом їх зіставлення і співвіднесення, що дозволяло розкривати структурну побудову та функційну повноту процесів мислення.

Однак досліднику, знайомому з основами формальної логіки, відразу впадало в око, що поняття «зіставлення», що використовується ними, по суті своїй не відрізнялося від існуючого в термінології логіки й донині реалізується в її висловлюваннях як логічний прийом здійснення операції порівняння (*tertium comparationis*) між собою понять та суджень. Ця операція має завданням розподілити поняття і судження на ті, які підлягають порівнянню, і на ті, які йому не підлягають, і це для того, щоб тільки ті, що підлягають порівнянню, співвідносити між собою, а на підставі виявленого ступеня їх спільності (*fundamentum sive tertium comparationis*), встановлювати між ними логічні відношення – тотожності (*identitas*), підпорядкування (*subordinatio*), супідрядності (*coordinatio*), згоди (*consensus*) чи незгоди (*oppositio*). Явна подібність запропонованих авторами теорії мисленнєвості операцій, прийомів і способів мислення зі своїми аналогами, які застосовуються в логіці, зрештою призвела їх до усвідомлення безглуздості використання новаційної логіки окремо від основних понять формальної логіки. Однак, незважаючи на те, що наміри Щедровицького створити власну змістово-генетичну теорію логіки пішли в минуле, його творча спадщина, поза всяким сумнівом, може бути розглянута як істотний внесок в усвідомлення сучасними вченими того, що панування логіки в межах методології неухильно прагне істотного обмеження.

Не менш значущою є також спільна з М.Г. Олексєєвим робота Г.П. Щедровицького «Проблеми методології системного дослідження» (1979), безперечним досягненням якої було те, що вперше обґрунтовано відмінність між об'єктом і предметом дослідження: перший подано у процесному мисленні, другий – у статичному. Крім того, збагатилася повторне звернення фундатора СМД-підходу до рефлексії. Серйозний аналіз її змісту, може послужити вагомим аргументом на користь ідеї протиставлення методології логіці, що розвивалася тоді ще молодими філософами.

У плані створення нової логіки не можуть бути залишеними поза увагою роботи В.С. Біблера, що проводилися дещо осторонь діяльності

групи випускників МІФЛМ. Саме цей мислитель піддав критиці логічну організацію пізнання з позиції аналізу здійснюваного мисленням співвіднесення логічно неспіввіднесених суджень, що розглядається логікою як парадокс, і запропонував вихід із нього, який вдало переформулюється із концепцією рефлексії Г.П. Щедровицького.

Завершальну крапку в спробі групи О. Зінов'єва інтерпретувати логіку як теорію логічного висновку, що уможлиблює виникнення особливого раціогуманітарного напрямку методологічних досліджень, поставив майже через півстоліття український психолог і методолог Анатолій В. Фурман [17; 20–22; 24]. Передовсім він, зреалізовуючи ідею Г. Щедровицького, аргументував розглядати методологію як окремий, вповні самобутній у мислєдїяльнїсному та епїстемологічному вимїрах і водночас ковітально надважливий пласт сучасної культури, с в і т, що протистоїть *сталому її* розумінню як сукупності теоретичних положень, здобутих на попередніх етапах розвитку науки про пізнання. Цей уперше осмислений світ охоплює чотири сторони або своєрідні материки: а) *вчення* про принципи, способи і засоби конструювання і здійснення теоретичної і практичної діяльності; б) *систему раціональних знань* про методи, способи, форми і засоби мислення, діяльності. Вчинення, норми та інструменти різноспрямованого методологування; в) *особливу сферу* пізнання, критики, творення і рефлексії, осереддя якої становить повноцінна мислєдїяльність різноманітних упредметнень та змістовлень групового та індивідуального характеру; г) окремішній *засвіт методологічного мислення і живодайну багаторівневу сферу професійного методологування* (див. детально [14, т. 1, с. 5–15; 18; 23]). Отож, у розумінні проф. Фурмана *методологія* постає як буттєво своєрідний і культурно значущий пласт складноорганізованої єдності функціоналів свідомості, знань, продуктів чистого мислення і самісно-рефлексивного досвіду мислєвчинення. Він про це пише так: «Методологія – це самобутній організм творення загострення почуття свідомості у його джерельному осередді чистого мислення і водночас самоекзистенційна сфера напруженого – проблемно-діалогічного, конфліктно-комунікаційного – життя людської свідомості на межі іманентного і трансцендентного у її канонічних рефлексивних формах – мислєдїяльності, мислєвчинення, філософського методологування» [16, с. 209].

Конструювання метапарадигмального розуміння методології А.В. Фурман почав з подолання установки, фіксованої на застарілому розумінні *методу* як способу вивчення явищ природи та суспільства, принципи та категорії якого відображаються у свідомості людини за



допомогою законів логіки. Для цього він звернувся до реальної – ковітальної – практики життя, закони існування і розвитку якої можуть бути відображеними у світі ідеальних сутностей свідомості, мислення і думання засобами його пізнання та інтелектуального конструювання неявних, навіть неможливих законів дійсності-реальності. Ретельний аналіз цих засобів, як і мисленневих конструкцій неявних сутностей, надав йому можливості конкретизувати розуміння методу як такого, що чітко вказує на те, *що саме пізнається і яким чином досягається нове знання*. Цей сміливий крок урешті-решт дав змогу, на наш погляд, вийти за межі збідненого функційного поля *методології*, яка, вочевидь теж традиційно, розуміється вельми неконкретно – як вчення, що узагальнює і систематизує знання про методи наукового пізнання, тобто як філософська теорія методів. З цією метою він, віддаючи данину дослідженням Щедровицького, який розглядав діяльність як базову універсальну цілісність, яка захоплює окремі індивіди і примушує їх поводитися певним чином, запропонував власне, онтологічно розширене і епістемологічно збагачене, розуміння *методології*, яке фундується на *циклічно-вчинковому підході*, оскільки саме він уможлиблює обґрунтування способів творення різнопредметних, міждисциплінарних і суто методологічних знань у єдності з певними нормами і цінностями. Водночас А. Фурман чітко усвідомлює той факт, що методологія не може обмежуватись лише аналізом засобів діяння і що *головне її призначення полягає в тому, щоб передбачати осмислення не завжди означених його засад, передумов і ситуацій, що виникають у пізнавальній діяльності й узагалі в будь-якому мислевчиненні*. У цьому разі методологія постає ще і як рефлексія змісту, сенсу і спрямованості окремої миследіяльності, що слугує меті виявлення її мотивів, моральних і ціннісних регуляторів. Завдяки цьому методологію слушно розглядати як *самостійну теоретико-прикладну дисципліну, що цілеспрямовано і полірефлексивно відмежована від формальної логіки та гносеології*. А це означає, що вона являє собою окремий пласт організації завдань і засобів мислення і діяльності, їх продуктів і ресурсів соціального досвіду людства, відображає структуру і процес здійснення пізнання, а також способи та інструменти, методи і форми досягнення мети дослідження, користуючись власними поняттєво-категорійним засобами, завдяки чому протистоїть ученню як сукупності теоретичних положень, що здобуті у психологічній, соціологічній та педагогічній царинах соціогуманітарного знання.

Від себе окремо підкреслимо, що до такого розуміння *методології* А.В. Фурман прийшов, проігнорувавши категоричну вимогу молодих філософів остаточно відмовитись від принципу історизму в науці й

апелював до знакового дослідження лорда Френсіса Бекона, котрий офіційно визнаний родоначальником методології (Новий органон, 1972) і завдяки зусиллям якого *утвердився новий тип знання – знання про знання або вчення про побудову будь-якої діяльності й разом про оптимізацію її логічної структури, форм і засобів, методів і процедур її здійснення*. Доводячи до завершення власне новаційне розуміння методології, Анатолій В. Фурман у 2005 році вводить в інтелектуальний дискурс термін «методологування», відмежовуючи його від категорійного поняття «методологія», обсяг і зміст якого охоплює *відрефлексовані форми, методи, способи, засоби та інструменти мислєдіяльності та мислєвчинення*. У його розумінні методологування – *це синтетичний спосіб здійснення рефлексивної мислєдіяльності, процес-дієство по застосуванню дослідником складної системи підходів, парадигм, концептів, моделей та інструментів цілісного осягнення явищ дійсності; своєрідна метасистема професійної діяльності, яка постає у вигляді втілення у повсякдення проблемно-діалогічної, багатопредметної і полізасобової мислєдіяльності, що забезпечує розвиткову проблематизацію ситуацій і забезпечує шляхом її смислового наповнення їхнє розв'язання за допомогою створення та удосконалення засобів спільного продуктивного мислєвчинення у царині теоретичного, методологічного, прикладного та емпіричного докладання людських учинкових зусиль [7; 19]*. На його погляд, значущість методологування спричинена його розвитковою проблематизацією, властивим їй критичним переглядом інтелектуалом наявного понятійного апарату, концептів і підходів, норм і засобів інтерпретації ним досліджувального матеріалу. Тому саме методологування починає розглядатися ним як засіб *поглибленого, а точніше методологічного розуміння* об'єкта осмислення, оскільки *логічно зумовлене його осмислення* приводить до виникнення *проблемної ситуації*. Розв'язання останньої уявляється йому можливим лише завдяки реалізації продуктивного *діалогу* між різними, а часом і протилежними, логіками його перебігу, в разі взаємодоповнювального впливу яких одна на одну, може виникнути певна ідеалізована мислєсхема й відповідна їй операція, яка і буде в змозі формально відобразити підстави методологічного розуміння. У такий спосіб *проблемність* методологізування первинно визначає зміст *продуктивної пізнавальної діяльності* тим, що відображає існуючу у внутрішньому світі особистості діалектичну єдність її найсуттєвіших характеристик: полісуперечливості компонентних взаємних упливів, потребо-мотиваційного стимулювання пошукової активності, відображення суб'єктом пізнаних і непізнаних характеристика об'єкта, особистісно-

діалогічного спрямування продуктивної активності, проектно-пошукового характеру пізнавального образу, проблемно-діалогічного плетива аргументацій та ін. Відповідно їй *діалогічність методологування організується як універсальна форма продуктивної пізнавальної діяльності, її оптимальна природна оформленість й відтак як прогресивна логіка* структурно-функціонального розвитку проблемних ситуацій, що виявляє себе у винятково ефективному розгортанні пошукової мислеактивності за допомогою найрізноманітніших діалогічних засобів [24, с.121].

Означені А.В. Фурманом такі складові пошукової пізнавальної діяльності, як *проблемність*, що первинно визначає її зміст, і *діалогічність* – її найефективніша природна оформленість, відповідають вимогам прогресивної логіки організації пізнання, запропонованої В. С. Біблером. Особливість цієї логіки полягає в тому, що у процесі пізнання визначення формально-логічного поняття ставиться перед необхідністю поповнювати його зміст через раніше *набутий досвід добування* нового знання, яке суперечить первинно отриманому знанню. Тут саме поняття «логіка» вимушено переходить од розкриття одного його змісту до іншого. Інакше кажучи, *набуте нове знання примушує використовувати це поняття у двох значеннях: із позиції первинного визначення логіки – як «парадоксологіки» і з точки зору ефективної природної її оформленості – як «логіки діалогу двох логік», тобто як діалогіки.* В результаті поняття нової прогресивної логіки *буде охоплене розумінням одночасно і як таке, що породжує проблему (в разі співвіднесення логічно не підлягаючих співвіднесенню понять у рамках парадоксологіки), і як таке, що їх не співвідносить (через виключення їх із власних визначень у форматі діалогіки).* Відповідно й досліджуваний нами феномен мислення, поняття якого означене архаїчною назвою «парадоксальне», у його сучасному методологічно коректному розумінні повинен мати два взаємозаперечних й обопільно доповнювальних визначень – «парадоксальне мислення» і «діалогічне мислення».

### **Висновки та подальші перспективні дослідження.**

1. До усвідомлення важливості парадоксального обґрунтування змісту мислимого вперше прийшов християнський богослов і письменник К.С.Ф. Тертуліан, котрий жив у Карфагені з 160 по 220 р. н. е. У полеміці проти абстрактного теоретичного розуму він наголошував на первинності «органічного» практичного розуму, протилежного теоретичному. Однак причину цієї протилежності він не пояснював. Підказку того, що може бути протилежною підставою для осмислення невідомого, позбавленого конкретики і фактично абстрактного,

ідеального, можна знайти в Аристотеля: це *самообґрунтування*. Однак для того щоб зрозуміти, що самообґрунтування реалізується особою шляхом виключення власного мислення з логіки теоретичних міркувань, потрібні були зусилля геніїв. І якщо Аристотель тільки виокремив це уявлення (пізнавальне Я) від прагнення долучитися до загального Логосу, а Тома Аквінський і Нікола Кузанський переорієнтували його на пізнання реальності, то зусиллями Спінози, Канта і Гегеля воно сформувалося як жорстке протиставлення Логосу і націлило мислення на парадокс.

2. Дослідникові, вихованому на обов'язковості логічного обґрунтування мислимого, слід пам'ятати, що таким чином осмислюється тільки щось конкретне, тоді як абстрактне функціонує на засновках іншої логіки – діалогізуючої з предикативною логікою його свідомих міркувань. Існування цієї іншої логіки задає сам мислячий суб'єкт, неусвідомлено виштовхуючи у її формат зі своїх міркувань об'єкт власного ж осмислення. Це виштовхування є не що інше, як побудова обґрунтування власного розуміння об'єкта пізнання власними новоствореними засобами, або простіше – *самообґрунтування*.

3. Головне, що при створенні теорії, заснованої на новій ідеї, відповідно до методу сходження від абстрактного до конкретного, вихідна (за Кантом) чи засаднича (за Фіхте) її *категорія* має бути осмислена тільки шляхом *самообґрунтування*, тобто за допомогою діалогу двох взаємнесумісних і взаємоаргументованих логік свого існування і розвитку. Спосіб реалізації такої логіки дозволяє приєднатися до розуміння логіки діалогу як логіки доведення до парадоксу.

4. Запозичений нами у Сократа спосіб осмислення шляхом доведення до парадоксу повно втілює *діалогічну природу мислення*, що для психологічної науки означає його постійну відкритість для осмислення розрізнених фактів емпірії. Поглиблене ж розуміння психологічної органічності такої відкритості пов'язується нами із потребою введення в категорійний апарат подальших досліджень певного ідеального продукту розумових зусиль, що становить вимогу до суб'єкта, який перебуває в умовах невизначеності, діяти в напрямку перетворення невідомого у відоме. Наше уявлення про такий ідеальний продукт відповідає поняттю «задача», що вказує не просто на пасивну констатацію того, що відомо і що невідомо, а дає визначення того, що дано й одночасно формулює вимогу до того, що потрібно віднайти. І тут одним із перших кроків, який варто здійснити у ситуації широкого вжитку терміна «задача», має бути запропоноване нами уявне розмежування поняття «невідоме» на низку похідних понять:

а) невідоме шукане, що як поняття теорії організує мислення самого суб'єкта-діяча;

б) невідоме шукане, яке можна лише умовно підвести під поняття теорії на підґрунті поміченої структурної чи функціональної подібності між сукупністю його ознак і цим поняттям;

в) невідоме відшукуване, усвідомлення наявності якого підтверджується тільки завдяки безперечному існуванню якоїсь сукупності емпіричних його проявів та очевидною неможливістю підведення її ні під яке поняття жодної із відомих теорій.

5. Досягнення поглибленого розуміння сутнісної сфери мислення шляхом задіяння до категорійного апарату філософсько-психологічного дискурсу поняття «задача» розглядається нами в контексті проблемно-ситуативного характеру пізнання, дослідження якого велися в межах відомої школи С.Л. Рубінштейна стосовно діалогічної буттєвості мислення. Так, один з наступників школи Анатолій В. Фурман, слідуючи настановленням попередника О.М. Матюшкіна, котрий розглядав *проблемну ситуацію* у значенні комплексу умов виникнення мислення і джерела його розвитку та функціонування (1972), вагомо доповнив його підхід тим, що розвів зміст та обсяг чотирьох понять: «проблемна ситуація як джерело мислення», «внутрішня проблемна ситуація», «навчальна проблемна ситуація» і «проблемно-діалогічна ситуація», обравши об'єктом власних пізнавальних зусиль сферу проблемно-діалогічної реальності (1994, 2016). Водночас це уможливило ґрунтовне дослідження динаміки формування та розв'язання проблемних ситуацій як процесного суголосся функціонування та розвитку зовнішнього і внутрішнього діалогу й, власне, *проблемного діалогу*. Відтак створена українським ученим на цих засадах психолого-дидактична теорія навчальних проблемних ситуацій виявила більш широкі психодидактичні ресурси розвитку мислення, спираючись на її закономірності циклічного уреальнення цих ситуацій та систему нововведених категорій, а також використовуючи як психологічне знаряддя винайдений понятійний апарат (уявлення про джерела, складові, форми, параметри і провідні характеристики проблемності), авторські теоретичні і методологічні моделі, мислесхеми та логіко-змістові таблиці.

6. Отстоюваний нами підхід до парадоксального мислення розглядає його за спосіб осмислення явища, який стимулюється ситуацією поповнення змісту його поняттєвого визначення через добування у процесі пізнання нового знання, яке протистоїть добре усталеному знанню. Керується цей підхід ідеєю як мисленнєвим засобом реалізації цього способу. Ідея охоплює всі попередні форми

знання і постає внутрішньо суперечливою і такою, що змінюється, переходячи у свою протилежність. Організуючи розв'язання проблемної ситуації шляхом усвідомлення діалектичної єдності крайніх проявів явища, ідея виходить з того, що спричиняє поступовий перехід від визначення поняття, наданого мисленню, з логічної точки зору, як парадоксальне і розкриває його новий зміст, який відповідає його природній оформленості, в разі чого це поняття набуває визначення, що відповідне цій природі і що постає як діалогічне. Розкриття змісту поняття за допомогою двох взаємонесумісних визначень відкриває перед мисленням перспективу розуміння явища у повному обсязі й одночасно в єдності його крайніх проявів.

7. Використання ідеї діалектичної єдності крайніх проявів явища зумовлює перспективу розробки засад *теоретичного підходу* до організації пізнання, який відповідає вимогам *методу сходження від абстрактного до конкретного*. Зреалізування цього підходу надаватиме формі парадоксу значущості вихідної категорії теорії організації пізнання, а також її видовим та підвидовим поняттям. У результаті процес пізнання поставатиме у вигляді почерговості покрокового розв'язання парадоксу вихідної категорії в напрямку здолання все більш і більш конкретних парадоксів, що займають свої місця у вигляді видових та підвидових понять теорії. Розгортання цього процесу розв'язання-здолання парадоксальної ситуації забезпечиться завдяки розробці вихідних принципів переходу однієї протилежності в іншу, чітких правил поперемінності цього переходу і виявлення його складників, тоді як результат, що добутий на кожному рівні, поставатиме за конкретний внесок у вказаний циклічний перехід однієї протилежності вихідної категорії в іншу. Втілення у життя вимог принципів і правил такого переходу може бути здійснено за допомогою розумових *операцій*, які наочно ілюструють: а) психологічні механізми реалізації мисленням процесу вдосконалення способу розумової дії; б) умови, що дозволяють здійснювати це удосконалення, а також в) використовувані задля вдосконалення траєкторії всього цього переходу способи формулювання змісту мислимого. Тоді мислення здійснює це вдосконалення у процесі почергового розв'язання суперечностей між тетичним, антитетичним і синтетичним судженнями, активізуючи засоби категорійно неприпустимого поєднання в єдину розумову дію суджень про притаманність явищам деяких однак із судженнями, які заперечують цю притаманність, а після цього – із судженнями, котрі встановлюють належність явищам ознак визначеного та заперечуваного. Умовою реалізації такого поєднання є *діалоги* – *зовнішній*, який організовує протистояння тези та антитези, і *внутрішній*, котрий долає

це протистояння шляхом актуалізації операційної складової мислення і використання у ролі її засобів як ресурсів його подолання, властивих кожному етапу формулювання змісту мислимого.

8. Формою реалізації внутрішнього і зовнішнього діалогів, максимально наближеною до відображення їх змісту, поставатиме *діалогіка* як своєрідна логіка діалогу двох думок, двох підходів, двох концепцій, що докорінно відрізняється від тієї організації мислення, яка традиційно обстоюється формальною логікою. Самобутність діалогіки полягає в тому, що наявність у ній суперечності оцінюється не як показник неспроможності теорії, а як *форма постановки проблеми*, що уможлиблює перетворення предмета теорії в об'єкт осмислення. Засоби власного розгортання діалогіка використовує не формально-логічні поняття та умовиводи, а діалектико-логічні поняття і тріадичні (діалектичні) умовиводи, особливістю яких є суперечність між двома судженнями, які виконують функції тези та антитези, тоді як сама суперечність розглядається як позитивно значуща. Використання *діалогіки як принципу організації мислення*, а діалектико-логічного поняття і тріадичного умовиводу як психологічних знарядь реалізації його органічної діалогічності, дозволило розглядати її як форму відображення суті невідомого.

9. Проблемність і діалогічність як поняття, що віднесені А.В. Фурманом до складових пошукової пізнавальної діяльності у так званому *прогресивному мисленні*, постають за первинне визначення її змісту через те, що ця розумова діяльність відображає існуючу у внутрішньому світі особистості діалектичну єдність її граничних найсуттєвіших характеристик і є вдалою її природною оформленістю, яка відтворює ефективне розгортання вказаної активності з допомогою найрізноманітніших діалогічних засобів. Єдність цих складових прогресивного мислення вдало перегукується з логікою структурно-функціонального розвитку пізнання, запропонованою В.С. Біблером. Особливість цієї логіки полягає в тому, що у процесі пізнання її понятійне визначення ставиться перед необхідністю поповнювати його зміст шляхом набутого раніше нового знання, в разі чого поступово це визначення переходить від розкриття одного змістовлення поняття «логіка» до іншого. У результаті так набуте нове знання примушує використовувати це поняття у двох значеннях: із позиції первинного визначення логіки пізнання – як *парадоксологіки* і з погляду ефективної природної оформленості цієї логіки – як логіку діалогу двох логік, або *діалогіку*. Дещо перефразовуючи висновок Біблера, поняття прогресивного мислення буде охоплене розумінням одночасно і як таке, що породжує проблему за умов співвіднесення логічно не піддатних

такому співвіднесенню понять (парадоксальне мислення), і як таке, що їх не співвідносить через виключення їх із власних визначень (діалогічне мислення).

10. Запропонований нами теоретичний підхід до парадоксального мислення як до способу розв'язання теоретичних проблем і до формоутворення ідеї як засобу реалізації цього способу є розширеною версією *теоретичної концепції Г.О. Балла* [1], що збагачена полярними до її аксіоматичних засад тематизмами, котрі поєднують у собі принципи і правила розв'язання творчих задач і проблем. При цьому центральним поняттям цієї версії є «процес мислення», котрий розвивається як взаємозбагачувальний діалог між теоретичним та емпіричним способами вирішення завдань, інструментом реалізації якого поставатимуть тріадичні умовиводи, а метою □ пошук способів постановки проблемних задач, які вимагають відшукати сутнісно невідоме, котре становить складний взаємодоповнювальний вплив пошуку невідомого об'єкта і пошуку невідомого способу його винаходження. Вочевидь особливість постановки таких задач буде полягати в обов'язковості їх переформулювання, опосередкованої взаємною дією між цими пошуковими стратегіями. При цьому ця взаємодія не може бути однозначно віднесена до явища обопільного внесення перешкод (інтерференції). Головне, до чого вона призводить, – це протилежна інтерпретація попередньої розумової дії, котра використовується мисленням як підказка, що зумовлює переформулювання задачі й уможливорює перспективу здійснення дискурсивного виведення з невідомого загалом того, що у процесі мислення визначається як відшукуване (див. [9–10; 14, т. 5, с. 136–156]).

#### **Список використаних джерел:**

1. Балл Г. О. У світі задач. Київ : Знання, 1986. 48 с.
2. Бахтін М. До філософії вчинку. *Психологія і суспільство*. 2019. №1. С. 5–34. DOI:<https://doi.org/102307/431748>
3. Виготський Л. С. Історичне значення психологічної кризи. *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 102–190.
4. Декарт Р. Міркування про метод. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 37–46.
5. Жеребкін В. Є. Логіка : підруч. Київ : Т-во «Знання», КОО, 2008. 255 с.
6. Кант І. Критика чистого розуму / пер. з нім. І. Бурковського. Київ : Юніверс, 2000. 504 с.



7. Методологія і психологія гуманітарного пізнання : колект. монограф. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 998 с.
8. Самойлов О. Є. Психологія парадоксального мислення або прогностичний діалог теорії з емпірією: монограф. Дніпропетровськ, 2007. 185 с.
9. Самойлов О.Є. Діалогіка трансцендентального прогнозу. *Психологія і суспільство*. 2006. №2. С. 93–110.
10. Самойлов О. Діалогіка формотворення ідеї як засобу мислення. *Психологія і суспільство*. 2020. №3. С.5–32.
11. Самойлов О. Є. Зміст та форма постановки теоретичної проблеми. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 31–36.
12. Самойлов О. Є. Парадоксальна структура та прогностична функція ідеї як засобу мислення. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колек. монограф. Дніпро, 2023. С. 171–218.
13. Самойлов О. Є. Психологічний зміст бойової підготовки у контексті діалогу двох логік. *Психологія і суспільство*. 2008. №4. С. 122–126.
14. Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах / упоряд., відп. ред., перекл. А. В. Фурман. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. Т. 1. 314 с.; Т. 2. 344 с.; Т. 3. 400 с.; 2021. Т. 4. 400 с. : 2023. Т. 5 (додатковий). 605 с.
15. Ткаченко А. А. Теорія діалектично-логічного доказу. Запоріжжя, 1993. 227 с.
16. Фурман А. В. Авторська програма дисципліни «Методологія та організація наукових досліджень». *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 209–244.
17. Фурман А. В. Актуальні питання методології проблемного навчання. *Педагогіка*. Київ : Рад. школа, 1992. Вип. 31. С. 3–14.
18. Фурман А. В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.
19. Фурман А. В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 6–50.
20. Фурман А. В. Навчальна проблемна ситуація як об'єкт психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2007. №1. С. 9–80.
21. Фурман А. В. Проблемні ситуації в навчанні. Київ : Рад. школа, 1991. 191 с.
22. Фурман А. В. Проблемно-діалогічна ситуація як умова розвитку пізнавальної активності школярів у процесі навчання. *Психологія*. Київ : Рад. школа, 1989. Вип. 33. С. 16–25.
23. Фурман А. В. Світ методології. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 47–60.
24. Фурман А.В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект : монограф. Тернопіль: Астон, 2007. 164 с.

25. Фурман (Гуменюк) О. Є. Проблематика Я у психологічній теорії Зигмунда Фрейда : лекція. Тернопіль, 2003. 34 с.
26. Фурман (Гуменюк) О. Є. Психологія Я-концепції : монограф. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
27. Фурман О. Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. №1-2. С. 38–67.
28. Щедровицький Г. П. Засадничі уявлення та категорійні засоби теорії діяльності. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 95–126.
29. Щедровицький Г. Схема мислєдїяльності – системно-структурна будова, значення, зміст. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 29–39.
30. Cattell R. B. Abilities: their structure, growth and action. Boston : Houghton Mifflin company, 1971.

### **Ірина АРШАВА**

*доктор психологічних наук, професор,  
заслужений працівник освіти України  
професор кафедри музикознавства, композиції та виконавської  
майстерності Дніпропетровської Академії музики ім. м. Глінки*

### **Елеонора НОСЕНКО**

*доктор психологічних наук, професор,  
академік Академії педагогічних наук України  
професор кафедри психології  
Вищого навчального приватного закладу  
«Дніпровський гуманітарний університет»*

### **Марина САЛЮК**

*кандидат психологічних наук  
доцент кафедри психології  
Вищого навчального приватного закладу  
«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **ФОРМУВАННЯ КАРТИНИ СВІТУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Аналіз сучасних форм реалізації дистанційної освіти, зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження цієї форми навчання свідчить про усвідомлення більшістю дослідників принципів змін, що набуває навчальний процес під впливом дистанціювання суб'єкта навчання від викладача. Дистанціювання стимулює активність суб'єкта пізнання, його самомотивацію до діяльності, відповідальність за її результати.

При цьому змінюється і функція викладача, його основним завданням виявляється не презентація конкретної навчальної інформації, а навчання раціональним прийомам пізнання у їх застосуванні до матеріалу того чи іншого навчального курсу. Вирішення цього завдання потребує від викладача принципово іншого рівня осмислення матеріалу навчального курсу, що передбачає в якості точки відліку виділення форм ментальної репрезентації результатів пізнання, представлення навчальної інформації конкретної галузі знань у вигляді універсальних пізнавальних структур, розробки спеціальних прийомів стимулювання взаємодії студента зі змістом навчального курсу. Вирішення даного завдання дозволяє сформувати картини світу у суб'єктів пізнання та відкриває шляхи для гуманізації сучасної освіти.

Найбільш характерна ознака сучасного етапу розвитку освіти в розвинених країнах – інтенсивна комп'ютеризація й інформатизація освіти, що відкриває доступ суб'єктам навчання завдяки системі Інтернет до практично необмежених інформаційних навчальних ресурсів. Це створює технічні передумови для зміни сучасної освітньої парадигми, за якої домінуючою формою трансляції знань від одного покоління до іншого є лекційна форма, а провідною фігурою процесу навчання й основним джерелом навчальної інформації – викладач. Комп'ютеризація освіти дозволяє зробити викладача й студента рівноправними партнерами в здійсненні процесу трансляції знань, що можливо лише в тому випадку, коли викладач, звільнений від необхідності безпосередньо передавати упорядковані ним знання студентам, зосереджується на навчанні студентів раціональним прийомам самостійного здобування й упорядкування знань, передача яких може здійснюватися за допомогою сучасної обчислювальної техніки. Важливість такої зміни функцій викладача важко переоцінити, адже відкриття тим, хто навчається, доступу до практично необмежених ресурсів інформації без озброєння їх навичками переробки, упорядкування, систематизації цієї інформації, що може бути здійснено за допомогою комп'ютера, вже призвела, а в майбутньому ще більшою мірою призведе до інформаційного перевантаження студентів, виникнення інформаційного стресу, появи розгубленості та інших негативних наслідків.

У разі збереження традиційної форми навчання нові інформаційні ресурси (комп'ютер, Інтернет) використовуються лише як засоби забезпечення більш ефективного виконання студентами професійних завдань. За їх допомогою студентів знайомлять з навчальними програмами курсів, з літературою, яку необхідно опрацювати під час вивчення конкретних курсів; пропонують тестові завдання для

перевірки засвоєння матеріалу; повідомляють про строки виконання окремих завдань, теми дискусій, до участі в яких необхідно підготуватись, і т. ін. Тобто комп'ютер і Інтернет фактично виконують роль поліпшення зв'язку між викладачами й студентами, а також між студентами різних потоків і закладів освіти, які вивчають однакові курси.

Другий сценарій характеризується появою дистанційного навчання як самостійної форми навчання, що прийшла на зміну заочній формі. Поширюються й так звані "гібридні" форми навчання, коли в системі Інтернет пропонуються окремі курси, якість вивчення яких студентами перевіряється під час зустрічі з викладачами в аудиторії. Кількість студентів, які бажають вивчати такі курси, зростає з кожним днем. Зарубіжні дослідники прогнозують ще більше зростання віртуального навчання у найближчі роки, тим більше, що, як встановлено, воно підвищує самооцінку студентів як користувачів обчислювальної техніки й суб'єктів пізнання.

В обох вищезгаданих сценаріях простежується одна характерна для них особливість – розбіжність між високим технічним рівнем комп'ютеризації освіти в розвинених країнах і дещо спрощеним підходом до методології розробки матеріалів для дистанційного навчання. Тільки в тому випадку, коли в процесі пізнання створюються умови для формування узагальнених схем відтворення уявлень про дійсність, які стають новими структурами мислення, відбувається *інтелектуальний розвиток* суб'єкта пізнання як найважливіший **результат** здобуття освіти.

Новітні дослідження метапізнання підтвердили нагальність розкриття особливостей організації навчання на базі інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ), спрямованих на створення умов для ефективного самокерування пізнавальною діяльністю суб'єкта.

Проте, аналіз стану розробки проблеми, пов'язаної з визначенням психологічних умов ефективного формування когнітивних структур особистості засобами ІКТ, свідчить про обмеженість досліджень цього спрямування, що негативно відбивається на здатності людини до самостійного здобуття нових знань на різних етапах професійної діяльності.

Розробку конкретних навчальних матеріалів для впровадження у практику освіти ІКТ гальмує недостатня розробленість уявлень про психологічні закономірності перебігу процесу засвоєння знань при взаємодії суб'єкта пізнання з інформаційними матеріалами, на що вказували з перших кроків впровадження дистанційного навчання провідні фахівці даної галузі (М. Мур, Г. Кірслі, 1996 [1]). Завдяки

розвитку ІКТ доступ до інформації став практично необмеженим, а ефективність її засвоєння виявилась далеко не пропорційною обсягу. Американський дослідник дистанційного навчання Ф. Лейерд сформулював цю проблему як розгубленість суб'єкта пізнання через ієрархічність презентації інформації при навчанні із застосуванням ІКТ і сформовану в умовах традиційного навчання звичку до сукцесивності (послідовності) її представлення педагогом.

Отже, основною науковою проблемою даного дослідження було обрано визначення принципів і прийомів забезпечення екстеріоризації засобами НІТ психологічних умов та закономірностей формування знань як основи для їх наступної інтеріоризації у вигляді когнітивних структур.

**Загальна характеристика понять «гуманізація» та «гуманітаризація освіти» у контексті вирішення завдань інноваційного навчання.** Якщо взяти до уваги словникове визначення поняття «гуманізм» як «образ дій, у якому превалюють інтереси людини», то *метою* освіти при її гуманістичній орієнтації можна вважати створення умов, які сприяють розвитку та вдосконаленню особистості, розкриттю її творчого потенціалу, її самореалізації. Це дає змогу запропонувати тлумачення поняття «гуманізація освіти» як мети переорієнтування уявлень про завдання, зміст, засоби та форми організації освіти, які сформувались на цей час, на гуманістичні ідеали.

При такому підході до тлумачення поняття «гуманізація» гуманітаризацію освіти доцільно розглядати як *засіб* (точніше, один із можливих засобів) практичного здійснення ідеї так званого «інноваційного» навчання, тобто навчання, що «оновлює» особистість, сприяє її розвитку (від англ. to innovate – вдосконалювати, оновлювати), а не лише зводиться до ознайомлення тих, хто навчається, з новітніми досягненнями у відповідних основах наук.

Таким чином, якщо спробувати звести всі три вищезгадані поняття до своєрідного “загального знаменника”, можна одержати таку ієрархію понять (рис. 1).

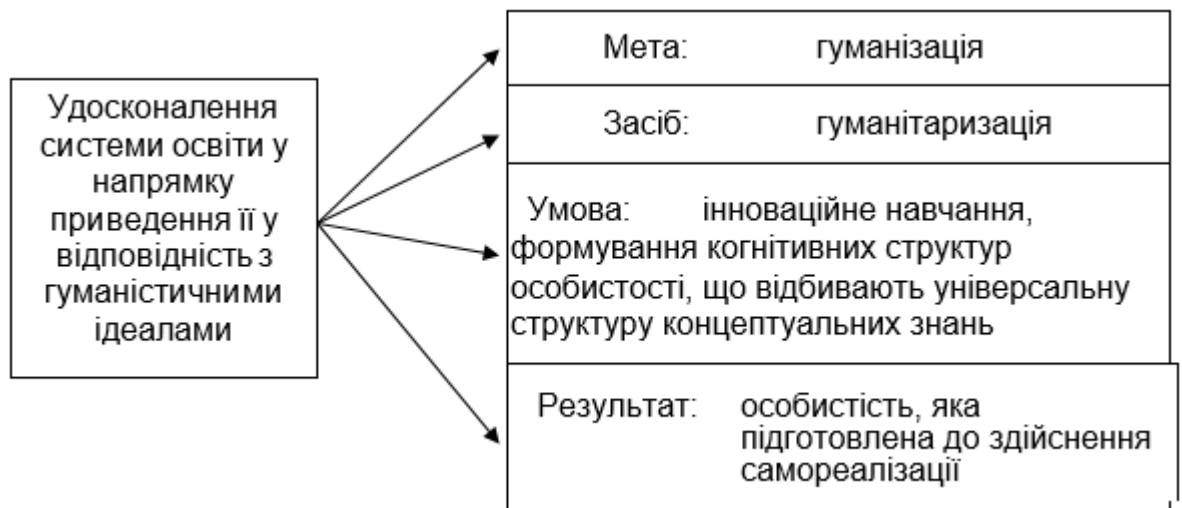


Рис. 1. Компоненти гуманізації освіти

Проаналізуємо кожний із названих компонентів більш докладно.

Під гуманізацією освіти як *метою* переорієнтування її змісту на гуманістичні ідеали треба розуміти і зміну змісту навчання, і вдосконалення його організації, і перегляд відносин між суб'єктами навчання (педагогами та учнями), і навіть переоцінку ролі та форм перевірки знань у процесі навчання. Мета, як, відомо, зумовлює добір засобів і форм навчання, які забезпечують оптимальні умови для досягнення очікуваного результату.

Зараз визначились деякі регіональні варіанти здійснення ідей гуманізації освіти. Так, в одній з найбільш високорозвинених країн Сходу – Японії – пріоритетна увага приділяється формуванню в процесі навчання *комунікативних здібностей* тих, хто навчається. Вирішення цієї задачі починають з навчання етиці повсякденного спілкування і закінчують навчанням ефективному спілкуванню у колективі, ознайомленню з нормами професійної етики.

У США першочерговим вважається орієнтування освіти на *моральні цінності*. У процесі навчання структуруються ситуації, які сприяють моральному розвитку особистості. З точки зору принципів моралі оцінюється і реальна поведінка під час навчання, зокрема суворо попереджаються усі форми плагіату під час здобуття освіти.

Поява на початку ХХІ століття нового напрямку психологічних знань – позитивної психології, призвело до визнання завданнями освіти – дотримування суб'єктами навчання загальнолюдських цінностей і формування завдяки цьому «сил характеру». Останнє десятиріччя ХХ століття було оголошено тут «десятиріччям освіти». Висунуто завдання довести освіту «для всіх» до рівня, який раніше був доступний лише обраним. Можна без перебільшення стверджувати, що зараз ідеї гуманізації не залишають байдужими спеціалістів у галузі

освіти в жодній країні світу.

Об'єднує різні підходи до вирішення завдань гуманізації освіти те, що провідним завданням навчання і виховання є розвиток особистості, а когнітивна орієнтація, яка була домінуючою раніше, відступає дещо на другий план.

Знайомство з історією розвитку вищої освіти показує, що своєрідна "боротьба за пріоритети" між цими двома орієнтуваннями (особистісним та когнітивним) мала місце на різних етапах розвитку освіти. Наприклад, у XV ст. в європейських університетах виник рух за заміну "seven liberal arts" – семи гуманітарних дисциплін, до складу яких входили, зокрема, граматики, риторика, логіка, астрономія, геометрія та музика, – дисциплінами, які були орієнтовані на розкриття цінностей, більш тісно пов'язаних із особистістю людини. Тоді була висунута вимога ввести в університетах вивчення праць грецьких та римських авторів в оригіналі, бо вони розглядалися як "вище досягнення духу людини".

Бурхливий розвиток природознавчих наук у XIX ст. започаткував новий етап у розвитку превалювання когнітивної орієнтації в навчанні. У відповідь на це у межах так званого "наукового гуманізму" була повернута увага до необхідності орієнтації в навчанні та врахування практичних інтересів людини.

Цілком можливо, що саме у цей час виникла тенденція розмежування поняття "гуманізація" та "гуманітаризація" освіти, які ще й зараз зміщуються. Останнє зумовлено тим, що у словниках наводиться два тлумачення змісту того загального поняття, від якого ці два терміни походять. Так, "гуманізм" має словникове значення "причетність до інтересів людини" і "причетність до вивчення дисциплін, у яких висвітлюються проблеми культури людства, літературної культури і т. ін."

Поява поняття "науковий гуманізм" розширило зміст поняття "гуманізація освіти" й усунуло можливість зведення змісту цього поняття тільки до ідеї збільшення у навчальних програмах питомої ваги гуманітарних дисциплін. Під "науковим гуманізмом" почали розуміти роль творчого оволодіння висотами наукового знання у формуванні моральних ідеалів особистості.

З нашої точки зору, зміст навчання (який обраний у цій роботі як об'єкт удосконалення в аспекті гуманізації освіти) повинен визначатися на основі необхідності створення людиною під час навчання адекватної цілісної картини світу, яка саме й допомагає їй усвідомити власну роль і місце у взаємодії з природою, технікою, суспільством, іншими людьми.

Поняття картини світу як системи найбільш загальних уявлень про навколишній світ належить, як відомо, до числа фундаментальних понять, які виражають специфіку людини та її буття, взаємовідносини її зі світом, найважливіші умови її існування у світі.

З картиною світу пов'язують змістовно-онтологічні основи розбудови наукового знання, глибинні структури науково-пізнавальної діяльності.

Думку про те, що створення картини світу, або картини реальності, є необхідним моментом життєдіяльності людини підкреслював, поряд з іншими вченими, А. Ейнштейн, який, зокрема, відмічав, що «кожна людина намагається у свій спосіб створити в собі просту і ясну картину світу. Цим займається і художник, і поет, і теоретизуючий філософ, і науковець-природознавець – кожен у свій спосіб».

Оскільки картина світу формує тип ставлення людини до світу – до природи, інших людей, самого себе як члена цього світу, задає людині норми поведінки у світі, суспільство зацікавлено у «культурній трансляції», тобто введенні у свідомість індивідів адекватної картини світу, яка виконує роль програми поведінки для особистості і колективу. Враховуючи цю важливу функцію картини світу, здається доцільним подивитися на зміст освіти як у початковій і середній, так і у вищій школі саме з позицій того, якою мірою він сприяє створенню адекватної цілісної картини світу.

Завдання цієї роботи полягає саме в тому, щоб намітити підхід до інтегрування різних аспектів змісту у середній та вищій школі, орієнтуючись на поняття картини світу як інтегруючий фактор. Для цього розглянемо спочатку *форми* існування картини світу як базисного елемента світобачення.

Відповідно до семіологічних уявлень у картині світу, як у будь-якому знаковому формуванні, можна виділити два базових компоненти – зміст (ідеальний об'єкт) та знакову форму, в якій ідеальний об'єкт репрезентується.

Оскільки картина світу претендує на створення цілісного образу світу, саме він і є її ідеальним об'єктом. У різних картинах світу цей цілісний образ формується різними способами. На створення цілісного образу світу претендують такі форми усвідомлення реальності: міфологія і релігія (ненаукові форми); філософія і наука (наукові форми); мистецтво (ненаукова форма). У кожній з цих самостійних сфер суспільної свідомості створені відповідні картини світу: міфологічна, релігійна, філософська, наукова, художня. Людина бачить у них світ крізь призму специфічних засобів світосприйняття.



На відміну від науки (у тому числі й філософії), яка формує раціонально оброблений образ світу, тобто модель реального світу, картинно-образне обличчя світу, яке створюють мистецтво, релігія та їх загальне генетичне джерело – міфологія, представляє дійсність у «реальноподібних формах» за допомогою діяльності уявлення, яка не абстрагується від конкретності буття. Виникає питання: чи потрібно вивчати у межах організованої освіти всі вищеназвані картини світу? Щоб відповісти на нього, необхідно взяти до уваги те, що згадані картини світу не є варіантами однієї картини, з яких наукова картина світу є найбільш адекватною реальності і тому заслуговує на те, щоб стати основою цілеспрямованого вивчення у середній та вищій школах.

Як стверджують спеціалісти, міфологічна, релігійна, художня, філософська та наукова картини світу є інваріантами. У кожній з них світ відображається у різних аспектах і у різний спосіб, тому вони всі відіграють певну роль у пізнаванні світу. У цьому зв'язку досить згадати, що піфагорійці, наприклад, створили вчення про музикально-математичний устрій космосу (музику сфер, або гармонію сфер). Перш ніж з'явилась математика як теоретична система, виникло вчення про число як деяке «божественное начало мира». Можна навести багато прикладів контактів науки з іншими (ненауковими) формами світосприймання, які свідчать про те, що, намагаючись передати цілісність світу, люди зверталися до синкретичних засобів створення його картин. До цього треба додати, що наука, як відомо, користувалась і користується деякими метафорами, які створила, наприклад, теологія. Звідси логічним здається висновок, що кожна з картин світу повинна знайти певне відображення у змісті організованої освіти, але на кожному ступені навчання необхідно відібрати відповідний аспект, який є найбільш важливим для усвідомлення загальної картини світу. Тим більше, що деякі дослідники проблеми функціонального призначення картини світу взагалі вважають, і не без підстав, що «на крайних полосах духовної активності человека – в «ёё неразвитом состоянии и на вершинах человеческого духа – граница между научным, философским, мифологическим и художественным мышлением размывается» [2].

Відомо, що картини світу дорослої людини і дитини відрізняються. Думку про важливість урахування уявлень дитини та архаїчних уявлень про взаємозв'язок деяких аспектів світу як одного з можливих першоджерел наукових гіпотез добре сформулював С. І. Вавілов: «В этот мир стоит иногда заглянуть как в один из возможных истоков научных гипотез. Он удивителен и сказочен; в этом мире между явлениями природы смело перекидываются мосты - связи,

о которых иной раз наука еще не подозревает».

Крім того, людина дивиться на світ і крізь призму власного індивідуально-практичного досвіду, який вона набуває у предметно-практичній діяльності, а також крізь призму мови, яку вона засвоює і в якій здійснюється стихійна раціоналізація результатів практичного пізнання світу. Тому здається, що мета організованої освіти полягає в тому, щоб: по-перше, забезпечити об'єктивування (усвідомлення) досвіду, який людина набуває у повсякденному житті, і, по-друге, ввести її у світ досвіду, здобутого суспільством. Але виникає питання, як узгодити обмежені можливості пізнання, які має конкретна людина, і космологічну орієнтованість картини світу як ядра світогляду? Відповідь на це питання полягає у доборі такої картини світу як основи для організованого навчання й інтегруючого фактору змісту освіти, яка найкраще забезпечить гармонійність взаємовідносин людини зі світом, створить рівновагу всіх сфер життєдіяльності людини, а також дозволить здійснювати взаєморозуміння між людьми. Звичайно, це дуже узагальнений орієнтир, але навіть він дає можливість відповідним чином розставити акценти при встановленні співвідношення між змістом різних складових частин загального обсягу освітніх зусиль.

Виходячи з вищезазначеного, спробуємо сформулювати, як можна уявити собі один з варіантів інтегрування змісту освіти всіх ступенів організованого навчання (у початковій, середній та вищій школах), користуючись поняттям картини світу як інтегруючим фактором. Для цього варто визначити, перш за все, деякі *принципи* інтегрування змісту освіти.

Як відомо, не у всіх інваріантах картини світу, які були розглянуті вище, досягається цілісне відображення світу. Цілісні картини світу створили, як вважають, лише міфологія, релігія та філософія. Не досягай цієї мети наука – завдяки необмеженій складності цього завдання і мистецтво – завдяки суб'єктивності погляду на світ. Але, незважаючи на це, треба погодитись із твердженням відомого вченого і філософа Б. Рассела, що розвиток нашого пізнання, якщо воно претендує на успішність, має подібність до «наближення мандрівника до гори крізь туман: спочатку він розпізнає тільки великі обриси, навіть якщо вони мають не зовсім чіткі контури, але поступово він бачить все більше деталей, і контури стають більш різкими» [3]. На користь *принципу забезпечення цілісності сприйняття* об'єкту, який вивчається, відомі дані когнітивних психологів, які стверджують, що тих, хто навчається, доцільно вводити спочатку у коло *широких понять* стосовно об'єкта пізнання. Вони виконують роль своєрідних «випереджувальних організаторів», після засвоєння яких легше сприймаються більш дрібні

деталі, що поглиблюють розуміння суті об'єкта.

Другий принцип створення картини світу у процесі навчання тісно пов'язаний з першим – *наявність у картині світу «лакун»,* або «пустих клітин» (термін використовується у подібному контексті автором роботи). Він означає, що насиченість зображення в тій чи іншій картині світу не повинна перевищувати можливості сприйняття уявлень про світ людиною.

Третій принцип, теж пов'язаний з першими двома, – це *концентричність* у засвоєнні цілісної картини світу. Зміст його полягає в тому, що об'єкт пізнання повинен зберігатися на різних етапах навчання, а рівень деталізації зображення та рівень абстрактності інтерпретації деталей повинні збільшуватися на наступних ступенях навчання.

Четвертий принцип – *кумулятивність*, згідно з яким картина світу радикально не змінюється в процесі її вивчення, а тільки розширюється, поглиблюється і уточнюється.

П'ятий принцип – забезпечення внеску різних картин світу у формуванні його *цілісного образу*, а саме: практичної (що формується стихійно і потребує об'єктивування), міфологічної, релігійної, художньої, загальнонаукової та філософської при провідній ролі наукової картини світу на старшому етапі навчання у середній та вищій школах.

Шостий принцип – урахування *когнітивних можливостей* суб'єктів пізнання картини світу при доборі категоріальних парадигм світопізнання та актів, у яких здійснюється цей процес.

Сьомий принцип – активізація під час навчання *універсальних концептуальних та чуттєвих категорій* свідомості людини, до яких апелюють при створенні образів світу залежно від рівня сформованості пізнавальних можливостей суб'єктів пізнання.

У початковій школі інтегрування змісту освіти доцільно здійснювати шляхом створення *практичної* картини світу. Це передбачає, на наш погляд, об'єктивування досвіду світовідчуття та світосприймання, який вже існує у дитини у необ'єктивованій або частково об'єктивованій формах до початку шкільного навчання і який формується у її предметно-практичній діяльності, спілкуванні з дорослими завдяки доступу до засобів масової інформації. Зараз деякі тексти в абетках мають таку низьку інформативність з точки зору відомостей про цілісну картину світу та його міфологічну і художню картини, що вони не цікаві навіть для дошкільників.

Об'єкти вивчення (згідно з запропонованим вище концентричним принципом організації навчання) – ті, що були зазначені вище: нежива

природа; жива природа і людина; її зв'язки з іншими людьми; світ, який створила людина; мова та математичні засоби пізнання світу.

Враховуючи психологічні особливості дитини молодшого віку та рівень розвитку її пізнавальних можливостей, вважаємо необхідним виокремити особливості підходу до вирішення завдання створення цілісного образу світу (звичайно, з великою кількістю «лакун»).

*Категоріальною парадигмою* на цьому етапі навчання може бути така: «річ (об'єкт) – властивість – відносини». Враховуючи конкретно-операційний характер мислення, вона є найпростішою для дитини у віці до одинадцяти років.

Образ світу для дітей початкової школи повинен з'являтися переважно в актах світовідчуття та світосприймання, тобто володіти «сенсуальною очевидністю» (термін застосовується у роботі). Наукові ідеї, які доводяться до дітей, теж повинні втілюватись у доступну чуттєвому сприйняттю форму, бо діти мають у початковій школі допоняттєве, наочне мислення. Для створення цілісної картини світу на цьому етапі доцільно використовувати переважно так звані «розмиті поняття», які мають форму художніх образів.

При використанні під час створення образу світу *універсальних концептуальних категорій свідомості*, зокрема таких як «час» і «простір», треба враховувати властиві дитині особливості сприймання понять часу та простору, які подібні до уявлень, що реалізовані у міфологічній картині світу (зокрема таких, як багаторівневність простору, множинність часу). Дитина може сприймати поняття «зміна», «чинник», «число», але розуміння відношення чуттєвого до понадчуттєвого їй, звичайно, недоступно.

На початковому етапі навчання у школі велика роль повинна належати міфопоетичній картині світу. Крізь призму міфопоетичних (зокрема, казкових) образів треба дати дитині змогу подивитися на неживу та живу природу, досягнення техніки, крізь релігійні картини світу доцільно розглянути взаємовідносини людей, їх ставлення до живої природи (релігія, як відомо, дає цінні моральні зразки поведінки).

При ознайомленні з математичною картиною світу важливо показати необхідність математичних уявлень для пізнання навколишнього світу з позиції таких категорій його сприймання, як час, простір, зміна і т. ін.

Художня картина світу повинна вивчатись у початковій школі паралельно з іншими картинами, їй, на нашу думку, взагалі повинна належати велика роль на всіх етапах здобуття організованої освіти, бо пізнання світу супроводжується не тільки процесом набуття знань, а й переживаннями. Дитина повинна мати змогу побачити і почути фарби і

голоси неживої і живої природи у найкращих зразках різних жанрів образотворчого мистецтва, музики, поезії, дізнатися про художні засоби відображення почуттів людини. Про специфічні засоби створення художньої картини світу – ритм, колорит, асоціації, метафори. Коло понять, за допомогою яких доводиться наукове знання, розширюється за рахунок метафоричних за походженням наукових образів-понять (типу хвиля, поле, сила, робота і т. ін.), а також специфічних понять об'єктної мови науки.

У підлітковому та юнацькому віці, коли учні оволодівають поняттєвим мисленням, картина світу як об'єкт пізнання повинна стати більш повною і деталізованою та раціонально обробленою за допомогою наукових засобів. Категоріальною парадигмою пізнання світу на цьому етапі поряд з парадигмою «річ-властивість-відносини» повинна стати також родо-видова парадигма. Образ світу для учнів середнього та старшого шкільного віку повинен з'являтися не тільки в актах світовідчуття та світосприймання, але й в актах світоуявлення та світоз'ясування. Обсяг світобачення повинен розширюватися: дитина вже здатна уявити те, що неможливо побачити або почути.

Здається, що замість металінгвістичного підходу до вивчення мови (тобто вивчення її за допомогою тих категорій і понять, якими користуються професійні лінгвісти), що вже багато років панує у середній школі, повинен впроваджуватись функціонально-семантичний підхід до опанування мовних засобів зображення різноманітних аспектів світопізнання та передачі почуттів, оцінок, переживань людини. Зокрема, мова може вивчатись з позиції мовної картини світу, що сприятиме розвиткові аналітичного мислення, активізації творчого потенціалу учнів, об'єктуванню практичного досвіду світопізнання, відображеному у мові. Слід наголосити на важливості вивчення метафоричного використання мови як універсального засобу створення понять у різних картинах світу.

На цьому етапі навчання міфопоетична та релігійна картини світу повинні вивчатись не паралельно з практичною картиною, як у початковій школі, а у зв'язку (зіставленні, протиставленні) з науковою картиною світу. Образи наукової фантастики та міфології можуть бути зіставленні з відповідними науковими уявленнями, досягненнями техносфери.

Можна знайти багато прикладів контактів науки і теології, зокрема на рівні окремих понять. Наприклад, І. Кеплер, який близько підійшов до формулювання закону всесвітнього тяжіння, бачив у природі гравітації аналогії прояву любові. Його метафора, у свою чергу, є трансформацією давнього уявлення про наповненість простору любов'ю

Бога до всього світу. Ще більше прикладів, коли релігійні уявлення про живу і неживу природу вступають у протиріччя з науковими і їх зіставлення може стати ефективним засобом розвитку критичного мислення підлітків і юнаків.

Вивчення художньої картини світу у середній школі повинно розширюватись. Відповідно до пізнавальної парадигми «ціле-частина» – «род- вид» учні здатні з'ясувати особливості різних стилів і жанрів мистецтва та їх універсальні риси. З кращими шедеврами пейзажного живопису та мариністики юнаків можна знайомити при вивченні неживої природи; з жанровим живописом та портретним живописом – при ознайомленні зі світом людини і суспільства. Художня, зокрема поетична, картина світу може відігравати більш значну роль у формуванні особистості молодого людини. Для цього, як і при вивченні мови, треба позбавлятися літературознавчого підходу до вивчення літератури, зокрема поезії, тобто підходу з використанням суто метамовних категорій літературознавчого аналізу. Замість цього доцільнішим здається підхід, у якому основна увага приділяється з'ясуванню світу людських відносин і почуттів, що зображені у шедеврах світового мистецтва та літератури.

При вивченні світу людського суспільства в середній школі (на відміну від початкової) у центрі уваги повинні стати проблеми людини як члена суспільства – її обов'язки, права, свободи та обмеження. Поряд з мертвими картинами світу, тобто з картинами, у яких відображаються суспільні устрої минулого, більш значну роль повинні відігравати *живі* картини сучасного життя країни, громадянином якої є людина.

Навчання у середній школі зараз надмірно орієнтоване на використання *метамовних* понять у всіх галузях знань, а це – рівень вищої школи і цього треба позбавлятися.

Завдання першого етапу навчання у вищій школі, якщо орієнтуватися на вимоги інших країн до підготовки бакалаврів наук, полягає у створенні широкої загальноосвітньої та загальнонаукової бази для подальшого набуття професійних знань. Тому підхід до інтегрування змісту освіти, який базується на створенні цілісного образу світу, може зберігатися. Спрямованість на відповідну фахову підготовку на цьому етапі навчання повинна виявлятися лише у більш деталізованому відображенні відповідного аспекту *цілісної* картини світу.

Розглянемо основні особливості цього етапу навчання з точки зору реалізації завдань інтегрування змісту освіти навколо поняття «картина світу».

Категоріальними парадигмами на цьому етапі навчання, у

термінах яких здійснюється пізнання світу, повинні стати, з нашої точки зору, теоретико- діяльнісна та системна парадигми. Образ світу повинен з'являтися не тільки в аспектах світоутворення та світоз'ясування, як у середній школі, але й в рамках світорозуміння та світооцінювання.

На відміну від навчання у середній школі, де об'єктом пізнання є функціональна картина світу, у вищій школі раціональна обробка картини світу повинна приводити до створення його інформаційних та теоретико- вірогіднісних картин. При навчанні у вищій школі повинні використовуватись усі універсальні концептуальні категорії, за допомогою яких створюється образ світу, включаючи категорію «долі» та співвідношення чуттєвого до понадчуттєвого. Категорія «долі», зокрема, є, як зрозуміло, провідною для актів світооцінювання, і студент вищої школи повинен уявити собі, що чекає світ у майбутньому, як відбивається на неживій та живій природі науковий процес, яка доля чекає саму людину у сучасному світі.

У зв'язку з завданням формування у вищій школі *світооцінювання* як одного з провідних аспектів світопізнання зростає роль вивчення на цьому етапі «живих» картин світу, тобто картин, у яких відбивається сучасний стан розвитку суспільства.

Підхід до інтегрування змісту освіти з позиції картин світу може стати, на нашу думку, не тільки засобом забезпечення широкої загальноосвітньої підготовки майбутніх фахівців, але й шляхом формування *системного* мислення студентів вищої школи та розвитку їх креативних можливостей, бо формування та використання картини світу в пізнанні – це творчий акт.

У вищій школі починає вивчатися філософська картина світу, але її пізнання повинно здійснюватися не ізольовано від інших картин світу, а у тісному зв'язку із загальнонауковою, релігійною та художньою картинами. Якщо на попередніх етапах навчання (зокрема, у середній школі) у зв'язку з науковою картиною світу вивчалися міфопоетична та релігійна картини, то на вищому етапі освіти таким інтегруючим фактором може стати саме філософська картина світу.

Зазначене дає, на нашу думку, достатню підставу стверджувати, що саме інтегрований підхід до розглядання наукових концепцій з використанням відповідних відомостей з інших (донаукових та ненаукових) картин світу є найбільш доцільним у вищій школі й найбільш повно відповідає її завданням.

При вивченні художньої картини світу на вузівському етапі найбільш перспективним є знову таки інтегрований підхід з інтегруючим фактором у вигляді картини світу. Цікавим вважається надання студентам змоги подивитися, як про одні й ті ж самі феномени

говорять різними «мовами». Деякі приклади цього, які можна легко пристосовувати до завдань навчання, можна знайти у роботах теоретиків-науковців. Так, лінгвіст Ю. С. Степанов, наприклад, стверджує, що художнім аналогом лінгвістичного поняття предикату є «вещь-свет-воздух-впечатление» у живопису.

З нашої точки зору, стиль імпресіонізму, який, як відомо, зустрічається і в поезії і в філософії ( в останній – у вигляді підходу до розглядання якоїсь речі як сукупності предикатів), можна спостерігати і у граматиці (наприклад, в англійській мові у формах дієслова «continuous»).

Пошук подібних аналогів у різних картинах світу може стати основою для створення цікавих інтегрованих курсів у вищій школі, орієнтованих на здійснення завдань розвитку системного мислення студентів.

Вважається, що для деяких спеціальностей на рівні вищої освіти математика не потрібна. Але, на нашу думку, вона повинна вивчатись у зв'язку з філософською картиною світу і як засіб моделювання для всіх спеціальностей.

Що стосується магістерського рівня вузівської підготовки, то його особливості можуть бути узагальнені у такий спосіб: 1) забезпечення високого рівня деталізації відповідного аспекту картини світу, що пов'язаний з фаховою підготовкою; 2) застосування системної та теоретико-вирогіднісної категоріальної парадигми для засвоєння знань; 3) обов'язкове забезпечення актуалізації серед актів світопізнання-світооцінювання; 4) оволодіння засобами метаописань та метамодельовань відповідних аспектів картин світу за результатами її раціоналізації: первинної – у мові та вторинної – у філософії і науці; 5) опанування засобами філософсько-методологічної рефлексії як різновидністю діяльності самосвідомості.

На цьому етапі навчання розробка інтегрованих навчальних курсів базується на оцінці досягнень наукової думки з точки зору їх відповідності умовам, в яких вони з'явилися, зацікавленості суспільства в реалізації їх результатів, взаємозв'язку з філософськими ідеями відповідних епох та релігійними й ідеологічними переконаннями їх авторів.

**Шляхи раціоналізації засобів світопізнання та формування когнітивних структур особистості.** Щоб зробити процес формування уявлень про навколишній світ більш ефективним, цілеспрямованим, таким, щоб їм можна було керувати, потрібно з'ясувати не тільки зміст картини світу, але й її структуру. Зокрема, треба знайти відповіді на такі питання:



1. За якими критеріями упорядкована картина світу?
2. Яким є механізм пізнання інформації про навколишній світ, які дії та операції виконує суб'єкт пізнання, щоб отримати узагальнене уявлення про нього?
3. Як оцінити, наскільки та картина світу, яка сформувалась в уявленні конкретної людини, відповідає істинному (еталонному) знанню?

Розглянемо перше із вищезазначених питань. Будь-яка з картин світу: наївна (практична), загальнонаукова, конкретно-наукова, філософська та ін. – пов'язана, як відомо, з пануючим у конкретний історичний період часу світоглядом, засобом формування якого вона сама і виступає.

Під поняттям «картина світу» дослідники розуміли різні речі, а саме: бачення світу, «розуміння» явищ та національне «сприйняття» навколишнього світу, «ідеологію». Враховуючи ці визначення, неможливо не погодитись із Ю. М. Карауловим, що словосполучення «картина світу» все ще залишається на рівні метафори. Незважаючи на це, більшість дослідників, які користуються поняттям «картина світу», вважають, що уявлення про навколишній світ, тобто дійсно його «картина», відображується у свідомості людини у вигляді системи понять, принципів їх класифікації та групування, засобів установаження взаємовідносин між ними.

Таким чином, елементарною одиницею для відображення картини світу пропонують вважати «поняття», а структуру картини світу з'ясовувати на підставі принципів групування понять та їх класифікації, встановлення систематичних відносин між окремими поняттями. Це цілком виправданий підхід, бо саме «поняття» поряд із студентами та висновками є формою здійснення одного з найважливіших пізнавальних процесів – мислення.

Механізм пізнання навколишнього світу є універсальним, тому у кожній мові (яка, як відомо, крім комунікативної функції виконує і функцію відображення, фіксації та накопичення знань про навколишній світ) формується конкретне уявлення про світ, його закони, просторові та часові зв'язки предметів та природних явищ.

Універсальною одиницею для вивчення понять у мові є слово (або словосполучення), яке виступає основою когнітивної одиниці.

За допомогою відповідних слів і словосполучень позначаються: 1) категорії предметного світу; 2) категорії мислення, які притаманні логіці пізнання; 3) метапоняття, які закріплюють результати усвідомлення категорій предметного світу у рамках конкретної наукової картини світу.

Наприклад, для характеристики однієї з універсальних форм існування матерії – її руху (розвитку, перетворень з однієї форми в іншу) виділено поняття «дія». Як категорію предметного світу дію можна розглядати під різними кутами зору, використовуючи для її конкретизації такі поняття, як *засіб* виконання дії: дія може бути продовженою (кричав), короткочасною (крикнув), зосередженою на початку (закричав), зосередженою в кінці (прокричав). Дія може бути оцінена під кутом зору її відношення до реальності (кричав би, але не міг, тобто не кричав); з точки зору спрямованості на об'єкт чи суб'єкт (я кричав, на мене кричали).

З'ясовуючи такі спостереження за категоріями предметного світу, лінгвіст за допомогою спеціальної мови (метамови його науки) співвідносить поняття предметного світу із засобами їх мовного відображення і називає, скажімо, оцінку спрямованості дій на її суб'єкт чи об'єкт – *станом*, а оцінку реальності дії – *способом*.

При сприйманні навколишнього світу ми бачимо його, чуємо його голоси, торкаємось до окремих предметів, відчуваємо матеріал, з якого вони зроблені, і певні властивості цих предметів (міцність, м'якість і т. ін.). Інструментом слухання є вухо, бачення – око, об'єктами – звуки, предметні явища. Те, що слова (бачення, слухання і т. ін.) можуть бути об'єднані словом відчуття», а останнє може бути співвіднесеним з більш узагальнюючим поняттям «когнітивні процеси», ми дізнаємось з тієї галузі знань, яка називається психологією.

Таким чином, у кожній галузі знань про навколишній світ, за допомогою основної когнітивної одиниці мови – слова – можна: 1) назвати об'єкти та явища предметного світу (дерево – листя; сонце – світло; око – зір); 2) описувати ті самі об'єкти в термінах категорій мислення та логіки (суб'єкт – об'єкт; ціле – частина; чинник – результат; інструмент – дія); 3) узагальнювати об'єкти та явища в термінах метамови конкретної спеціалізованої галузі знань: психічні процеси, психічні стани, граматичні категорії, закони механіки, хімічні реакції і т. ін.). У запропонованій вище інтерпретації термін «картина світу» може бути співвіднесений, таким чином, з термінологічним словосполученням «концептуальна структура знань» про навколишній світ. Останнє поняття – «концептуальна структура знань» – і є базовим для розкриття семантики поняття «когнітивна структура особистості», більш детальна інтерпретація якого запропонована у наступному підрозділі.

**Особливості функціонування семантичної пам'яті людини та загальна характеристика когнітивних структур особистості.** Якщо розглядати пізнання як «діяльність, яка пов'язана із засвоєнням,

організацією та застосуванням знань», та когнітивну структуру особистості можна описати в термінах: *база знань*, які засвоюються у процесі відображення свідомості суб'єкта «картини світу»; *стратегії пізнання*, тобто процеси, за допомогою яких інформація про навколишній світ перетворюється у частини бази знань; *та уявлення* особистості про себе як про суб'єкт пізнавальної діяльності, яке деякі дослідники визначають терміном «метапізнавальні навички».

Розглянемо детальніше, що розуміють під терміном «база знань, або сховище інформації», «стратегії пізнання» та «метапізнання», на які ми будемо спиратися далі при обґрунтуванні вибору раціональних шляхів формування когнітивних структур особистості.

Найсуттєвішими компонентами семантики терміну «база знань» у тому його розумінні, яке запропоновано у роботі, рівною мірою як і терміну «картина світу», є *поняття* та *відношення* між поняттями. Ті ж самі компоненти присутні і у визначенні «стратегій пізнання» [4]. Останні співвідносяться з поняттям «переробка інформації», яке вживається для інтеграції процесів упорядкування (класифікацій) інформації, її аналізу, порівняння, протиставлення, узагальнення, конкретизації і т. ін.

Що стосується «навичок метапізнання», то вони дають змогу суб'єкту усвідомлено спрямовувати свою пізнавальну діяльність на досягнення конкретної мети – засвоєння нових знань. Метапізнання – це своєрідне «знання про знання».

Таким чином, в усіх компонентах, які використані для розкриття змісту поняття «когнітивна структура особистості», присутній термін «поняття» як елемент системи інших понять, пов'язаних одне з одним. Це цілком виправдано. За даними, які наводяться в літературі, люди, які мають відповідну обізнаність у конкретній галузі знань, відрізняються від необізнаних саме тим, що в останніх поняття не є компонентами певної системи. Отже, процес формування когнітивних структур особистості можна визначити як процес оволодіння суб'єктом системою понять відповідної предметної галузі знань, а також засобами маніпулювання поняттями, які сприяють їх ефективному засвоєнню. Це уточнення змісту поняття «когнітивна структура особистості» не суперечить визначенню, яке було наведено на початку цього підрозділу. Воно лише конкретизує перше визначення і здається доцільним, бо повніше відповідає даним про структуру та особливості функціонування семантичної пам'яті людини, які будуть розглянуті нижче.

Згідно з поширеним уявленням про механізм семантичної пам'яті перехід інформації із сенсорної пам'яті у короткочасну здійснюється під впливом довільної уваги, а збереження інформації у короткочасній

пам'яті досягається за допомогою її повторення. Але для забезпечення надходження інформації із короткочасної пам'яті у довготривалу простого повторення недостатньо. Необхідна «переробка» (перекодування) інформації, тобто подача тієї інформації, що була сприйнята, в іншій формі. Автори теорії «рівнів переробки інформації» стверджують, що інформація, яка не зазнає жодної переробки, залишає лише короткочасний сенсорний слід. Інформація, яка просто повторюється, може бути відтворена протягом короткого часу, а інформація, яка зазнала більш суттєвої переробки, знаходить шлях до довготривалої пам'яті, де вона і зберігається як у своєрідному «сховищі».

Вітчизняна школа пам'яті, як відомо, збагатила ці уявлення ідеєю про залежність ефективності запам'ятовування від того місця, що займатиме інформація, яку потрібно запам'ятати, у структурі діяльності, тобто чи вступає зона як *мета* діяльності, її *засіб*, або як *інструмент* здійснення. Звідси цілком виправданим здається висновок про недостатність лише репродуктивних видів навчальної діяльності для засвоєння концептуальних знань та про необхідність розробки спеціальних засобів маніпулювання системою найважливіших понять того навчального курсу, що вивчається з метою забезпечення їх міцного засвоєння. У цьому зв'язку доцільно розглянути декілька метафор, які використовують, зокрема, зарубіжні дослідники у галузі когнітивної психології для описання процесів, що відбуваються у тривалій пам'яті і забезпечують практично вічне збереження інформації, що надійшла у неї. Це такі терміни-метафори, як «nodes schema» (множина від англ. schemata), «scripts», «frames», «networks», «categories», «subsumers» та ін.

Node (у прямому перекладі з англ. – «вузол, сполучення») як метафора по відношенню до описання пам'яті людини використовується для позначення явища поєднання понять у цілісну групу за якоюсь конкретною ознакою. За допомогою цього поняття фіксується феномен відображення у пам'яті не тільки самих понять, але й семантичних відношень між ними.

Термін frame (фрейм) і network (мережа) використовується для визначення структурних особливостей організації інформації у пам'яті. Сучасні дослідники у галузі когнітивної психології, зокрема зарубіжні, підкреслюють, що так звані декларативні знання людини про світ можуть бути представленими у вигляді *мереж* і взаємопов'язаних пропозицій. Декларативному знанню (і відповідно декларативній формі репрезентації семантичних відношень у пам'яті) протиставляються процедуральні знання, тобто знання процедур виконання конкретних

пізнавальних дій. Процедуральні знання також базуються на усвідомленні відношень між поняттями, але характер цих відношень інший. На відміну від міжпоняттєвих відношень, які характеризують декларативну форму репрезентації семантичної інформації у пам'яті, відношення цього типу мають внутрішньо-поняттєву природу. За їх допомогою розкриваються ієрархічні зв'язки між поняттями, які належать до однієї галузі знань.

Ідеї про необхідність упорядкування інформації у пам'яті людини не є цілком новими. Вони згадуються у контексті цієї роботи у зв'язку з новим сполохом інтересу, який спостерігається останнім часом з боку педагогічних психологів до проблеми упорядкування концептуальних знань.

У пошуку шляхів упорядкування інформації, яку необхідно з'ясувати і запам'ятати у процесі навчальної діяльності, педагогічні психологи намагаються максимально врахувати особливості переробки інформації у пам'яті. Ці спроби відображені у вищерозглянутих метафорах, які ще не перетворилися на загальноновживані терміни. Так, наприклад, терміном *schema* (*schemata*) користуються для визначення як графічного засобу відображення семантичних відношень між поняттями з метою забезпечення їх кращого усвідомлення, так і для визначення компонентів змісту (*clusters*) інформації, які необхідні для визначення понять і розкриття їх обсягу.

Термін *script* (низка подій) вживається для визначення засобу упорядкування системи понять, що пов'язані міжпоняттєвими відношеннями, у серійно організований ряд.

Для визначення групи понять, які пов'язані ієрархічними відношеннями, вживається термін *category* (категорія). Існують правила виділення категорії шляхом аналізу категоріальних атрибутів (тобто атрибутів, які можуть бути використані у ролі критеріїв для об'єднання понять у групи). Звичайно, не всі категорії можуть бути віднесені до одного й того ж рівня узагальнення. Для диференціації категорії за ознакою рівня їх узагальненості вживають спеціальні системи кодування, які відомі як техніки 00 «дерев понять».

Щоб зрозуміти зміст метафори „*to subsume*” (*subsumption*), яка введена у наукову практику Ausubel [5, с. 162-178], необхідно зазначити, що цей автор, як і багато інших, вважає, що навчання повинно здійснюватися шляхом ознайомлення тих, хто навчається, спочатку з найбільш узагальненими уявленнями про відповідну предметну галузь з наступною конкретизацією відомостей про її окремі аспекти. Такий підхід до навчання передбачає попереднє введення більш широких понять з наступним зверненням до них у процесі

навчання з метою їх уточнення і конкретизації за допомогою більш вузьких (конкретних) понять. «To subsume» означає включити у більш широке поняття більш вузьке. Термін «subsume» у цьому контексті можна розглядати як еквівалентний терміну «категорія».

Ausubel увів також у термінологію психології навчання дуже важливе поняття «advance organizers» (випереджувальних організаторів). На його думку, з якою важко не погодитись, суб'єктів навчання, необхідно ознайомити, перш за все, зі змістом широких понять (categories) до того, як вони почнуть більш детально вивчати ту чи іншу галузь знань.

Інші автори конкретизували цю ідею і виділили чотири характерні особливості випереджувальних організаторів. По-перше, їх доцільно вводити напередодні конкретного уроку. По-друге, з їх допомогою корисно нагадати студентам або учням матеріал, який вивчався раніше, але який має відношення до нового матеріалу. По-третє, «випереджувальні організатори» повинні зводитися на більш високому рівні абстракції, ніж матеріал, який буде вивчатися після ознайомлення з ним. Іншими словами, «випереджувальні організатори» – це більш широкі (родові) поняття, які можуть включати у себе більш вузькі (видові) поняття. І останнє, «випереджувальні організатори» пояснюють зв'язок між раніше здобутими знаннями та знаннями, які будуть засвоюватись у майбутньому.

Вищезазначене дає деякі уявлення про перший компонент когнітивної структури особистості – базу знань. Ці знання повинні бути концептуальними за їх характером і відповідним чином структурованими. Вони повинні містити як номенклатуру основних понять відповідної предметної галузі, так і експлікацію зв'язків між поняттями різного рівня абстракції.

Що стосується другого компонента концептуальної структури особистості – стратегій пізнання, то деяке уявлення про них можна отримати, якщо звернутися до досліджень з проблеми репрезентації семантичної інформації у пам'яті людини, а також до конкретно методичних робіт, пов'язаних з психологією пізнання та навчання. Спираючись на дані про те, що існують різні форми репрезентації семантичних відношень між поняттями у пам'яті людини, а саме множинна репрезентація, репрезентація прототипу та репрезентація ознак, можна розробити відповідні стратегії засвоєння концептуальних знань. До групи найбільш узагальнених засобів, які сприяють ефективному навчанню, відносять, як відомо, три основних засоби: повторення, розширення та упорядкування інформації, яку треба засвоїти. Одним з найпростіших засобів розширення інформації є

асоціювання. Воно може мати такі форми: асоціювання образних уявлень з вербальними описами; співвіднесення нового матеріалу з тим, що вже був засвоєний раніше і т. д.

Найефективнішою стратегією для з'ясування концептуальних знань є їх упорядкування, або організація за якимось критерієм, що передбачає групування понять, або конкретних фактів, їх класифікацію, встановлення відношень між окремими поняттями або групами понять. Одним із прикладів упорядкування (організації) окремих понять у системі є відділення «гнізд» або «кущів» взаємопов'язаних понять (у термінології зарубіжних психологів «chunking»), які передбачають об'єднання окремих понять у класи та встановлення відношень між класами. Прикладом упорядкування матеріалу може бути його організація за якоюсь ознакою (скажімо, об'єднання різних видів пам'яті за *спрямованістю* уваги на матеріал, що вивчається; за *тривалістю* збереження інформації у пам'яті; за *провідними аналізаторами*, які беруть участь у сприйнятті та переробці інформації).

Усі розглянуті засоби упорядкування матеріалу мають одну загальну ознаку: вони базуються або на встановленні *подібності* між феноменами, що вивчаються, або на з'ясуванні *різниць* між ними.

В міру того як учень або студент усвідомлює різні стратегії пізнання (тобто різні засоби з'ясування змісту явищ, які він спостерігає у навколишньому світі), він починає також усвідомлювати себе як суб'єкта пізнання, тобто оволодіває метапізнавальними навичками.

Так звані «мисленнево-пізнавальні» стратегії (у термінології зарубіжних психологів «learning-thinking strategies») можна навчати цілеспрямовано і систематично. До складу цих стратегій належать:

- 1) звичайне і комплексне повторення (останнє передбачає виділення найбільш важливих аспектів з інформації, що отримується);
- 2) звичайне розширення (тобто формування мисленневих образів та їх асоціювання з вербальною інформацією) і *складне* розширення (тобто формування аналогій, співвідношень, парафраз);
- 3) звичайне упорядкування (групування, класифікація, установа відношень ієрархічних відношень);
- 4) ускладнене упорядкування (ідентифікація основних ідей, розробка поняттєво-узагальнювальних таблиць, які систематизують окремі розділи матеріалу, що необхідно засвоїти).

Одним з найбільш ефективних шляхів формування когнітивних структур особистості, у межах якого можуть знайти своє місце всі вищеназвані стратегії пізнання, є використання методу «тезаурусів» для упорядкування концептуальних знань [6].

Як словник тезаурус складається з переліку дескрипторів і

допоміжних понять, що упорядковані за систематичним принципом. Він містить відомості про семантичні відношення між поняттями, як ієрархічні (гіперо - гіпонімічні), так і асоціативні (синтагматичні, або лінійні).

У *дидактичних* різновидах тезаурусів для різних навчальних дисциплін (які ще чекають на своїх розробників) центральне місце повинна займати *систематична частина*. Вона містить упорядкований перелік дескрипторів, тобто основних понять і слів, що з ними співвідносяться) і ключових слів (які є різновидами основних понять). Обов'язковим компонентом дидактичного тезауруса (на відміну від тезауруса-словника, у якому цей компонент може бути факультативним) є також *класифікаційна схема* (тобто блок-схема понять, яка повинна послідовно і повно фіксувати парадигматичні відношення між дескрипторами).

Схема об'єднання дескрипторів у блоки повинна мати відомості про ієрархічні відношення між дескрипторами, у тому числі: 1) повного включення одного дескриптора в інший; 2) їх протиставлення; 3) відношення частини і цілого. Це, як відомо, є сильні парадигматичні відношення. Вони доповнюються відношеннями подібності, квазисинонімії, суміжності («слабкі» парадигматичні відношення).

На відміну від тезаурусів-словників, класифікаційна схема дидактичного тезауруса повинна забезпечувати безпосередній вихід на навчальні тексти. Це досягається завдяки використанню у ролі дескрипторів термінів *метамови* відповідно до галузі знань. Наповнюються дескрипторні статті термінами об'єктивної мови конкретної навчальної дисципліни.

Найважливішим завданням при розробці дидактичних тезаурусів є відтворення в них стилю наукового мислення. Останній може бути визначений як єдність знання та дії. Як знання він є однопорядковим із вищою формою систематизації наукового знання – «науковою картиною світу». Стиль наукового мислення збігається з картиною світу у головному: він являє собою цілісну систему принципів, які стосуються як *пояснення* основних ознак реальності, так і добору *засобів* здобуття наукового знання.

Як дію стиль наукового мислення поєднує парадигма, тобто зразок наукового пояснення для серій теорій. Мовною основою парадигми є терміносистема відповідної галузі знань. Крім терміносистеми, у структурі мови науки можна виділити категоріально-поняттєвий апарат та засоби і правила його формування (тобто засоби доказу наукових теорій). Усі ці елементи наукового стилю мислення повинні бути відображені у дидактичному тезаурусі, який складається з метою



систематизації наукових знань тієї чи іншої предметної галузі.

На підґрунті методів тезаурусів можна розробляти навчальні ситуації, які стимулюють різноманітні засоби маніпулювання системою понять відповідної галузі знань, включаючи їх систематичну дію та класифікацію. За допомогою цього методу можна керувати процесом формування у тих, хто навчається, уявлень про рівні засобів об'єднання понять у групи, тобто про різні типи структур так званих «семантичних полей», таких як когнітивні множинності, таксономія, партонімія, парадигма, мережа, фрейм і т. ін.

Метод тезаурусів, як засіб формування когнітивних структур особистості, є співзвучним іншим підходам до забезпечення усвідомлення студентами концептуальної структури навчальних курсів, зокрема методу упорядкування понять у «дерева понять».

Успішне формування когнітивних структур особистості засобами ІКТ можливе за умов відтворення при розробці засобів стимулювання пізнавальної активності екстеріоризованих ознак універсальних когнітивних структур і парадигм, що викристалізувалися в процесі пізнання людством закономірностей навколишнього світу. Це забезпечує усвідомлену інтеріоризацію цих ознак суб'єктом пізнання як підґрунтя для формування його когнітивних структур, які екстеріоризуються у наступних актах індивідуального засвоєння знань.

У пошуках шляхів вирішення проблеми формування когнітивних структур особистості засобами ІКТ дослідники цілком правомірно звертаються до аналізу глибинних механізмів засвоєння знань, наголошують на необхідності створення *інтелектуально-насиченого* віртуального навчального середовища.

Хоча дослідники наголошують на необхідності формування когнітивних структур особистості як необхідної передумови ефективного засвоєння знань, що важливе не тільки при реалізації навчання із застосуванням ІКТ, а й для інших форм навчання, недостатньо вирішеною залишається проблема практичного втілення цих ідей у розробку конкретних навчальних курсів та емпіричної перевірки ефективності вирішення завдання формування когнітивних структур особистості засобами інформаційних технологій. Вирішення даного завдання відкриває шляхи для гуманізації освіти шляхом упорядкування її змісту з позицій картини світу засобами інформаційно-комунікативних технологій.

#### ***Список використаних джерел:***

1. Moore M. G., Kearsley G. Distance Education: a systems view. Belmont. CA : Wadsworth, 1996.
2. Штанько В. І. Філософія та методологія науки : навч. посіб. Харків :

ХНУРЕ, 2002. С. 292.

3. Рассел Б. Чоловіче пізнання: його сфера та межі. Київ : Ніка-Центр, 2001. 555 с.

4. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л., Салюк М. А. Гуманізуючий потенціал новітніх інформаційних технологій в освіті. Дніпропетровськ : Акцент ПП, 2013. 172 с.

5. Ausubel D. P. The facilitation of meaningful verbal learning in the classroom. *Educational psychologist*. 1977. V. 12. P. 162-178.

6. Носенко Е. Л. Картина світу як інтегруючий і гуманістичний фактор в змісті освіти. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 1. С. 22–30.

### **Тетяна ГАЛЬЦЕВА**

*доктор психологічних наук, доцент*

*завідувачка кафедри загальної та соціальної психології*

*Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

## **КОНЦЕПЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: МОДЕЛІ ТА ПРАКТИКИ**

Військові події, які відбуваються в нашій країні в останні роки, сприяли підвищенню інтересу наукової спільноти до питань життєстійкості, резильєнтності, відновлення, позитивних наслідків травми, тобто до концепції посттравматичного зростання.

Концепція посттравматичного зростання (post-traumatic growth, скорочено PTG) є актуальною у сучасній психології, особливо в контексті психології травми та стресу. Вона вказує на можливість позитивних змін та розвитку після важких життєвих подій чи травматичного досвіду. Представники концепції стверджують, що люди після важких переживань можуть знайти в собі внутрішні ресурси, можливості для покращення своєї життєвої ситуації та самореалізації [1].

Ідея позитивних змін після важких випробувань не нова. Ще Віктор Франкл стверджував, що у будь-якій конкретній ситуації, у тому числі психотравмуючій, людина може виявити та реалізувати сенс життя. Абрахам Маслоу зазначав, що трагедія часто є предиктором самоактуалізації, а Фрідріх Ніцше писав: «Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Все більше науковою спільнотою обговорюються питання психологічних механізмів, предикторів, психологічних та соціально-психологічних чинників, що впливають на позитивні чи негативні наслідки пережитих особистістю травматичних подій.

Поняття «психотравма» розглядається в науковій літературі як реакція на кризову подію, що супроводжується сильним психологічним потрясінням, у якій є загроза життю чи здоров'ю людини. Проте, як людина реагує на переживання травматичної події, залежить від багатьох чинників (біологічних, психосоціальних, фізіологічних тощо). Вивчення посттравматичних станів упродовж тривалого часу формувалося навколо опису численних негативних наслідків, які виникають після пережитої травмивної події.

Концепція посттравматичного зростання особистості була розроблена в контексті соціально-когнітивного підходу, згідно з яким травмивна подія може спричинити дисбаланс між наявними базовими переконаннями людини та новими посттравматичними реаліями життя. Поняття «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth (PTG)) було запропоновано американськими психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Келхоуном (Tedeschi & Calhoun, 1996) у 90-х роках для опису суб'єктивно сприйнятих позитивних особистісних змін, що відбулися після переживання травмивних, кризових та сильних стресових подій. На їх думку, посттравматичне зростання – це результат вирішення кризового стану через подолання особистістю психотравмуючих обставин свого життя та внутрішньої роботи [1].

Кризову подію науковці ототожнювали з землетрусом, що руйнує світогляд людини і є викликом для всіх її базисних переконань та цілей. Під дією такого землетрусу особистість може втратити роками набуту стійкість у функціонуванні. У житті землетрус виявляє вразливості, слабкі місця та змушує людей зводити більш міцні конструкції, щоб бути готовими до сейсмічної активності. Так само і травма руйнує вразливі компоненти особистісної структури та стимулює до утворення нових зв'язків між різними особистісними системами та властивостями. Стрес актуалізує процеси, що можуть призвести до посттравматичного зростання. Згідно з гіпотезою авторів, посттравматичне зростання та стрес після травми є паралельними процесами, які відбуваються незалежно один від одного [1].

Концепція посттравматичного зростання (ПТЗ) виникла на хвилі інтересу до позитивної психології та паралельно теорії посттравматичного розладу. Дослідження показують, що приблизно у 5% людей, які пережили травматичну подію, спостерігається посттравматичний розлад. Всі останні проходять шлях відновлення, повернення функціонування особистості до травмивної події [1]. Bonanno G. A. зазначає, що більшість людей, що зазнали втрат у певний момент свого життя, виявляють лише незначні та тимчасові порушення,

швидко відновлюються після руйнівних наслідків травми та отримують позитивний досвід [2].

Дослідники Т. Zoellner, А. Maercker приводять статистику частоти виникнення посттравматичного розладу після кризової події, наприклад, ПТСР спостерігається приблизно у 55% після згвалтування, близько у 35% після сексуального або фізичного насильства в дитинстві, у 17% після фізичних та збройних нападів і близько у 7% після серйозних подій. Вони також зазначають, що ті, хто вижили після травми, відчувають позитивні психологічні зміни, які є результатом самої події або результатом докладених зусиль чи навчання щодо її подолання. Отже, концепція посттравматичного зростання – це досвід значних позитивних змін, що виникають через боротьбу з великою кризою в житті [3].

На думку R. Janoff-Bulman, базисне відчуття безпеки формується ще в дитинстві в процесі взаємодії зі значущими близькими і є фундаментальним для здорової особистості. Серед переконань, що підтримують почуття безпеки, він виділяє три категорії: переконання у доброзичливості та справедливості світу, усвідомленості життя та власній значущості. Переконання, що усвідомленість життя формується в процесі розуміння того, що все навколо має сенс, а також, що між діями, подіями та результатом існує причинно-наслідковий зв'язок. Власна цінність означає, що ми сприймаємо себе як позитивну та моральну особистість, гідну поваги. Таким чином, науковець робить висновок, що наш передбачуваний життєвий світ дає нам підстави думати, що ми гарні люди, які живуть у доброзичливому світі, де все має свій сенс і свою причину. Травмівний досвід вносить у картину світу постраждалого уявлення про власну вразливість, обмежену контрольованість подій, відносну справедливість та доброзичливість світу. Руйнується позитивний образ Я особистості, її самооцінка, почуття власної цінності та значущості (самоствалення), самоповаги, соціальної довірливості та здатності до навчання. Внаслідок психотравмуючих обставин у потерпілого руйнуються

фундаментальні уявлення про навколишній світ та образ Я. Самі собою ці «надбання» не є позитивними змінами, але вони можуть бути інтерпретовані як позитивні, і ці позитивні зміни дійсно почнуть відбуватися [4, с. 114].

Концепція посттравматичного зростання стверджує, що особистість в результаті переживання травми або кризової події трансформує цей досвід у позитивні психологічні зміни. Термін "зростання" підкреслює, що людина подолала свій попередній рівень адаптації, психологічного функціонування чи усвідомлення життя. В

житті людини з'явилося щось позитивно нове, що є своєрідним додатковим надбанням порівняно з рівнем до кризи. Відбувається процес не відновлення до передтравмуючого рівня, а робиться акцент на застосуванні стресу як трампліну для особистісного зростання в когнітивній та емоційній сфері житті людини [3].

Посттравматичне зростання – це один із можливих наслідків зіткнення людини з важкими життєвими кризами. Непродуктивне переживання кризової події (травми) може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, у той час як продуктивне її переживання може сприяти посттравматичному зростанню, що проявляється у позитивних змінах, таких як поліпшенні ставлення до інших, розширенні можливостей, збільшенні духовної сили та підвищенні цінності життя [4]. Подія, яка сприймається одним суб'єктом як негативна, може бути сприйнята іншим як позитивна або нейтральна, залежно від конкретної взаємодії між подіями та психологічними ресурсами особистості. Життєві події можуть сприйматися більш вразливими особистостями як травматичні, що призводить до підвищеної вразливості та до нових травматичних переживань. З іншого боку, усвідомлення своєї здатності впоратися з травмою може сприяти посиленню стресостійкості [5].

A. C. Jackson зауважує, що було б невірно розглядати зростання як безпосередній результат травми. Посттравматичне зростання відбувається у результаті опанування людиною новою посттравматичною реальністю, і багато у чому визначається витраченими на це опанування зусиллями [6]. Посттравматичне зростання – це не просто повернення до вихідного рівня, це досвід самовдосконалення, який для деяких людей має глибоке значення [7].

S. Aldwin та колеги вважають, що стрес не завжди є негативним, але він важливий для особистісного зростання. Науковці називають три можливі види копіngu, що призводять до трьох різних результатів після стресової події. Гомеостатичний копінг призводить до повернення базового рівня, трансформаційний негативний копінг призводить до зниження рівня функціонування, а трансформаційний позитивний копінг призводить до підвищення рівня функціонування (зростання) [8]. O'Leary and Iskovics описують три можливі результати після життєвого виклику: повернення до минулого рівня функціонування (відновлення), до нижчого рівня (виживання) або до більш високого рівня функціонування (процвітання) [9].

Schaefer and Moos (1992) в моделі позитивних результатів життєвої кризи і особистісного зростання виділяють детермінанти, які визначають наслідки криз – це фактори навколишнього середовища

(особисті відносини, підтримка сім'ї, друзів); особиста система (соціодемографічні характеристики і особисті ресурси, такі як самоефективність, стійкість, оптимізм, впевненість у собі, поступливість характеру, мотивація, стан здоров'я, досвід попередніх криз), а також фінансові ресурси та інші аспекти життєвої ситуації; фактори, що пов'язані з подією (включають силу, глибину, тривалість життєвої кризи та масштаб її дії на індивіда). В комплексі ці фактори впливають на процеси когнітивної оцінки та спроби подолання кризи, які, в свою чергу, визначають результати проходження кризи. Усі компоненти моделі взаємопов'язані один з одним.

Catarina Ramos, Isabel Leal (2013) відзначили десять чинників, від яких залежить посттравматичне зростання: дистрес, характеристики особистості, емоційна відкритість, копінг стратегії, соціальна підтримка, демографічні характеристики, реконструкція світу, стиль румінації, духовність і оптимізм.

Дистрес. Травматичний досвід може призвести до дистресу, відчуття вразливості, непередбачуваності та втрати контролю над власним життям. Незважаючи на це, зауважують дослідники, індивід одночасно може отримати позитивний ефект в результаті боротьби з життєвою кризою. Здавалося б, антагоністичні конструкти насправді є змішаними та співіснуючими концепціями. На думку науковців, високі рівні дистресу та симптомів ПТЗ пов'язані з вищими рівнями ПТЗ.

Характеристики особистості. Деякі характеристики особистості, згідно з Ramos C., Leal I. також можуть призводити до розвитку ПТЗ. Характеристики «великої п'ятірки» – екстраверсія, відкритість до нового досвіду, привітність та сумлінність – мають позитивний зв'язок з ПТЗ, тоді як невротизм, негативно пов'язаний із зростанням.

Емоційна відкритість. Емоційна відкритість у реакції на травму сприяє когнітивній обробці травматичних переживань. Саморозкриття призводить до збільшення фізичного функціонування, зниження дистресу та покращення роботи імунної системи.

Тип копінг стратегії. Науковці вважають, що, проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг позитивно пов'язані з ПТЗ. Копінг стратегії, що виявляються у запереченні, регресії та придушенні емоцій, знижують можливості ПТЗ і негативно впливають на здоров'я людини.

Соціальна підтримка. Соціальна підтримка впливає на процес відновлення та успішну адаптацію і є предиктором для ПТЗ. Між задоволеністю соціальною підтримкою та ПТЗ дослідники встановили позитивний зв'язок.

Демографічні характеристики. Існують три демографічні чинники, які пов'язані зі зростанням: стать, вік та освітній рівень. Емпіричні дослідження доводять, що жінки, молоді люди і люди з вищим освітнім рівнем зазвичай більше схильні повідомляти про посттравматичне зростання або позитивні зміни.

Реконструкція сприйняття світу. Стресова подія може зруйнувати каркас розуміння світу людиною, що, у свою чергу, призводить до когнітивної перебудови основних переконань, що мають значний вплив на реконструкцію особистої історії. Після перебудови зруйнованого когнітивного каркаса розкриваються нові можливості, які сприяють виникненню ПТЗ.

Стиль (вид) румінації. В результаті травми ті, хто вижив, страждають від негативних думок, викликаних травмівною подією. Цей тип мислення відбувається небажано для людини і, як правило, пов'язаний із високим рівнем дистресу. У рамках когнітивного процесу може відбуватися інша форма румінації – свідоме обмірковування – індивід розмірковує про травму з метою спробувати зрозуміти подію, викликані зміни і наслідки для майбутнього. Обидва види румінації можуть існувати одночасно в процесі переживання травми, хоча деякі теоретики припускають, що свідомі румінації переважно відбуваються пізніше.

Духовність / Релігійність. Духовні переконання, релігійність є важливими чинниками, що сприяють зростанню. Боротьба з негараздами може призвести до підвищення інтересу до релігії та кращому розумінню духовних принципів.

Оптимізм. Оптимізм, на думку Ramos C., Leal I., може сприяти зростанню, але досліджень з цього питання, вони вважають, ще недостатньо [10].

Явище посттравматичного зростання проявляється у різних аспектах життя і може мати значний вплив на психічний, соціальний та емоційний стан людини, як зазначає R. Janoff-Bulman. Модель посттравматичного зростання, запропонована R. Janoff-Bulman, включає п'ять сфер (областей), де відбуваються позитивні зміни після пережитої травми (рис. 1):

1. У самостваленні. У культурі за всіх часів існувало переконання у духовній цінності страждання. Людям, які пройшли через серйозні життєві випробування, приписують такі якості, як особистісна сила, мудрість, просвітленість тощо. Це соціальне уявлення підтримує позитивне самоствалення травмованих індивідів, чия самооцінка серйозно постраждала внаслідок життєвої кризи.

2. Розширенні Я-концепції. Новий досвід, навіть якщо це травмівний досвід, змушує людину звертатися за підтримкою в пошуках моделей для наслідування та соціального порівняння, завдяки чому людина розширює свій репертуар копінг-стратегій, ідеалів і цінностей, приходять до кращого розуміння самої себе і своєї поведінки.

3. Соціальної компетентності. Подолання кризової ситуації часто вимагає залучення додаткових ресурсів, пошук яких стимулює розвиток навичок комунікації, соціальної компетентності, нових поведінкових патернів тощо.

4. Психологічній готовності. Травма як вакцинація штамми мікробів або вірусів стимулює роботу імунітету, дозволяючи організму перебувати у стані готовності до загрози, так само і проживання різних криз може сприяти кращій психологічній готовності до всіляких життєвих криз.

5. Екзистенційній переоцінці. Люди, які переживають життєву кризу, часто замислюються над загальнолюдськими питаннями про життя і смерть, долю, Бога, сенс страждань, свободи волі тощо. У пошуках відповідей постраждалі звертаються до релігії, філософії, психології, мистецтва. Їхнє життя набуває екзистенційного виміру, що може інтерпретуватися як посттравматичне духовне й особистісне зростання [11].



Рис. 1. Модель 5 областей посттравматичного зростання (за R. Janoff-Bulman)

R. Janoff-Bulman вважає, що психотравматичні події часто не дозволяють постраждалим вести такий саме спосіб життя, як і до



психотравми, ставлячи під сумнів вже наявні переконання та визначаючи їх як невідповідні до нової реальності.

Модель R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun (рис. 2) також складається з 5 показників, що характеризують посттравматичне зростання:

1. Зростання відчуття цінності життя. Люди, які пережили екстремальні події, часто зазначають, що їхнє ставлення до життя зазнало значних змін. Вони більше цінують кожен момент життя і кожную дрібницю, які раніше не помічали. Такі люди висловлюють подяку за те, що ситуація, яку вони пережили, не виявилася ще гіршою, і вони вважають себе щасливими за можливість залишитися живими та пережити цей досвід.

2. Зростання відчуття сили власної особистості. Переживши екстремальну ситуацією, людина відкриває в собі якості, про які раніше не знала. Це може бути як сильні сторони характеру, наприклад, рішучість, витривалість, цілеспрямованість, так і слабкі – вразливість, страх, невпевненість. Розуміння своєї вразливості переплітається з усвідомленням сили своєї особистості. Особистісне зростання – це усвідомлення того, що «якщо я зміг впоратися з цим, значить, я зможу впоратися з чим завгодно».

3. Відкриття нових життєвих перспектив та можливостей. Нерідко трапляється так, що травмівна подія блокує реалізацію звичних форм життєвої та соціальної активності. Втративши одні можливості, людина може відкрити інші, причому у зовсім несподіваній сфері. Люди фокусують свою активність на нових для себе сферах життя, відкриті для нових ідей, нових можливостей, нового досвіду та нових виборів, для таких альтернатив, з якими вони не мали справи до того, як сталася трагедія.

4. Розвиток духовності. Ця область зростання змістовно тотожна екзистенційній переоцінці, включає зростання інтересу до питань релігії, філософії, психології і т. п.

5. Зростання відчуття близькості та відкритості у відносинах з іншими людьми. Досвід самопізнання сприяє встановленню близьких та довірливих відносин з оточуючими.



Рис. 2. Модель посттравматичного зростання (за R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun)

Люди, що пережили травму, мають тенденцію активно долати труднощі, а не уникати їх. Вони відкриті для змін, здатні прийняти спонтанність та непередбачуваність життя. R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun вказують на зростання рівня співчуття та чуйності по відношенню до переживань інших людей, формування нового світогляду [7].

Представники організмичної теорії (Linley, Joseph, Butler) стверджують, що посттравматичне зростання є варіантом норми. З народження у людині закладено механізм інтеграції досвіду, у тому числі негативного до структури особистості для підтримки цілісності свого «Я» шляхом включення природних когнітивних процесів. Подолання травматичних переживань та їх інтеграція пояснюються процесами акомодатії та асиміляції. Посттравматичне зростання є наслідком акомодатії. Травматичний досвід, який не може бути асимільований у існуючу структуру базисних переконань, призводить до зміни картини світу людини, що пережила травму [12]. Зміни у картині світу не виникають самі по собі, а можливі лише в тих випадках, коли людина намагається знайти сенс події та її наслідків [7].

Stephen Joseph порівнює переживання посттравматичної події з метафорою розбитої вази. Він пропонує уявити собі, що одного разу випадково розбивається улюблена ваза на дрібні шматочки і у людини виникають питання: «Що робити? Чи спробувати зібрати вазу назад такою, якою вона була? Чи викинути її частини у сміття? Або підібрати

красиві кольорові деталі та використати їх для виготовлення чогось нового, наприклад, кольорової мозаїки?». Отже, коли трапляється біда, пише Joseph, люди часто відчують, що принаймні їх частина – будь-то їхні погляди на світ, усвідомлення себе, стосунки з іншими було розбито. Ті, хто намагається знову жити, так як раніше, залишаються слабкими та вразливими. Але ті, хто приймає зміни і будує себе знову, стає витривалішим і відкритим до нових способів життя. Ці зміни не обов'язково означають, що людина буде повністю вільна від спогадів про те, що з нею сталося, горе, яке вона пережила, або інші форми страждання, але вона буде жити своїм життям, більш значущим у світлі того, що сталося. Автор стверджує, що посттравматичний стрес є каталізатором посттравматичного зростання [12].

S. Joseph та P. A. Linley виділяють три аспекти зростання після травматичних подій (рис. 3):

1) зростання цінності відносин (люди часто описують, що їх відносини покращилися певним чином, наприклад, вони стали більше цінувати, співчувати іншим);

2) зміни Я-концепції в напрямку більшого відчуття своєї стійкості та сили (постраждалі кажуть, що набули почуття власної сили та стійкості, зросла їх впевненість у собі), однак часто одночасно збільшується прийняття своєї уразливості та обмеженості;

3) зміни філософії життя (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий день, відбувається переоцінка того, що насправді важливо для них) [13]



Рис. 3. Виміри посттравматичного зростання (за S. Joseph) [14]

У 2004 р. А. Maercker та Т. Zoellner запропонували двокомпонентну модель «Ліки Януса», у основі якої лежить метафора про римського бога Януса, який зазвичай зображувався як Янус Гемінус

(подвійний Янус), із двома обличчями, зверненими в протилежні сторони. Автори моделі пов'язують ПТЗ із копінг-стратегіями [15]. Вони стверджують, що в процесах посттравматичного зростання деструктивні й конструктивні процеси відбуваються одночасно, паралельно або по черзі, постійно впливаючи один на одного. У цій моделі одна сторона є функціональною – характеризується подоланням, конструктивністю, переоцінкою, переосмисленням та активним копінгом, і викликає позитивну адаптацію. Друга сторона – дисфункційна, ілюзорна ("позитивні ілюзії") – є стратегією когнітивного уникнення, що характеризується самооманою та відволіканням від проблеми, щоб урівноважити емоційний дистрес. Передбачається, що два аспекти зростання після травми є співіснуючими компонентами. Конструктивна сторона зростання після травм корелює зі здоровою адаптацією, а її адаптивні ефекти виявляються в довгостроковій перспективі. На відміну від цього, дисфункційна сторона посттравматичного зростання вводить суб'єкта в оману. Ця сторона зростання після травми може корелювати із самоконсолідацією або навіть із запереченням як у короткому, так і в довгостроковому періодах.

Позитивна адаптація акцентує увагу на тому, що людина набула у процесі подолання травми, а не на тому, що було втрачено та відновлено (відновлення), або що не було втрачено, незважаючи на травму (стійкість). Модель Янусові обличчя припускає, що зростання після травми, частково спотворено позитивними ілюзіями, які можуть допомагати людям компенсувати емоційний дистрес.

Посттравматичний стрес і посттравматичне зростання – це результати реакції людини на події, що становлять загрозу для її життя. Науковці Т. Zoellner та А. Maercker вважають, що посттравматичний стрес і посттравматичне зростання є окремими незалежними конструктами, які є результатом різного проживання психотравмуючої ситуації. Ці обидва конструкти не розглядаються як альтернативні, що пов'язані з адаптацією до травматичної ситуації. Посттравматичне зростання та процес адаптації відбуваються, з їхньої точки зору, незалежно один від одного, тому що області зростання пов'язані не тільки з адаптацією, а й позитивними змінами в когнітивній та емоційній сферах життя особистості [16]. Таким чином, ПТЗ та посттравматичний стрес є паралельними процесами.

Дослідниця І. В. Сазонова описує три типи зв'язків між посттравматичним стресовим розладом та посттравматичним зростанням:

1) травма сприймається як руйнівний досвід, що не сприяє позитивним

змінам особистості;

2) посттравматичне зростання та посттравматичний стресовий розлад – це два негативно взаємопов’язані полюси одного виміру;

3) після травматичної події в процесі адаптації особистість не тільки отримує негативні психіатричні наслідки, а й переосмислює власні особливості, міжособистісні та соціальні зв’язки [17, с. 28-29].

Чи розвинеться у людини ПТСР в результаті травмуючої ситуації або з’явиться посттравматичне зростання, залежить від багатьох факторів. Насамперед, це залежить від інтенсивності стресу та від наявності підтримки з боку соціуму, близьких людей, спеціалістів. Також, на це впливають особистісні чинники та вибір копінг стратегій. Серед предикторів посттравматичного зростання дослідники виділяють наявність певних внутрішніх ресурсів, серед яких: готовність взяти відповідальність за власне життя, відкритість, доброзичливість, витримка, оптимізм, самоефективність, адекватна самооцінка, активна життєва позиція, високий рівень екстраверсії, пошук нового сенсу та побудова планів на майбутнє життя, з урахуванням травматичної ситуації тощо. Центральне місце відводиться когнітивним процесам і структурам, які оцінюють подію або як загрозову, або як нейтральну [18].

Також R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun, виявили, що при помірному та інколи високому рівнях ПТСР спостерігається поступове посттравматичне зростання, якщо ми бачимо дуже сильні або слабкі емоційні переживання після травми, то вони менше сприяють зростанню [18].

Robert J. Johnson, Brian J. Hall та колеги стверджують, що посттравматичне зростання призводить до потенційно кращих результатів, але це трапляється не так часто. Незважаючи на велику кількість праць у галузі позитивних змін у результаті зіткнення з травмивною подією, більшість із них не мають під собою чіткої теоретичної бази, уявлень про причини позитивних змін. На їх думку, не вистачає базових знань про механізми, за допомогою яких відбуваються позитивні зміни в особистості. Відповідно до моделі діяльнісного зростання, ключовою у посттравматичному зростанні є дія, яка завжди є поведінковою, але дія також відбувається в когнітивних процесах та емоціях. Ми «працюємо» над нашими думками, ми «викликаємо» наші емоції, ми «боремося» з депресією [19].

Біопсихосоціальна модель була запропонована M. Christopher [20]. Біологічна природна реакція на травму, на думку науковця, може проявлятися як у вигляді ПТСР, так і у вигляді ПТЗ. Реакцію на травму краще розуміти як еволюційно успадкований механізм метанавчання,

який руйнує та відновлює метасхему (тобто поняття про себе, суспільство та природу), у якій зазвичай відбувається навчання. М. Christopher вважає, що цей процес завжди є одночасно біологічним, психологічним і соціальним. Він робить декілька суттєвих висновків: стрес є дораціональною формою біопсихологічного зворотного зв'язку між організмом і навколишнім середовищем; нормальним результатом травматичного стресу є зростання, а не патологія; більшість психопатологій є дезадаптивною реакцією на стрес; травма завжди залишає індивіда трансформованим як на біологічному, так і на психологічному рівні; загальний біологічний процес, що лежить в основі відповіді на стрес, є універсальним, але унікальність відповіді на стрес залежить від соціокультурного середовища та психологічного складу особистості; раціональність є найдосконалішим поведінковим механізмом зменшення стресу, а також найважливішим аспектом відновлення психологічного здоров'я жертви травми.

Різниця між результатом нормальної відповіді на стрес, що викликає розвиток, і реакцій на патологічний стрес, на думку М. Christopher, визначається трьома причинами: 1) чи є організм достатньо біологічно здоровим, щоб використовувати наявні ресурси; 2) чи доступна когнітивна схема для трансформації стресу і тривоги через навчання на адаптивну поведінку; 3) чи є соціальні стосунки досить чутливими та гнучкими, щоб адекватно послабити стресове збудження. М. Christopher акцентує увагу на стосунках людини з навколишнім середовищем, тому що соціокультурна система, порівняно з біологічною, змінюється набагато швидше і потребує постійного відповідного пристосування. Для посттравматичного зростання необхідно реконструювання когнітивних схем, переосмислення досвіду та навчання, що веде до перебудови нейронних зв'язків і регуляції посттравматичного досвіду зростання на рівні ділянки головного мозку [20].

На думку Dell'Osso та колег, є дві можливості виходу з травми ПТЗ та ПТСР. Вони не є альтернативними, але часто можуть бути супутніми через характер життєвих подій. Так, небезпечні виклики можуть підірвати самоідентичність особистості та її здатність до адаптації, але також вони можуть вплинути на збагачення досвіду про себе та середовище. Дослідники наголошують, що різниця між психопатологічними наслідками і шляхом до творчості та щирості може бути дуже тонкою, і ці дві умови можуть співіснувати та розвиватися в парі [21].

Серед українських психологів дослідженням посттравматичного зростання займалися В. В. Горбунова, Г. О. Діденко, В. О. Климчук, Г. П. Лазос, О. М. Мельник, Л. В. Сазонова, Т. М. Титаренко та ін.

Згідно з поглядами В. О. Климчука, значну роль у посттравматичному зростанні відводиться соціально-психологічному супроводу, фасилітації, яку він розуміє як підтримку досвіду позитивних змін, що виникають у результаті переживання травм особистістю чи суспільством. Особливу увагу він приділяє активізації сильних якостей особистості, її ресурсам, здатності психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін у сприйнятті світу, себе та інших людей. Дослідник виділяє три предиктори, чинники, що впливають на зміни: 1) характеристики травми; 2) характеристики особи; 3) характеристики середовища [22, с. 111-115].

Посттравматичне зростання, на думку Т. М. Титаренко, забезпечують: 1) здатність особистості до відновлення власної цілісності і безперервності на якісно новому рівні завдяки реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудови нових життєвих перспектив; 2) здатність до активізації особистісної динаміки через посилення ціннісно-сислового пошуку особистості; 3) особистісне зростання (підтримання продуктивності, самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, креативності); 4) зростання комунікативної компетентності [23, с. 227].

Питання взаємозв'язку посттравматичного зростання, адаптації та резильєнтності у військовослужбовців вивчала О. В. Мельник. Згідно з її висновками найкраще адаптуються 31-45-річні учасники бойових дій, а найгірше – старші за 45 років. Вона встановила зв'язок адаптованості із копінг-стратегіями, посттравматичним зростанням, резилентністю, життєстійкістю і психологічним благополуччям [24].

Особливості посттравматичного зростання у підлітків вивчала І. В. Сазонова. Вона побудувала модель посттравматичного зростання підлітків, складовими якої є три базових компоненти: 1) екзистенційний вимір (ціннісно-сислова структура психіки), 2) когнітивний вимір («Я»-концепція підлітка: самість, ідентичність, життєва перспектива), 3) міжособистісний вимір (характер стосунків з однолітками, дорослими, іншими людьми, а також стосунки з тваринами) [17].

Серед закордонних моделей сприяння особистісному зростанню найбільш відомі є особистісно-центрована модель S. Joseph та Функціонально-дескриптивна модель R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun.

*Особистісно-центрована модель S. Joseph* [25] побудована на основі поглядів К. Роджерса, спирається на ідеї когнітивної акомодатії

травматичного досвіду, трансформації Я-концепції та оновлення світогляду.

S. Joseph запропонував THRIVE-модель (thrive (англ.) – процвітання, добробут) призначену для сприяння зростанню. Ця шестиетапна модель включає такі кроки, як підведення підсумків, збирання надії, повторне написання, ідентифікація та оцінка змін, завершення вираженням змін у дії, і цей останній етап викликав багато теоретичних дебатів.

***Taking stock (інвентаризація), підведення підсумків*** – переконайтеся, що клієнт у безпеці та допоможіть йому навчитися справлятися зі своїм посттравматичним стресом, приміром та за допомогою технік та вправ експозиції.

***Harvesting hope (збирання надії)*** – навчитися плекати надію на майбутнє, наприклад, шукати надихаючі історії про людей, які пройшли через схожі ситуації та подолали перешкоди.

***Re-authoring (повторне авторство)*** – розповідь, переписати свій досвід через створення історій, наприклад, з використанням експресивних методів письма для пошуку нових перспектив.

***Identifying change (ідентифікація, виявлення змін)*** – помічати посттравматичне зростання, наприклад, за допомогою опитувальника посттравматичних змін психологічного благополуччя).

***Valuing change (ціннісні зміни)*** – розвиток та усвідомлення нових пріоритетів, наприклад, позитивна психологія, вправи вдячності.

***Expressing change in action (вираження змін у дії)*** – активно шукати способи перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ, наприклад, через складання тижневих планів конкретних дій.

*Функціонально-дескриптивна модель* R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun [26] орієнтована на когнітивну переоцінку початкових дотравматичних переконань і реконструкцію власних уявлень про світ, включає 5 фаз (кроків):

Перший крок, перша фаза – це підвищення обізнаності клієнта щодо механізмів дії травми. Людині дають пояснення стосовно того, що відбувається у неї фізіологічно, когнітивно та як змінюються переконання після пережитої травми. Це заспокоює її і допомагає позбавитися сорому і провини, які можуть супроводжувати симптоми травми.

Наступною фазою є керування негативним емоційним станом. На цій фазі застосовують різні психологічні техніки (наприклад, медитація усвідомленості чи центрування), які сприяють розвитку стресостійкості і контейнуванню емоційно тяжких переживань, тобто відбувається «розширення вікна толерантності».



Третя фаза – конструктивне саморозкриття. Саморозкриття у розмові про те, що важливо, що відбувається у цей момент у голові у людини, тому що травми часто пов'язані з нав'язливими думками, прокручуванням ситуації в голові. Ці думки можуть бути про конкретні елементи ситуації або наслідки. І саморозкриття – це можливість винести їх зовні як у терапії, так і поза нею, наприклад, у формі щоденника чи розмови з кимось із близьких, кому є достатня довіра.

Наступною фазою є створення внутрішньо узгодженого наративу, тобто історії, яка включала б події до, під час та після того, що призвело до травми. Говорячи про події після, особливо важливо приділити увагу п'яти областям зростання: визнання цінності життя, особиста сила, нові можливості, відносини з іншими та духовні зміни. Тобто говорити: було спочатку так, потім сталося ось це, і в результаті. Важливо сконцентрувати увагу на позитивних змінах, які відбулися у цих п'яти областях зростання або в якійсь із них.

Остання фаза – формулювання нових життєвих принципів. На цій фазі визначаються конкретні принципи, ідеї, нові переконання, які зможуть бути корисними і вистояти у майбутніх життєвих кризах.

Відповідно до поглядів R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun, щоб рухатися до посттравматичного зростання, необхідно пройти через етап інтенсивної рефлексії. Вони акцентують увагу на важливості прожити емоційний біль, що настає після серйозної травми. Саме переживання болю – це необхідний етап, але сам по собі він не здійснює жодного руху вперед. Науковці стверджують, що коли завершиться робота горя, коли емоційний біль і почуття втрати будуть пережиті та прожиті, людина зможе почати осмислювати те, що сталося, і впустить у своє життя можливості для зміни та зростання.

Також вони наголошують на важливості підтримки з боку соціума, особливо близьких людей, які підтримують позитивні зміни в особистості, що пережила трагедію. Недостатня підтримка, на їх думку, може зменшити ймовірність посттравматичного зростання. Також бажано, щоб з постраждалим працював фахівець з позицією експерта-компаньйона, який має зосередитися на тому, що говорить постраждалий та на контакті з ним і не робити спробу вплинути на емоційний стан [18].

Дослідниця Remes O. виділяє 4 стратегії, що допомагають при тривозі, паніці та стресу і сприяють посттравматичному зростанню:

1. Не подавляти емоцій. Кризова подія супроводжується негативними емоціями такими як смуток, гнів чи розпач. Важливо, на думку O. Ремес, дати вихід своїм неприємним емоціям, не намагатися їх заглушити, а прийняти їх.

2. Вести записи. Ведення щоденника у важкі моменти допомагає відчути себе краще і психічно, і фізично. Вона пропонує записувати свої думки. Фіксація тільки емоцій не дає ПТЗ, а запис процесу осмислення ситуації сприяє зростанню.

3. Поговорити про це з тим, хто пройшов через подібні випробування. Знайомство з різними точками зору та переконаннями наділяє власні страждання сенсом, тим самим зміцнюючи свій внутрішній стрижень.

4. Робити фізичні вправи. Коли людина фізично активна, організм виробляє ендорфіни, які знижують сприйняття болю та діють як седативний засіб, що може полегшити страждання у скрутну хвилину [27].

Дослідники А. Brown A. та J. Choi [28] вважають, що спільноти та соціальні мережі відіграють важливу роль у наданні допомоги та підтримки людям, які пережили травму. Вони виділили 6 підходів поза терапевтичних середовищ, які можуть сприяти посттравматичному зростанню.

1. Символічні дії. Наприклад, покласти квіти до меморіалу. Ці символічні дії дозволяють людям показувати емоції як відповідь на травму, проявляти турботу та підтримку. Символічні дії часто розвиваються спонтанно, неформально, у середині групи, іноді стають постійними. Ці дії дозволяють висловити глибину скорботи, бажання визнати священне місце та підтвердити соціальну солідарність. Такі підходи, вважають науковці, демонструють важливість індивідуальних і суспільно значущих символів, що дозволяють висловити емоції та відіграють роль у відпрацюванні болю, забезпечуючи "...відчуття того, що особиста та групова травма мають бути перетворені на суспільні надбання, а не просто на особисте лихо чи катастрофу". Це сприяє знаходженню сенсу на посттравматичному шляху та допомагає успішно справитися з труднощами, сприяє посттравматичному зростанню.

2. Пропозиція підтримки та заохочення турботи про себе. Це може бути наліпки, тимчасові татування, прикрашені конверти та інші саморобні новинки з написами, що слугують емоційною підтримкою: "ти зможеш це", "я так пишаюся тобою", "привіт, смілива, дивовижна людина".

3. Творчий обмін історіями. Обмін творчими історіями серед тих, хто пережив травму. Передача історій відбувається через мистецтво, фотографію та кіно. Творчий процес виявляється корисним, оскільки тим, хто пережив травму, часто буває складно висловити свої почуття словами. Така робота дозволяє людині знайти сенс із пережитої травми на користь посттравматичного зростання. Другий підхід акцентує увагу

на зануренні інших у травму та травматичні переживання з метою розвитку почуття емпатії.

4. Онлайн спільноти. Це анонімне спілкування з незнайомим людьми, що дозволяє сповідувати секрети, давати поради чи розповідати про травматичні переживання. Це сучасна альтернатива терапевтичним відносинам, що відбувається у письмовій формі без особистого контакту і є популярним заходом отримання добрих слів, мотивації, підтримки.

5. Цифровізація. Дизайнери інтерактивних систем часто звертаються до психології, адаптуючи психологічні вправи під цифрові та онлайн формати. Ці дизайни часто приймають форму онлайн-курсів або додатків, які пропонують візуалізовану інформацію, сюжетні лінії з персонажами, які представляють різні переживання психічних проблем, попередження та нагадування про проведення терапевтичних занять, змагання, відстеження прогресу або система винагород. Ці додатки не враховують індивідуальні особливості людини, що пережила травмівну подію, але часто рекомендуються як доповнення до терапевтичної сесії.

6. Біометрія і керування показниками. Це пристрої та мобільні додатки для підтримки психічного здоров'я. Вони допомагають моніторити психічний стан користувачів, виявляють біологічні показники стресу, такі як нерегулярне дихання. Зібрані дані сприяють саморефлексії та самовдосконаленню.

Значну роль науковці відводять терапевтичним відносинам за межами сеансів терапії, що включають друзів, сім'ю та тих, хто пережив подібні травматичні події. Особливо важливу роль на посттравматичному шляху відіграють довірені особи, які виявляють щирі почуття і здатні піклуватися на основі любові, інтимності та загальної історії. На їх думку, залучення довірених осіб упродовж всього посттравматичного періоду виявляються корисним та є одним із найпотужніших інструментів зниження ПТСР.

А. Canevello виявила, що рівень посттравматичного зростання корелює з рівнем роздумів після фатальної події: чим більше людина думає про травму, тим ймовірніше, що вона зазнає позитивної трансформації. Спочатку ці думки можуть бути нав'язливими та небажаними, але згодом вони можуть стати більш керованими та рефлексивними. Це дозволяє приступити до когнітивного об'єднання уривчастих думок, щоб осмислити те, що сталося. Співчуття, альтруїзм, мотивація сприяти благополуччю іншого, ніжність до інших, що потребують допомоги – ці просоціальні якості можуть стати результатом посттравматичного зростання [29].

Ідею розвитку самоспівчуття як елементу самопомоги розвинула Gilbert P., запропонувавши терапію, сфокусовану на співчутті (CFT). Терапія включає роботу з травмівними образами, самокритикою та соромом, що часто супроводжують тих, хто пережив травму [30].

Однією з форм психологічного втручання, що здатна стимулювати у постраждалих посттравматичне зростання, є метод когнітивно-поведінкової терапії. Leeman M.S, Collins L. вважають усвідомленість однією із найпотужніших інтервенцій, що тісно пов'язана з позитивною психологією і фокусується на почуттях і речах, що людина переживає зараз, а потім приймає їх без засуджень. Роздуми можуть бути корисним, якщо люди можуть знайти сенс у пережитих подіях. Принцип цілеспрямованої уваги на тут і зараз знижує фізіологічне збудження, підвищує контроль людей над своєю увагою та посилює прийняття небажаного досвіду у минулому [31].

Фотографія – ще одне втручання, яке показало свою ефективність у покращенні ПТЗ. Проведене дослідження виявило, що благополуччя та посттравматичне зростання у групі, що пройшла фотографічну інтервенцію, значно зросли порівняно з контрольною групою. Групі учасників, які прийшли на фотографічну інтервенцію протягом двох тижнів, пропонувалося робити фотографії, що відображають те, що викликає у них позитивні емоції та надію. Обмежень на кількість, якість чи зміст фотографій під час інтервенції не було. Після того, як учасники зробили фотографії, їх просили зробити підпис до кожної зробленої фотографії. Підпис міг містити описи, роздуми та думки про фотографію. Наприкінці кожного тижня учасників просили вибрати п'ять фотографій та надіслати досліднику. Можна було надіслати п'ять фотографій, які вважав учасник дуже значущим досвідом, або обмежувався улюбленими фотографіями.

Підписування фотографій сприяло катарсису думок та почуттів, пов'язаних із досвідом. Написання подяк та сподівання на найкращі можливості після травми викликають позитивні почуття, зниження стресу, пов'язаного з кризовою подією. Дослідники вважають, що фотографія як психологічне втручання – дуже потужний метод для людей із проблемами у галузі психічного здоров'я.

Наступним методом, що сприяє ПТЗ, є експресивний лист, що впливає на різних рівнях – когнітивному, емоційному, соціальному та біологічному. Людям пропонують писати експресивні листи за темами, пов'язаними з вираженням важких емоцій. Деякі з цих тем включали співчуття до себе та інших, прощення, подяку, особисту силу, позитивні аспекти негараздів, уроки, які отримали з досвіду, та позитивні речі, які можуть статися. Експресивний лист сприяє катарсису, переосмисленню,

а також полегшує вирішення проблем та покращує рефлексію щодо травмивного досвіду [31].

Отже, аналіз наукової літератури з питання посттравматичного зростання показав, що існують різні теоретичні моделі і практики ПТЗ, які не суперечать одна одній, але не розкривають механізми зростання. Також багато суперечливих результатів і висновків досліджень щодо предикторів та чинників зростання. Потребують розвитку психотерапевтичні практики, необхідні нові розробки ефективних психологічних інтервенцій сприяння ПТЗ. Незважаючи на все вищесказане, актуальність цієї теми у світі постійно зростає, питання виходу з кризи та позитивних особистісних змін після травми є важливими для суспільства, науковців та практиків.

#### ***Список використаних джерел:***

1. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J. Trauma. Stress.* 9. P. 455–471.
2. Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am. Psychol.* 59. P. 20–28.
3. Zoellner T., Maercker A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two component model: *Clinical Psychology Review* 26. P. 626-653.
4. Janoff-Bulman R. (1989) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct: *Social Cognition.* Vol. 7. №2. P. 113-116.
4. Jozefiaková B, Kaščáková N, Adamkovič M, Hašto J, Tavel P. (2022). Posttraumatic Growth and Its Measurement: A Closer Look at the PTGI's Psychometric Properties and Structure. *Front Psychol.* Aug 24;13:801812. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36092073/>
5. Jackson A. C. (2007) Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies.* Vol.1. URL: <http://trauma.massey.ac.nz>
6. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (2004) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry.* Vol. 15. No. I. P. 1-18.
7. Aldwin C., Levenson M., Spiro A. Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging,* 1994. № 9. P. 34-44.
8. O'Leary V. E., Alday C. S., Ickovics J. R. Models of life change and posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* Mahwah, – NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1996. P. 1-22.

9. Ramos C, Leal I. Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychology Community & Health*, 2013. 2(1). P. 43-54.
10. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 2004. № 15. P. 30-34.
11. Joseph S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. Vol. 18 (2). P. 335-344.
12. Joseph S., Linley P. A., Andrews L., Harris G., Howle B., Woodward C. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire. *Psychological Assessment*. Vol. 17. P. 70-80.
13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монограф.; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : ІмексЛТД, 2020. 125 с.
14. Maercker A. & Zoellner T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15. P. 41–48.
15. Zoellner T. and Maercker A. (2006) Posttraumatic Growth in Clinical Psychology: A Critical Review and Introduction of a Two Component Model. *Clinical Psychology Review*. 26. P. 626-653.
16. Сазонова І. В. Посттравматичне зростання дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій : дис. ... докт. філос. : 053. Київ, 2023. 214 с.
17. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1998) Posttraumatic Growth: Future Directions. In: Tedeschi R.G., Park C. L. and Calhoun L.G., Eds., *PostTraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, Lawrence Erlbaum, Mahwah. P. 93-102.
18. Hall B. J., Hobfoll S. E., Palmieri P., Canetti-Nisim D., Shapira O., Johnson R. J. & Galea S. (2007). The psychological impact of forced settler disengagement in Gaza: Trauma and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. Manuscript revised and resubmitted for publication.
19. Christopher M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical psychology review*. № 24. Vol. 1. P. 75–98.
20. Dell’Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B. (2022). Post Traumatic Growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. *Clinical Neuropsychiatry*. 19(6). P. 390-393. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9807114/pdf/cn-19-390.pdf>
21. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографі; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
22. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 217-232. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz\\_2017\\_10\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2017_10_16)
23. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний*

часопис. 2019. Т. 5. № 6. С. 79-92. URL:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_5\\_6\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_6_8)

24. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

25. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. J. Trauma. Stress 9. P. 455–471.

26. Remes O. The Instant Mood Fix: Emergency Remedies to Beat Anxiety, Panic or Stress (Mental Health and Stress Relief Book for Adults). Random House, 2021. 144 p.

27. Brown A. V. & Choi J. H.-J. (2017). Towards Care-based Design: Trusted Others in Nurturing Posttraumatic Growth outside of Therapy. In Proceedings of the 8th International Conference on Communities and Technologies P. 56–63.

28. Canevello A., Michels V. & Hilaire N. M. (2016). Supporting close others' growth after trauma: The role of responsiveness in romantic partners' mutual posttraumatic growth. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 8. P. 334-342.

29. Gilbert P. Terapiia Sfokusirovannaia Na Sostradanii Otlichite, 2021. 256 p.

30. Leeman M. S, Collins L. Clinical practice review on post-traumatic growth among healthcare professionals post COVID-19 and the facilitation of health outcomes for the patient and client population group. J Hosp Manag Health Policy 2023;7:25. URL: <https://jhmhp.amegroups.org/article/view/8441/html>

**Людмила ПРИСНЯКОВА**

*кандидат психологічних наук, доцент  
завідувач кафедри психології*

**Ірина АГАПОВА**

*старший викладач кафедри психології*

**Антоніна ПАШКО**

*кандидат психологічних наук  
доцент кафедри психології*

*Вищого навчального приватного закладу  
«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **МАТЕМАТИЧНА МОДЕЛЬ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ**

1.1 Особливості застосування теорії катастроф для аналізу сучасного стану

Сучасний етап розвитку науки характеризується інтенсивним проникненням математики майже в усі її розділи, в усі її напрямки, не виключаючи і психологію, і педагогіку, хоча темпи математизації

процесів пізнання людини як такої значно відстають від використання математики, наприклад, у техніці. Якщо виходити з положення, що рівень використання математичних методів у тій або іншій галузі науки є одним з показників її зрілості, то з цього погляду психологія знаходиться на відносно низькому ступеню свого розвитку. В даний час математика в психології використовується в основному як метод статистичної обробки результатів психологічного експерименту і як спосіб вираження споконвічно постульованого зв'язку між перемінними, обумовленими в досвіді.

Чисто умовно в сучасній психології можна виділити **три напрямки**. "*Описова*" психологія, заснована на одержанні і поясненні експериментального матеріалу; *математична* і "*детерміністська*" психології. Математична психологія зараз скоріше математика, ніж психологія, тому що в ній вирішуються в досить узагальненій постановці задачі з загальної психології методами сучасної математики, причому, як правило, відсутнє кількісне порівняння розрахунків з дослідними даними. Останнім часом все більша увага приділяється напрямку, названому нами "*детерміністським*", що ставить собі за мету будувати математичні моделі елементарних психологічних процесів і проводити експериментальні дослідження для перевірки цих моделей. Математичне моделювання різноманітних явищ і процесів, що відбуваються у світі, засновано на «тонкій грі безперервного і дискретного». Особливості, біфуркації і катастрофи саме і характерні для опису процесів виникнення дискретних структур з безперервних.

Якщо проникнення математичних методів у будь-яку галузь науки є одним із показників її зрілості, то з цієї точки зору гуманітарні науки перебувають на низькому рівні свого розвитку. Залежно від спілкування з іншими людьми людина приймає ті чи інші рішення, що визначають ефективність будь-якої системи – виробничої, соціальної, міжособистісної, машинної.

Математичне моделювання гуманітарних процесів чітко і зрозуміло показує сутність процесу переробки інформації пам'яттю, але у інших немає необхідних знань у галузі сучасної математики й теорії інформації, і вони не можуть оцінювати потенційні можливості кібернетичного підходу.

Про теорію катастроф. Нам здається, що йде час виправдання тих надій, які 35 років тому покладались на теорію катастроф як універсальну, здатну пояснити будь-які процеси дискретної освіти теорію, що не підлягає розробленому ще Ньютоном традиційному математичному аналізу. Людський капітал передбачає використання в основному інтелектуального потенціалу, який ґрунтується на засвоєній індивідуумом інформації. Працюючи з інформаційними потоками, люди не виділяли дискретні її частини і тому спирались на математику безперервного. Якщо розглядати групову діяльність людей, то чітко



зрозуміла саме дискретність інформації, пов'язана з дискретністю її носіїв – людей. Тому в історії важливі окремі особистості, які виявляють себе саме в період біфуркацій, роздвоєння шляхів розвитку суспільства, коли навіть незначне інформаційне обурення призводить до непередбачуваних шляхів розвитку суспільства. Особливість існування людини, людського суспільства як організованих систем полягає в принциповій нестійкості процесів за їх участю, що виключають детерміністську парадигму. Все нове у світі – результат біфуркацій, нестійких станів і процесів, де навіть незначні розбіжності на початку призводять до значних відхилень кінцевих результатів. Самоорганізовані процеси відрізняються від процесів зростання тим, що безперервна монотонна зміна деякого параметру супроводжується постійною зміною фазових змінних до деяких критичних значень, де стан системи швидко переходить на якісно новий рівень, з іншими формами поведінки. Сім катастроф Р. Тома, які перетворюють безперервне на дискретне, відображають загальну сутність самоорганізованої матерії. Такі саме явища відбуваються і в організмі людини, в її пам'яті. Прийняття рішення людиною може призвести до непередбачуваних і неочікуваних результатів у її житті. А внутрішнє генерування пам'яттю нереальної сюрреалістичної інформації може призвести до хвороб внутрішнього світу людини.

Відома вже 30 років математична теорія катастроф (теорія особливостей) попереджає катастрофи, подібно до того, як таблиця множення, враховуючи користь для бухгалтерського обліку, не врятує ні від крадіжок, ні від економічних і фінансових криз. Математичні моделі катастроф показують загальні риси, схожість у явищах, що є наслідком відповіді системи на поступові зміни зовнішніх умов «...у теорії особливостей, як і в усій математиці, є дещо таємниче: це дивний збіг і зв'язок між далекими на перший погляд предметами і теоріями» [1]. Втрата стійкості, самознищення системи – наслідок безмежного зростання параметрів при їх наближенні до критичних значень. Дійсно, якщо катастрофа наближає загибель системи, не виступаючи самоціллю, то для практики важливо знати умови зберігання стійкості, так само як і введення зворотних зв'язків є одним із найбільш ефективних способів стабілізації системи. Засновник теорії катастроф французький математик Р. Том довів теорему, що у нашому матеріалістичному просторово-часовому феномені з його «фізичним світом» з 4 змінними – 3 просторовими та 1 часовою, є 7 топологічно різних типів стрибка, які назвали катастрофами. Ми розглядаємо тільки збірку (cusp), характерну для багатьох фізичних порушень безперервності нашого «земного» фізичного світу, що дозволяє кількісно моделювати різні процеси, у тому числі й процеси, що відбуваються за участю людини.

Модель для гуманітарних процесів стає зрозумілою завдяки теорії М. М. Моїсеєва, відповідно до якої її інформаційний аспект являє «спрощене знання, яке несе досить визначену, обмежену інформацію про предмет (явище) і відображає ті чи інші його окремі властивості». Побудовану модель можна розглядати «як спеціальну форму кодування інформації», яка забезпечує суттєве скорочення інформації, відхиляє деякі грані процесу як несуттєві. Модель «містить у собі потенційне знання, яке людина досліджує і може набути та зробити наочним, а потім використовувати у своїх практичних життєвих потребах». Значною особливістю будь-якої моделі є те, що вона містить апріорі в собі й ту інформацію, яку люди раніше не знали. Саме цим й обумовлена можливість модельного опису.

Серед зазначених Р. Томом 7 катастроф ми виділили збірку (cusp), характерну для багатьох фізичних порушень безперервності нашого «земного» фізичного світу. Функція енергії (потенціал) збірки позначається виразом

$$V_{ab}(x) = \frac{1}{4} x^4 + \frac{1}{2} ax^2 + bx \quad (1)$$

Вид відповідних потенціальних функцій зображений на рис. 1. З точки зору динаміки мінімуми  $V_{ab}(x)$  відповідають стійким рівноважним станам, а максимуми чи перегиби – нестійким.

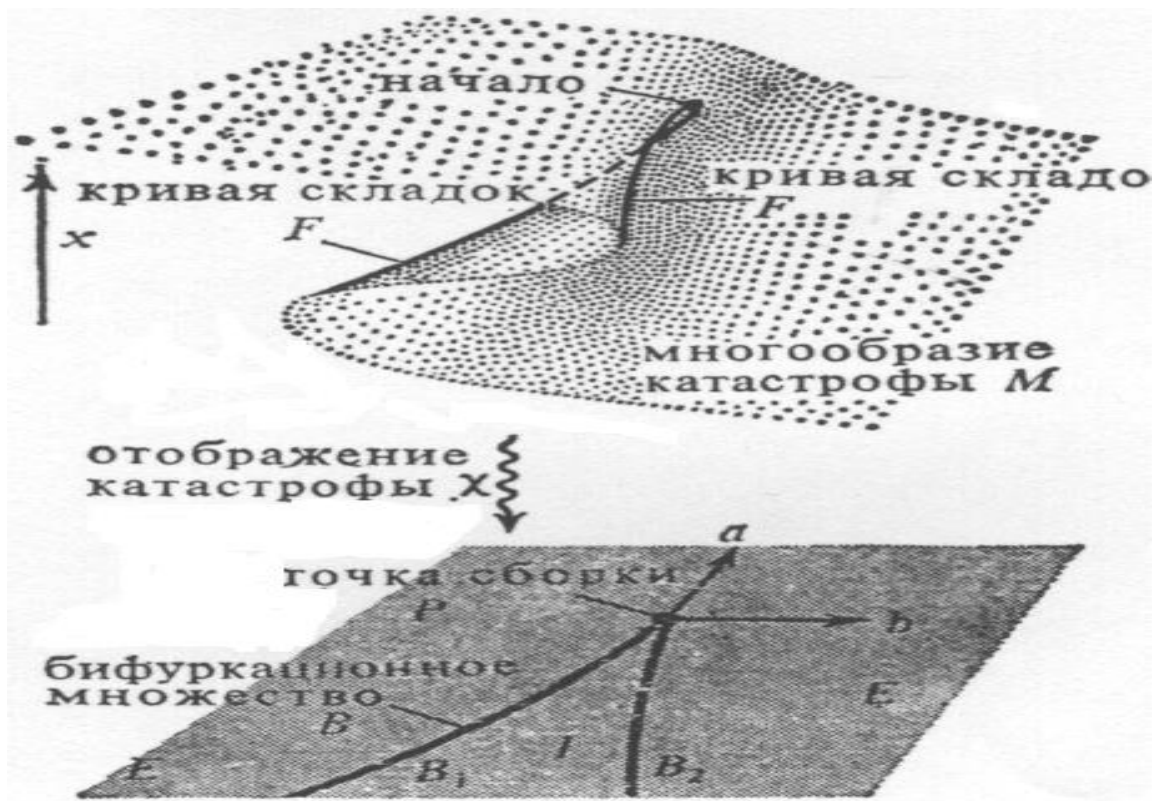


Рис. 1. Вид відповідних потенціальних функцій

Рис. 2. Єдина наочна геометрична картина різноманіття катастроф у просторі  $(x,a,b)$ , що задовольняє умові (2)

Система визначається її потенціалом (або енергією)  $V_{ab}(x)$ , в якій  $x$  – координата простору поведінки (внутрішня змінна) для виміру поведінки досліджуваної динамічної системи, а  $a$  і  $b$  – координати простору управління (зовнішні змінні). Дійсно, існує багато систем з однією внутрішньою змінною  $x$  і з двома зовнішніми змінними –  $a$  і  $b$  і з потенціалом системи у вигляді (1). З математики добре відомо, що при заміні координат такі системи не просто переходять одна в одну, але можуть бути приведеними до одного й того ж вигляду (1). Ймовірно, що у випадку іншої кількості внутрішніх і зовнішніх змінних ми приходимо до інших катастроф:

- якщо 1 внутрішня і 1 зовнішня змінні – ми маємо катастрофу, що називається складкою:

$$V_a(x) = (1/3)x^3 + ax$$

- якщо 1 внутрішня і 3 зовнішніх змінних – ми маємо катастрофу, що називається ластівчиним хвостом:

$$V_{abc}(x) = (1/5)x^5 + (1/3)a x^3 + 1/2 b x^2 + cx$$

- якщо 1 внутрішня і 4 зовнішніх змінних – ми маємо катастрофу, що називається метеликом:

$$V_{abcd}(x) = (1/6)x^6 + 1/4 ax^4 + (1/3)b x^3 + 1/2 cx^2 + dx$$

тощо.

Для заданих на рис. 1 значень пари координат простору управління  $(a,b)$  критичні точки функції (1) визначаються з умови

$$dV_{ab}(x)/dx = x^3 + ax + b = 0 \quad (2)$$

Єдину геометричну картину різноманіття катастроф у просторі  $(x,a,b)$ , що задовольняє умові (2), показано на рис. 2.

Поведінка будь-якої динамічної системи вимірюється фазовими змінними (параметрами порядку)  $x, y, z, \dots$ , та іншим набором змінних, що представляють фактори, які керують цією поведінкою. Наявність параметра порядку та принципу підпорядкування, характерних для процесу самоорганізації системи і для теорії особливостей Уїтні, дозволили застосувати теорію катастроф для визначення законів поведінки у критичних точках, від яких не залежить від типу взаємодіючих елементів системи. Рівняння відносно параметра порядку  $x$ , яке призводить до катастрофи «збірка», має вигляд

$$dx/d\tau = x^3 + ax + b$$

або для стаціонарного випадку

$$x^3 + ax + b = 0$$

де параметри управління  $a$  і  $b$  відповідно називають нормальним (normal) і розщеплюючим (splitting) фактором.

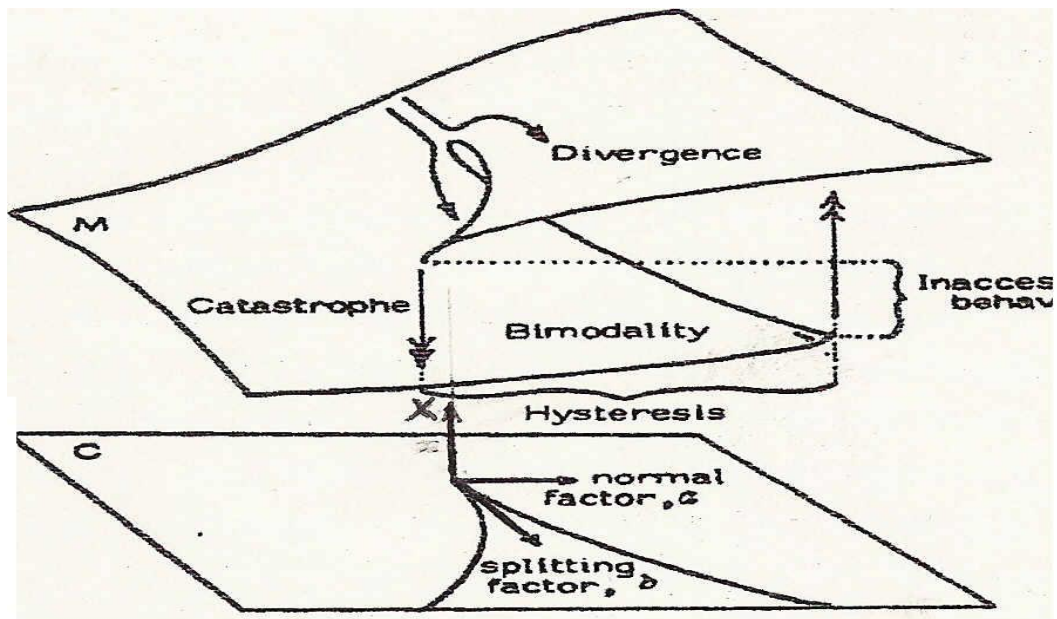


Рис. 3. Якісні особливості катастрофи «збірка»

Перспективи застосування теорії катастроф для моделювання явищ, які стосуються гуманітарних наук, полягають в їх здатності не змінювати основні властивості поведінки при незначних варіаціях параметрів (їх структурної стійкості), що дозволяє відобразити найбільш загальні властивості реальних процесів, не враховуючи випадкові відмінності.

Теорія катастроф – математичний універсальний інструментарій розв’язання проблеми стрибкоподібного переходу самоорганізуючих систем від одного стійкого стану до якісно нових форм поведінки. Згідно з теоремою Р. Тома, в нашому часово-просторовому феномені з 3 просторовими й 1 часовою змінними є 7 топологічно різних типів катастроф: складка (fold), збірка (cusp), хвіст ластівки (swallowtail), метелик (butterfly), hyperbolic, elliptic and parabolic umbilics. В критичній точці стрибка закони поведінки не залежать від закону взаємодії між елементами, що дає співпадіння і зв’язки між далекими предметами і теоріями (біологічними, соціальними) і відповідає одному з 7 типів, вираз яких дав Р. Том. Збірка, характерна для багатьох фізичних порушень безперервності «земного» світу, дає наступні якісні особливості зміни у поведінці системи.

1. В області всередині біфуркаційної кривої при тих самих значеннях параметрів система може перебувати у двох різних станах (бімодальність - bimodality).

2. На осі станів існує область поведінки, всередині якої система не може перебувати ні при яких значеннях параметрів (область неприступності - inaccessible behaviour).

3. При безперервній зміні параметрів можливий різкий перехід з одного стану в інший (катастрофа).

4. Різка зміна в поведінці системи залежить від передісторії процесу (гістерезис).

5. Дві системи з початковою незначною відмінністю станів при однаковому характері зміни параметрів можуть прийти в дуже відмінні один від одного стани (дивергенція - divergence).

Перспективи застосування теорії катастроф для моделювання гуманітарних явищ полягають у їхній здатності не міняти основні якісні властивості поведінки при невеликих випадкових варіаціях параметрів (їхній структурній стійкості).

Методи теорії катастроф на відміну від математичного аналізу Ньютона дають можливість досліджувати стрибкоподібні переходи, раптові якісні зміни – те, що важко піддається відомим класичним методам. Можливість описати і спрогнозувати за допомогою універсального методу теорії катастроф технічні аварії, природні і соціальні катаклізми, що потрясли світ наприкінці ХХ ст., створило ілюзію про всемогутність цієї теорії, призвело до появи – поряд з новими важливими для практики досягненнями – і спірних її застосувань. Складність складання математичних моделей, видима легкість обходу цих труднощів шляхом знаходження відображення, яке цікавить дослідника, іноді приводять до сумнівних ситуацій, що незаслужено кидають тінь на саму теорію катастроф.

За І. Кантом *«кожна із природничих наук містить у собі стільки науки у власному розумінні слова, скільки вона містить математики»*. Тому на сучасному етапі розвитку гуманітарних наук все більш виразною стала вимога використання в них математичних методів. Залежно від свого інтелекту, емоційного й фізіологічного стану, спілкування, людина приймає ті або інші рішення, що визначають ефективність будь-якої системи – урядової, виробничої, соціальної, міжособистісної, машинної. Академік А. І. Берг справедливо вважав, що розвиток досліджень у напрямку математизації гуманітарних наук міг би йти швидше, якби був тісний зв'язок між представниками природничих наук – кібернетиками, математиками – з одного боку, і між представниками гуманітарних наук – психологами, соціологами, політологами, педагогами, – з іншого, оскільки перші розуміють можливості кібернетики, але недостатньо чітко і ясно представляють сутність процесу переробки інформації пам'яттю, а у других немає необхідних знань в області математики і теорії інформації, і вони не можуть оцінювати потенційні можливості кібернетичного підходу.

Людину завжди інтригувало пророкування майбутнього, що вважалося долею богів або обраних. Люди заглядали в майбутнє за допомогою своєї інтуїції, іноді використовуючи в якості обґрунтування положення небесних тіл у майбутньому, яке наука дозволяла відносно просто розрахувати. Зараз не дивує можливість наукового прогнозування на 10 років вперед польоту космічного корабля до інших планет, точне визначення його орбіти, часу посадки на планету. І все це – в автоматичному режимі за сотні мільйонів кілометрів від Землі протягом багатьох місяців. Здатність *математичного моделювання* передбачати явища добре відома. Модель містить апріорі в собі ту інформацію, яку люди раніше не знали, містить потенційне знання, яке людина, досліджуючи його, може придбати, унаочнити й використати у своїх практичних потребах. Незважаючи на те, що моделювати явища неживої природи людство навчилося століття назад, розраховувати більшість гуманітарних процесів, у тому числі й для майбутнього часу, не вдається через складність і незнання аспектів людської психіки. Ці рішення залежать від інтелекту людини, його емоційного й фізіологічного стану, від впливу на поведінку і зміст прийнятих рішень інших людей. Тому *ключовим у гуманітарних задачах є опис поведінки людини*. А це – область на стику психології, соціології, філософії, економіки, політології. Якщо прийняти за показник зрілості галузі науки ступінь проникнення в неї математичних методів, то із цього погляду гуманітарні науки перебувають на порівняно низькому щаблі розвитку. Тому представлені нижче результати, отримані із застосуванням теорії катастроф для ряду додатків гуманітарних наук, можуть становити інтерес як крок уперед у їхній математизації.

## 1.2 Особливості моделювання поведінки людини в ситуації воєнного стану

Органи чуття людини сприймають лише ті подразники, які лежать в межах діапазону, обмеженого їх чутливістю. Вони здатні диференціювати сигнали лише тоді, коли різниця між ними досягає певного рівня. Вивченням зв'язку між фізичними характеристиками подразника і суб'єктивними реакціями, що породжуються ними – психічними процесами відчуття, виміром цих зв'язків, займаються психофізики вже півтора століття. Яким би не було відчуття, його можна описати за допомогою кількох характеристик, властивих йому: модальності, локалізації та інтенсивності. Проблема дослідження інтенсивності є однією з головних у психофізиці. Основний психофізичний закон відбиває зв'язок між величиною відчуття та величиною діючого подразника. Вперше залежність інтенсивності

відчуттів  $I$  від сили подразника  $R$  була сформульована біля 150 років тому Г. Фехнером. Відповідно до введеного ним емпіричного співвідношення, інтенсивність відчуття пропорційна логарифму сили подразника

$$I = k(\ln R - C), \quad (1.1)$$

де  $k$  и  $C$  - константи.

Залежність (1.1) отримала назву основного психофізичного закону Вебера-Фехнера. Цей закон справедливий лише при середніх значеннях інтенсивностей подразників. У 50-х рр. С. Стівенс на основі аналізу експериментальних даних запропонував ступеневу залежність між відчуттям та подразненням

$$I = k(R - \varphi)^n, \quad (1.2)$$

де  $n$  – показник, який залежить від модальності подразника ( $n = 0, 2-3, 5$ );  $k$  – константа;  $\varphi$  – порогова інтенсивність подразника (стимулу).

Основний недолік математичних формулювань (1.1) та (1.2) основного психофізичного закону – їх обмеженість відомими дослідними даними, які вони апроксимують, та відсутність теоретичної основи щодо зв'язку подразнення та відчуття.

Якщо трактувати відчуття як результат обробки пам'яттю людини отриманої інформації, то можна використовувати для опису вищезазначеного зв'язку запропоноване рівняння переробки інформації пам'яттю у вигляді

$$\frac{dI}{d\tau} = \dot{R} + \frac{I - \varphi}{T}, \quad (1.3)$$

де  $I$  – інформація, що надійшла у пам'ять людини;  $\tau$  – час;  $\dot{R} = \frac{dI}{d\tau}$  – темп подання інформації;  $\varphi$  – інформація, що зберігається досить довго у пам'яті;  $T$  – постійна часу переробки інформації.

У [10] показано, що з рівняння (1.3), як окремі випадки, походять вихідні співвідношення Вебера, Фехнера, Стівенса. Особливістю рівняння (1.3) є врахування динамічних властивостей процесу переробки інформації пам'яттю та широка можливість аналітичного вирішення інших завдань [11, 12]. Тому, ґрунтуючись на теоретично отриманому загальному рівнянні (1.3), виведемо зв'язок між відчуттям та подразненням.

Враховуючи, що  $I = I(R)$ , представимо (1.3) наступним чином:

$$\frac{dI}{d\tau} = \frac{dI}{dR} \frac{dR}{d\tau} = \dot{R} \frac{dI}{dR} = \dot{R} + \frac{I - \varphi}{T}. \quad (1.4)$$

Введемо безрозмірний критерій  $p = \varphi / \dot{R}T$ . Він визначає безрозмірний час, протягом якого мінімальний і такий, що довготривало

зберігається в пам'яті обсяг інформації, надходить у пам'ять у певному темпі  $\dot{R}$ .

Рівняння (1.4) є рівнянням першого порядку, рішення якого добре відомо. При  $p = \text{const}$  и  $\dot{R} = \text{const}$  маємо:

$$\bar{I} = \frac{(1+p)}{p} + Ce^{-p\bar{R}}, \quad (1.5)$$

де  $I = I/\varphi$ ;  $\bar{R} = R/\varphi$ ;  $C$  – константа інтегрування, що залежить від граничних умов.

За нульових умов рішення має такий вигляд

$$\bar{I} = \frac{(1+p)}{p} + (1 - e^{-p\bar{R}}). \quad (1.6)$$

При малих значеннях добутку  $p\bar{R} = R/\dot{R}T$  формула (1.5) переходить в наступну

$$\bar{I} = (1+p)\bar{R}. \quad (1.7)$$

Це випадок прямої пропорційної залежності між подразненням та відчуттям (випадок  $n=1$  в формулі С. Стівенса). При великих темпах надання інформації  $\dot{R}$ , що забезпечує виконання нерівності  $p \ll 1$ , маємо випадок досконалої передачі стимулу людині, тобто  $I = R$ .

Як бачимо з формули (1.6), вид зв'язку  $\bar{I} = f(\bar{R}, p)$  визначається, насамперед, величиною параметру  $p$ : при  $p \leq 2$  відчуття зростає за експонентою, причому зі збільшенням  $\bar{R}$  відчуття стає незалежним від величини подразника. Цей ефект також реалізується при великих значеннях параметра  $p > 2$ .

Для перевірки придатності отриманих теоретичних результатів ми використали дослідні дані С. Стівенса зі співр. [12, 13], у яких відчуття різних модальностей вимірювалися за силою стиснення руки чи за рівнем звуку. Щоб позбутися різних досить умовних і довільних одиниць виміру відчуттів і різних одиниць виміру подразнень, ми представимо експериментальні дані у відносному вигляді, взявши за нормуючу величину параметри першого дослідження (близького до нижнього порога чутливості). Допускаючи рівність отриманих у такий спосіб відносних порогових величин  $I_*$  и  $\bar{R}_*$ , нескладно отримати рішення отримати рішення вихідного рівняння (1.4) для наступних граничних умов:

при  $\bar{R} = \bar{R}_*$  и  $I = I_*$

$$\bar{I} = \frac{(1+p)}{p} + \left( I_* - \frac{(1+p)}{p} \right) \exp(-p(\bar{R} - \bar{R}_*)), \quad (1.8)$$

при  $I_* = 1$  и  $\bar{R} = \bar{R}_* = 1$  маємо розрахункову формулу



$$\bar{I} = 1 + \frac{1}{p} [1 - \exp(-p(\bar{R} - 1))]. \quad (1.9)$$

Порівняння чисельних результатів за формулою (1.9) (рис. 1.1) з дослідними даними С. Стівенса зі співр. представлено на рис. 4-8.

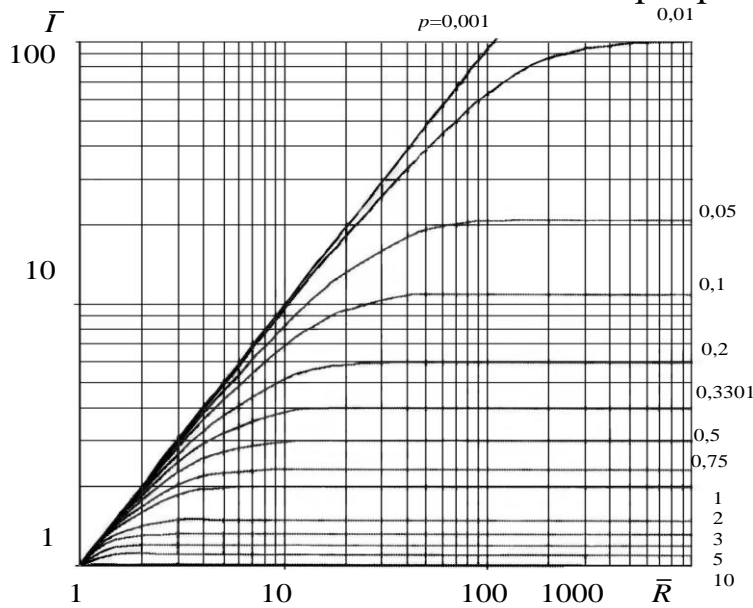


Рис. 4. Залежність відносного відчуття  $\bar{I}$  від відносного подразнення  $\bar{R}$  за формулою  $I = 1 + [1 - \exp(-p(\bar{R} - 1))] / p$  при різних значеннях параметру  $p$

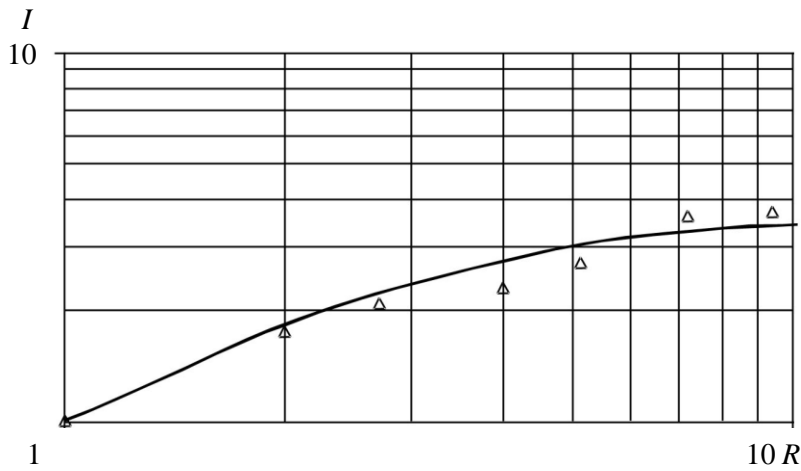
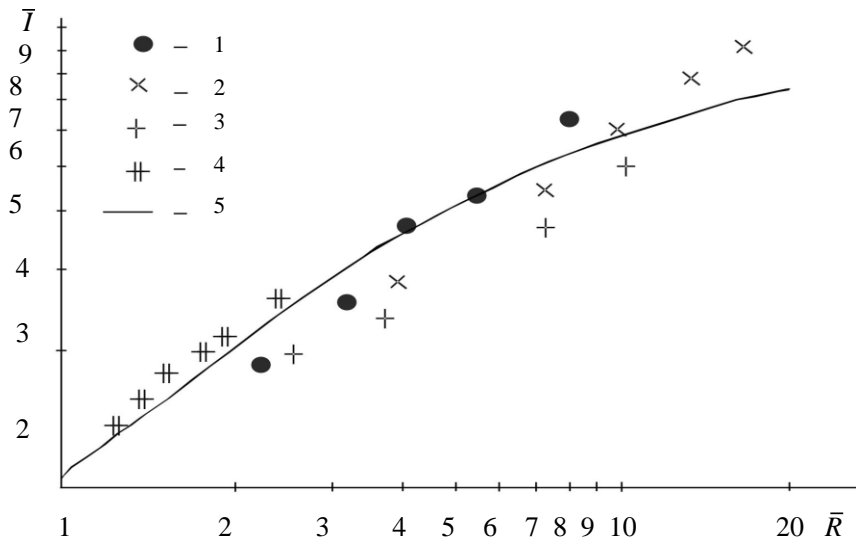


Рис. 5. Залежність між подразненням холодом і відчуттям, що визначається за силою стиснення руки: дослідні точки С. Стівенса зі співр. [12, 13] і розрахунок за формулою (1.9) при значенні  $p = 0,4$



1 - подразнення теплом; 2 – підняття ваги; 3 – тиск на долонь; 4 - яскравість; 5 – розрахунок за формулою (1.9) при  $p=0,15$

Рис. 6. Залежність відносного відчуття (за силою стиснення руки – 1-3; за рівнем звуку – 4) від відносного подразника за експериментами [12, 13]

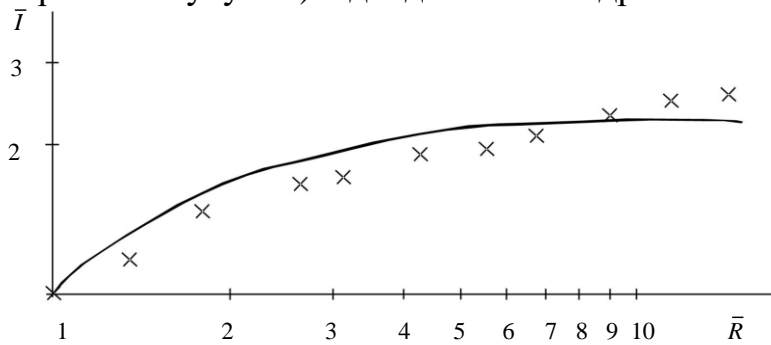


Рис. 7. Залежність між подразниками (шорсткість, довжина, твердість) та відчуттям через рівень звукового тиску: дослідні точки – С. Стівенс зі співр. [12, 13] та розрахунок за формулою (1.9) при  $p=0,75$

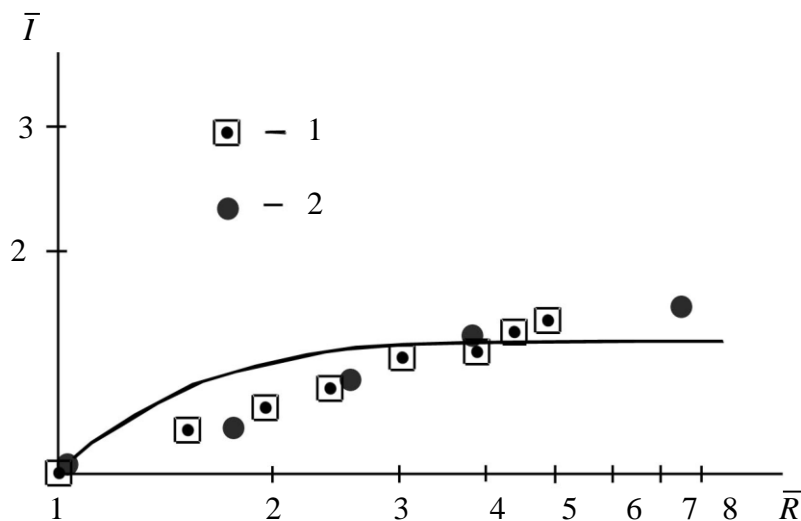


Рис. 8. Залежність між подразненням почервонінням (1) і стисненням рукою (2) та відчуттям за рівнем звукового тиску за дослідями [12, 13] та розрахунок за (1.9) при  $p=1$  (1) та  $p=2$  (2)

Як бачимо, що розрахунки (при обраних відповідним чином значеннях критерію  $p$ ) досить добре узгоджуються з дослідними даними. Зазначимо, що для деяких типів подразників (вібрація, число) спостерігається істотна відмінність у величині відчуттів, що заміряються різними способами.

Перевага запропонованого математичного вираження основного психофізичного закону – у його висновку, незалежно від конкретних емпіричних даних. Вибрана за результатами розрахунків величина критерію  $p$  є досить універсальною та слабо залежною від типу подразника та індивідуальних властивостей людини.

Отримані результати дозволяють теоретично знайти вираз для показника ступеня у формулі С. Стівенса:

$$n = (\partial I / \partial R) = (1 + p)e^{-pR}. \quad (1.10)$$

З цієї залежності добре видно, що тангенс кута нахилу кривої до осі абсцис залежить від величини стимулу  $R$  і від критерія  $p$ . Це означає, що сталість показника ступеня  $n$  обмежується певним діапазоном зміни подразника. Особливо суттєва похибка виходить при великих кутах нахилу, наприклад, для випадку болючого подразнення електричним струмом помилка в  $1^\circ$  дає похибку в 10 %. Тому ми окремо розглянемо зв'язок між подразненням та відчуттям болу людиною.

Біль – своєрідний психофізичний стан людини, що виникає внаслідок впливу надсильних або руйнівних подразників, які викликають органічні або функціональні порушення. Поведінка людини в умовах больових відчуттів надзвичайно цікава, тому що всі аварії супроводжуються болем. На Заході зараз створено цілий напрямок – пейнетика, який займається спеціально проблемами болу. Покажемо, що теоретично можливо описати зв'язок больових подразнень та відчуттів.

Якщо більшість звичайних подразників призводять до величини похідної  $(\partial I / \partial R) < 1$ , то больові подразнення дають більший нахил кривої  $I(R)$  до осі  $R$ , т.е.  $(\partial I / \partial R) > 1$ . Це можна пояснити тим, що механізм больового впливу відрізняється від наведеної моделі. Нагадаємо, що в рівнянні (1.3) зміна часу інформації в пам'яті (відчуття  $I$ ) визначається темпом подачі подразника  $R$  і забуванням частини інформації, що міститься в стимулі (і рівним  $\frac{I - \varphi}{T}$ ). При болу забування стимульної інформації не відбувається, оскільки в цьому випадку подразники

мають руйнівну силу. Тому в моделі больових відчуттів ми виходитимемо з припущення, що сумарне відчуття визначається сумою  $\dot{R}$  і члена, що з часом посилює біль і рівного  $\frac{I}{T}$ . Тому вихідне рівняння моделі болю можна записати наступним чином:

$$\frac{dI}{d\tau} = \dot{R} + \frac{I}{T}. \quad (1.11)$$

Рішення цього рівняння за нульових початкових умов має вигляд:

$$I = \dot{R}T(e^{\tau/T} - 1). \quad (1.12)$$

Виключаючи час, отримуємо диференціальне рівняння, що описує зв'язок відчуття болю та подразника:

$$\frac{d\bar{I}}{d\bar{R}} - p\bar{I} = 1, \quad (1.13),$$

де  $\bar{I} = I/\varphi$ ,  $\bar{R} = R/\varphi$ ,  $\varphi$  - нормуюча величина.

Рішення цього рівняння за нульових граничних умов має такий вигляд:

$$\bar{I} = \frac{1}{p}(e^{p\bar{R}} - 1). \quad (1.14)$$

Розрахунок за цією формулою (рис. 1.6) та дослідні точки С. Стівенса зі співр. [12, 13] представлені на рис. 9.

Наявне хороше узгодження розрахунків та експериментів, що підтверджує придатність запропонованої моделі для опису больових відчуттів.

Дотична до кривої  $I(R)$  визначається похідною  $(\partial I / \partial R) = e^{p\bar{R}}$ , яка, як нескладно побачити, змінюється від 1 (при  $p=0$ ) до  $\infty$  (при  $p \rightarrow \infty$ ).

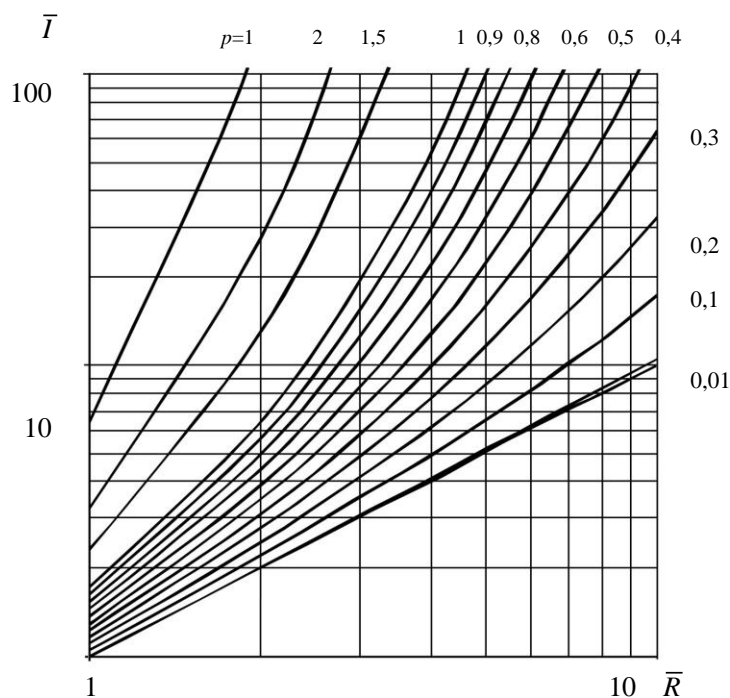


Рис. 9. Залежність  $\bar{I} = \frac{e^{p\bar{R}} - 1}{p}$  для різних значень  $p$  (для випадку болювих подразнень)

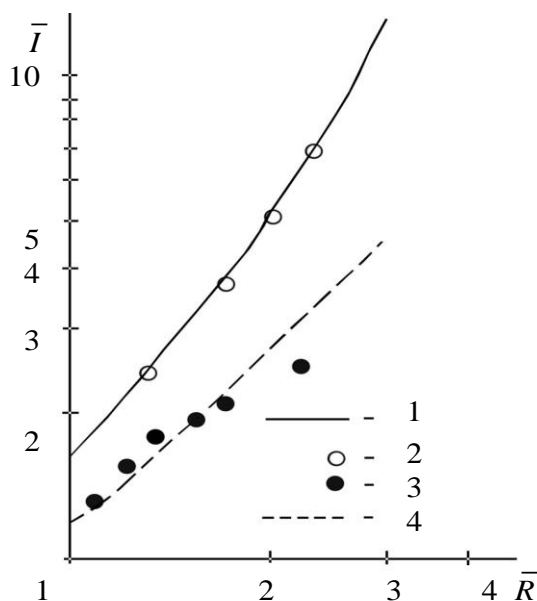


Рис. 10. Залежність між відчуттям  $\bar{I}$  та подразненням  $\bar{R}$  для випадку впливу електричним струмом в 60 Гц: розрахунок за (1.14) при  $p=0,8 - 1$ ; при  $p=0,3 - 4$ ; дослідні точки – 2, 3

Цікаві результати виходять, якщо проаналізувати отримані залежності для випадків, коли стимулом є час. Коли  $(\partial \bar{I} / \partial \bar{R}) < 1$ , то зростання відчуття для  $p > 1$  при досягненні деякого «насичення»

сповільнюється зі збільшенням подразнення. Як видно з графіка рисунка, із зменшенням нахилу кривої  $(\partial I / \partial R) = e^{pR}$  збільшення подразника майже не призводить до зростання відчуття. Ця цікава особливість посилюється зі збільшенням критерію  $p$ . Для стимулу у вигляді часу це пояснює відомі у літературі феномени, коли час людини ніби сповільнюється, зупиняється, стискається. Дійсно, при великих значеннях ступеня в експоненті  $pR$  збільшення інтервалу фізичного часу як стимулу, подразника, не призводить до зростання суб'єктивно пережитого часу, тобто час у свідомості людини ніби зупиняється. Для випадку больових впливів ми маємо  $(\partial I / \partial R) > 1$ , а це означає, що зі зростанням кута нахилу кривої  $I = I(R)$  приріст відчуття починає перевищувати приріст подразнення. Це пояснює, чому у період больових впливів відчуття часу у пам'яті людини може суттєво перевищувати зміну фізичного часу, тобто, час, що суб'єктивно переживається, подовжується. З формули (1.14) видно, що цей ефект посилюється зі збільшенням критерію; зниження порога болю та збільшення темпу надходження подразника послаблює дію розглянутого ефекту.

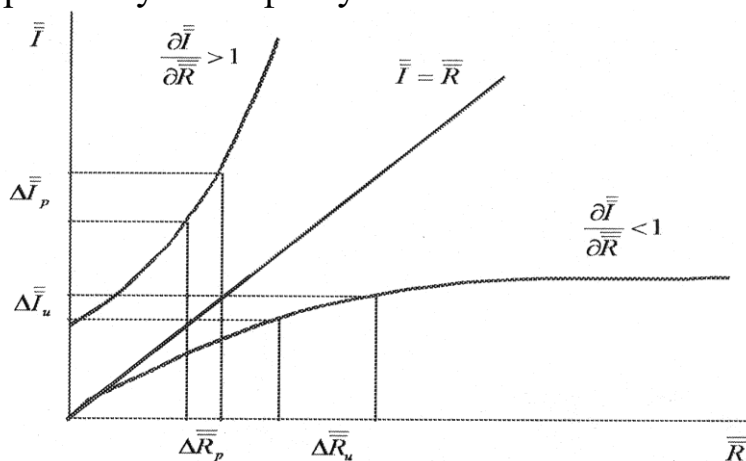


Рис. 11. До пояснення ефекту «прискорення» та «уповільнення» суб'єктивно пережитого часу

### 1.3 Аналітична модель психологічного стану людини

Дослідження проблеми визначається ще й тим, що діяльність людини пов'язана з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом (або очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних чинників, яке супроводжується негативними емоціями, перенапругою фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у людини, є психологічний стрес. Розвиток стресу в екстремальних умовах діяльності може бути

пов'язаний також з можливістю, очікуванням, загрозою впливу різноманітних подразників психологічної (особистісної), організаційної та, перш за все, інформаційної природи. На цій підставі даний стан можна вважати типовою формою емоційного стресу.

Інформаційно-когнітивні підстави специфіки діяльності, роль їх причинно-наслідкових відносин у забезпеченні її ефективності визначають необхідність розглянути можливість і доцільність виділення такої специфічної форми професійного (по предмету) і психологічного (по процесу, механізмам регуляції) стресу як емоційний стрес.

Під терміном «емоційний стрес» ми будемо розуміти психологічний стрес, джерелом розвитку якого служать зовнішні повідомлення. А саме, інформація про поточний або запланований вплив несприятливих подій, їх загрозу або «внутрішню» інформацію у формі минулих уявлень і спогадів про події, які травмують психіку, ситуацій та їх наслідків, що супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу. Проблема психологічного стресу населення набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності людського життя і суттєвими змінами змісту та умов праці у представників різноманітних професій. Комплексна автоматизація роботи систем управління, широке використання обчислювальної техніки, використання інформаційних моделей індивідуального та колективного користування, інтенсифікація праці корінним чином змінюють її характер, спрощуються алгоритмізовані функції спеціалістів, але виникає кількість можливих проблемних ситуацій і темп роботи, підвищується професійна і особистісна значущість і відповідальність за результати і наслідки діяльності. Праця людини в системах управління технікою (діяльність людини – оператора) пов'язана з періодичним, іноді досить довготривалим та інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних чинників, який супроводжується негативними емоціями, перенапруженням фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у людини, є психологічний стрес.

Проблема стійкості, надійності діяльності людини в умовах впливу екстремальних чинників і розвитку психологічного (інформаційного) стресу привернула до себе підвищену увагу і набула певних рис як самостійна галузь дослідження у зв'язку з розвитком техніки і, особливо, комп'ютеризацією всіх сфер діяльності.

Відомо, що кодування інформації на засобах її відображення, використання систем автоматизації позбавляють людину цілого ряду суттєвих натуральних ознак об'єктів управління, ускладнюють формування адекватного психічного образу об'єкту і ситуації. Передача ряду функцій інформаційної підготовки автоматичним пристроям підвищує значущість контролю за їх роботою, що обумовлює необхідність збереження високої пильності і готовності втручання в управління.

Основні психологічні особливості операторської діяльності були предметом всебічного вивчення протягом останніх кількох десятиліть. В більшості робіт проблема функціональної стійкості людини в умовах емоційного та інформаційного стресу в прямій постановці спеціально не вивчалась, хоча ряд питань, що розглядалися в них, мали зв'язок з даною проблемою. В дослідженнях категорія стресу найчастіше використовувалась як характеристика психічного стану людини чи ціна його діяльності. Однак немає сумнівів, що для вивчення причин, механізмів і наслідків розвитку стресу та його впливу на якість роботи конкретної системи управління необхідно дослідити ті чинники, що характеризують процесуальні особливості операторської діяльності і функціональні прояви трудової активності людини в цих умовах. Очевидно, що значення функціональних особливостей трудових процесів, закономірностей прояву і забезпечення робочої активності людини, механізмів регуляції її поведінки і стану в екстремальних ситуаціях дозволить не тільки оцінити психічний стан і особливості його впливу на надійність діяльності, але і заснувати конкретні рекомендації для підтримання її на необхідному рівні.

З появою автоматизованих систем управління виникла особлива форма людської діяльності, пов'язана з перетворенням способу отримання формалізованої інформації і логіки самого процесу мислення, вона все більше розповсюджується і потребує детальнішого вивчення.

Комп'ютеризація навчальної та професійної діяльності є характерною рисою сучасного етапу науково-технічного прогресу. Вона створила сприятливі умови для підвищення продуктивності праці, впровадження нових технологій управління інформаційними процесами, спрощення деяких форм операторської праці тощо. Фізичні і психічні характеристики, що вимагаються для роботи з використанням комп'ютерів, суттєво відрізняються від інших видів діяльності. Зазвичай, комп'ютеризовані форми роботи малорухливі, пов'язані з безперервним і довготривалим навантаженням, потребують високої активності когнітивних функцій і професійної відповідальності,



володіють, як правило, можливостями поточного об'єктивного контролю за рівнем професійної ефективності і надійності виконання операцій і завдань. Виробничі вимоги до цих форм роботи високі, а наявність умов для оперативного самоконтролю за якістю роботи слугують додатковим стимулом для підтримки необхідної працездатності.

Приймаючи за основу деякі ідеї якісної інформаційної моделі П. Симонова про емоції, отримаємо *рівняння емоційного стану людини*. Для цього представимо інформаційну множину, що описує людські емоції, як таку що складається з двох підмножин. Перша визначає інформацію про *внутрішні переживання*, про «віртуальне», *іраціональне вираження емоцій*. Інформаційну множину в пам'яті про цю частину емоцій позначимо через  $U$ . Друга  $R_{ph}$  є інформацією про моторні процеси, інформацією, що виражає емоції у *фізіологічних засобах відображення*: у формі специфічних (рухових) реакцій обличчя, кінцівок, серця (пульс), крові, сліз і т. п., тобто у фізіологічних реакціях, мімічних виразах, у позі, в діях. Сумарна інформаційна множина про реакції організму – іраціональні і фізіологічні – буде дорівнювати

$$U_{\Sigma} = U + R_{ph} \quad (2.2)$$

Відношення сумарної інформації про емоції індивіда до сумарної інформації, що постуила ззовні про дратівливі стимули, є деякий коефіцієнт посилення емоцій.

Цей коефіцієнт можна рахувати пропорційним потребі  $R$  і обернено пропорційним  $\Delta I - I$  - різниці між стандартом інформації  $I'$  про задоволення потреби – для позитивних емоцій, або для незадоволення – для негативних, і реальною величиною інформації  $I$ , що постуила в пам'ять. Якщо  $I'$  інформація про ідеал індивідуума протилежної статі,  $I$  – реальна інформація про нього, то різниця  $\Delta I' - I$  визначає міру почуття любові, чим  $\Delta I$  менше, тим почуття сильніше. Для випадку почуття страху, якщо  $I'$  – інформація про інформаційний стандарт страху, а  $I$  – інформація про реальну небезпеку, то  $\Delta I' - I$  визначає міру страху – чим більше  $\Delta I$ , тим страх менший. Звідси видно, що емоції обернено пропорційні  $\Delta I$ . Взагалі вважатимемо, що  $I'$  – це *стандарт об'єму інформації*, який в ідеальному випадку повністю забезпечує виконання стимулу, що задовольняє або не задовольняє цього індивідуума. Він визначається природженим або онтогенетичним досвідом, причому може мінятися упродовж життя людини. Цим наша модель відрізняється від моделі Симонова, в якій  $\Delta I$  – є деяка оцінка вірогідності задоволення потреби. Близькою до наших уявлень є двохфакторна теорія емоцій Шахтара - Сингера (*Schachter, Singer*): емоція є результатом когнітивної інтерпретації дифузного

фізіологічного збудження, а когнітивні ярлики запозичуються з особистого досвіду або з соціального оточення.

На підставі сказаного визначимо коефіцієнт емоцій (коефіцієнт задоволення або незадоволення потреби) у вигляді величини, обернено пропорційної відносної стимульної інформації  $\Delta I / I'$ :

$$\mathcal{E} = I / (I - I) = 1 / (1 - v) \quad (2.3)$$

Тут  $v = I / I'$  – інформаційна щільність емоційного стимулу.

З урахуванням сказаного можна вважати, що величина інформації про сумарні емоції  $U_{\Sigma}$  пропорційна об'єму інформації, що постуила в пам'ять, про дану подію  $I$ , яку має в розпорядженні в деякий момент часу  $t$  суб'єкт (інформаційній напрузі). Коефіцієнт цієї пропорційності, що визначає емоційне посилення інформації, прийматимемо рівним добутку коефіцієнта потреби  $R$  (який "оцінює" конкретний тип стимулу) коефіцієнта емоцій  $\mathcal{E}$  і деякого направленого на рухливість нервових процесів коефіцієнта  $\mu_2$ , тобто баланс інформації з урахуванням вищесказаного визначається рівнянням

$$(U + R_{ph}) = R \mu \mathcal{E} I = R I \mu / (1 - v) \quad (2.4)$$

Відомо, що існує генетичний зв'язок між окремими драйвами (фізіологічними станами) і окремими емоціями. На біологічному рівні емоція виникає «як відчуття, що викликається процесами, що протікають в нервовій і м'язових системах», яке активується одночасно і нейрохіміями нервово-м'язовими, і афектними, і когнітивними процесами. Біологічні функції емоцій можуть включати не лише мімічну реакцію, але також і зміни коливань голосових зв'язок, руху голови, очей, кінцівок, зміни потоку крові, пульсу, загальну мобілізацію енергетичних ресурсів м'язів і тому подібне. У нас  $R_{ph}$  уявляє інформацію про фізіологічне (моторне) вираження емоцій. Якщо прийняти як аксіому, що інформація, що надійшла ззовні про дану подію величиною  $I$ , трансформується організмом у фізіологічне вираження емоцій з коефіцієнтом посилення, пропорційним  $I$ , то ми і приходимо до квадратичної залежності об'єму інформації  $I$ , що надійшла в пам'ять людини у вигляді стимулу

$$R_{ph} = a I^2 \quad (2.5)$$

де  $a$  – деякий коефіцієнт емпіричної пропорційності, залежний від типу емоцій і темпераменту індивідуума.

Нещодавно ми знайшли коректніше обґрунтування прийнятого зв'язку. Отримане нами раніше аналітичне вираження зв'язку між роздратуваннями  $R$  і відчуттями  $I$  (основний закон психофізики) має два випадки реалізації – звичайні, подразнення і больові. У першому випадку апроксимація аналітичного вираження дає пропорційність. У

разі больових подразників пам'ять підсумовує усі подразники і тому емоції болу пов'язані вираженням

$$I = aR_{ph}^2$$

У цьому останньому випадку інформаційна щільність больового стимулу  $v_p = R_{ph}/R_{ph}'$ , а рівняння (4) записується у такому вигляді

$$(U+I) = R \mu \mathcal{E} R_{ph} = R I \mu / (1 - v_p)$$

Це знову-таки призводить до катастрофи типу складання, але відносно координати простору поведінки  $v_p$ .

Як побачимо далі, ми отримали задовільне узгодження розрахунків з відомими експериментами, що може свідчити про істинність запропонованих зв'язків.

Перепишемо рівність (2,4) з урахуванням (2.5) наступним чином, розділивши почленно ліву і праву частини на – прийнятий як параметр нормування – стандарт інформації про дану потребу  $I'$ .

$$(U/I' + aI^2/I') = I R \mu / (1 - v) I'$$

Після перетворень це рівняння призводить до такого виду

$$(\sigma + av^2)(1/v - 1) = R \mu = \gamma \quad (2.6)$$

Тут  $\sigma = U/I'$  – параметр внутрішньої емоційної напруги  $a = aI'$ .

Рівняння (2.6) представляє *інформаційне рівняння емоційного стану людини*. Його параметрами стану є *потенціал внутрішньої емоційної напруги  $I \geq \sigma \geq 1$ , інформаційна щільність емоційного стимулу  $v (\leq 1)$ , (чи коефіцієнт задоволення (чи незадоволення) потреб  $\mathcal{E}$ ), ціна потреби  $R (0 \div \infty)$  і коефіцієнт рухливості нервових процесів  $\mu (\geq 1)$*  (в якості міри рухливості виберемо зворотну величину суб'єктивно пережитого часу). Якщо  $\mu$  найменш рухливого типу – флегматика прийняти за 1 (суб'єктивно пережитий час дорівнює  $T = 1.1$  сек.), то тоді інші типи характеру матимуть  $\mu > 1$ : для меланхоліка отримаємо  $\mu = 1.1$ ; для сангвініка  $\mu = 1.38$ ; для холерика -  $\mu = 1.57$ . Добуток  $R\mu = \gamma$  назовемо **критерієм індивідуальності емоцій**.

Таким чином, ми маємо 4 координати емоційного стану  $\sigma, v, R$  і  $\mu$  (чи замість двох останніх їх добуток  $\gamma$ ). **Параметр ціни потреби  $R$**  однозначно визначається початковою умовою для відомої модальності емоцій з урахуванням темпераменту людини й інших його індивідуальних характеристик.

За аналогією з технічними дисциплінами, ми можемо розглядати *простори емоційних станів*. У цьому просторі стани відображаються точками, квазістатичні процеси – лініями. Лінія процесу, власне кажучи, може пройти через будь-які точки області фізично здійснених емоційних станів індивідуума.

Таким чином, отримане рівняння (2.6) дає можливість кількісно визначати відносні величини параметрів емоційного стану людини. Діапазон можливих змін, за нашими орієнтовними оцінками, складає  $\sigma=0.1-10; \nu=0.05-1, \gamma \sim 10$  ( $a=1-500$ ).

Використання в нашій моделі відносних величин дозволяє на першому етапі за допомогою експертних оцінок визначати кількісні значення різних початкових величин.

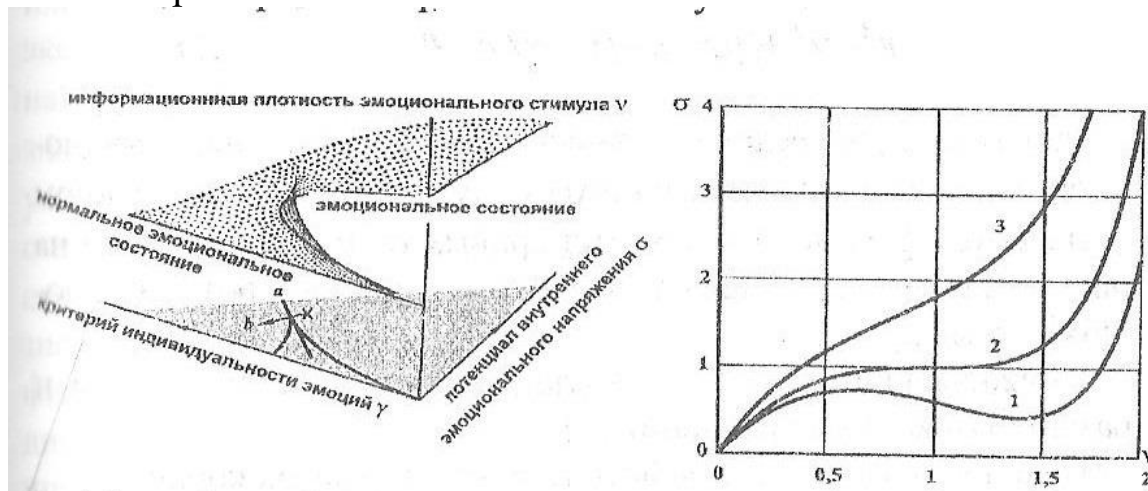


Рис. 12. Катастрофа типу складання в координатах: потенціал внутрішньої емоційної напруги  $\sigma$ -інформаційна щільність емоційного стимулу  $\nu$ - критерій індивідуальності емоцій  $\gamma$ .

Рис. 13. Залежність потенціалу внутрішньої емоційної напруги  $\sigma$  (вісь ординат) від інформаційної щільності емоційного стимулу  $\nu$  (вісь абсцис), при різних значеннях критерію індивідуальності емоцій  $\gamma$ : 1) емоційний стан з фізіологічним проявом, що супроводжується емоційною розрядкою; 2) критичний стан; 3) прихований емоційний стан.

Але це не виключає надалі можливості переходити і до абсолютних значень психологічних змінних, більше того, служити теоретичним обґрунтуванням експериментів, пошуку шляхів виміру змінних емоційного процесу.

Можливості, що відкриваються при використанні цього рівняння, покажемо на прикладі його аналізу. Спочатку перепишемо рівняння (2.6) у такому вигляді

$$\nu^3 - \nu^2 + [(\sigma + \gamma)/a] \nu - \sigma/a = 0 \quad (2.7)$$

Корені цього кубічного рівняння відносно інформаційної емоційного стимулу  $\nu$  при фіксованому  $a$ , є функцією. Вид кривих  $\sigma(\nu, \gamma)$  представлений на рис. 12. Як видно, виділяються три типи кривих, що відповідають таким випадкам:

1) нижня крива, що відповідає трьом дійсним і різним кореням рівняння (2.7);

- 2) середня крива – три дійсні і рівні корені;
- 3) верхня крива – один корінь дійсний і два уявних.

Перший випадок має місце при малих значеннях ціни потреби  $R$  і малому коефіцієнті рухливості нервової системи  $\mu$ , тобто при малих значеннях їх добутку  $\gamma$ . Як видно на рис. 13, ми маємо нестійкий режим прояву емоції, який служить розрядкою внутрішніх переживань шляхом зовнішніх рухових реакцій – сміх, крик, серцебиття, сльози, біг і т. п. До речі, перехід від точки мінімуму на нижній кривій до точки максимуму, очевидно, відповідає режиму, на якому за допомогою детектора брехні легко визначити сказану неправду.

Точки екстремумів знаходяться з наступних міркувань. Якщо рівняння (2.6) записати у такому вигляді:

$$\sigma = R\mu/(1/v - 1) - av^2 \quad (2.8),$$

тобто для визначення цих точок необхідно розглянути рівняння  $d\sigma/dv/\gamma=0$ :

$$v_{mm}(1-v_{mm})^2 = R\mu/2a \quad (2.9)$$

Функція  $\theta \equiv v_{mm}(1 - v_{mm})^2 = \gamma/2a$  в лівій частині рівняння (2.9) визначає точки мінімуму і максимуму на кривій залежності параметра емоційної напруги  $\sigma$  від щільності емоційного стимулу  $v_{mm}$ , що відповідає екстремальним значенням (рис. 14). Значення цих точок знаходиться в точках перетину графіку  $\theta$  зі значенням  $\gamma/2a$ . З розгляду графіку рис. 13 видно, що зі зменшенням добутку  $R\mu=\gamma$  точка мінімуму зрушується у бік зменшення значення щільності емоційного стимулу  $v$ , а точка максимуму – у бік збільшення його значення, тобто «моторний емоційний прояв (розрядка) фізіологічного збудження» відбувається у більшому діапазоні  $v$ , у більшому діапазоні зміни стимульної інформації.

Якщо точка максимуму цієї функції при деякому значенні щільності емоційного стимулу  $v_{min}$ , емоційної напруги  $\sigma$ , що відповідає мінімуму, збігається зі значенням  $v_{max}$ , що відповідає максимуму емоційної напруги  $\sigma$ , то наша зигзагоподібна нижня крива вироджується в деяку «критичну» без максимуму і мінімуму (середня крива), які стискаються до деякої критичної точки з координатою  $\sigma_c$ ,  $v_c$  і  $\gamma_c$ . Це *другий випадок* рішення рівняння (2.7) з трьома дійсними і рівними коренями відповідає наступним критичним значенням незалежних змінних, що використовуються нами:

$$\sigma_c = a/27; v_c = 1/3; \gamma_c = (R\mu)_c = 8a/27 \quad (2.10)$$

Відзначимо, що критичне значення щільності емоційного стимулу дорівнює  $v_c=1/3$ , тобто перехід на критичну криву має місце, коли величина емоціогенного стимулу досягає третини значення стандарту емоції. Очевидно, що крива 2 відділяє область нестійкого процесу (крива 1) від стійкого (крива 3).

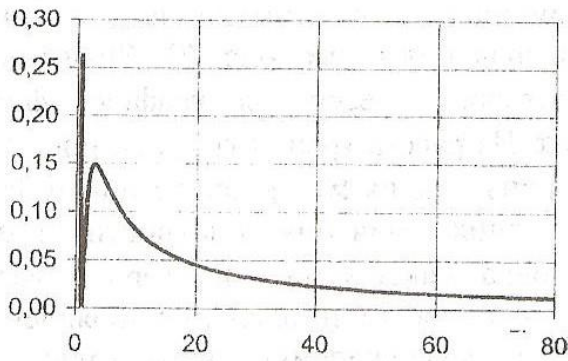


Рис. 14. Графік залежності функції  $\theta = \frac{v_{\min}}{1 - v_{\min}}$  (вісь ординат) від  $v_{\min/\max}$  (вісь абсцис), що відповідають мінімуму  $\sigma$ -ліва висхідна крива, і максимуму  $\sigma$ -права спадаюча крива.

Третій випадок процесу зростання емоційної напруги залежності від вступу зовнішньої стимульної інформації реалізується при підвищених значеннях критерію індивідуальності емоції  $\gamma = (Ru) > \gamma_3 = (Ru)_c$ . Очевидно, що великі значення критерію індивідуальності емоцій  $\gamma$  відповідають найбільш стійким темпераментам і суб'єктам з найбільш стійкою рухливістю нервової системи. Для цього випадку характерно несуттєво мале вираження емоцій через фізіологічні механізми. А це дозволяє в рівнянні (2.8) нехтувати останнім членом і записати таку формулу для зростання емоцій у разі підвищених значень параметра  $\gamma$ :

$$\sigma = Ru / (1/v - 1) \quad (2.11)$$

або

$$\sigma(1/v - 1) = Ru \quad (2.12)$$

Це рівняння показує, що при високих значеннях добутку  $Ru$  криві  $\sigma = f(v, Ru = const)$  є гіперболами, що мають з горизонтальною лінією одну точку перетину, і як результат, один дійсний і два уявні корені. Точки екстремумів на цій кривій відсутні.

Звичайно, критерієм математизації психологічних процесів має бути відповідність теоретичних розрахунків експериментальним даним. На жаль, при сучасному стані гуманітарних наук, як правило, неможливо трансформувати відомі експерименти до вигляду, який би дозволяв порівняти їх з розрахунками по теоретичним залежностям.

Таким чином, можна зробити висновок, що математичне моделювання соціально-психологічних процесів за допомогою апарата теорії катастроф дозволяє прогнозувати плин багатьох психологічних, суспільних і соціальних процесів, дає можливість аналізувати вплив різних факторів на соціально-політичний стан суспільства, показує шляхи керування цими процесами.

### 1.3 Аналітична модель психологічного стану людини

Дослідження проблеми визначається ще й тим, що діяльність людини пов'язана з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом (або очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних чинників, яке супроводжується негативними емоціями, перенапругою фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у людини, є психологічний стрес. Розвиток стресу в екстремальних умовах діяльності може бути пов'язаний також з можливістю, очікуванням, загрозою впливу різноманітних подразників психологічної (особистісної), організаційної та, перш за все, інформаційної природи. На цій підставі даний стан можна вважати типовою формою емоційного стресу.

Інформаційно-когнітивні підстави специфіки діяльності, роль їх причинно-наслідкових відносин у забезпеченні її ефективності визначають необхідність розглянути можливість і доцільність виділення такої специфічної форми професійного (по предмету) і психологічного (по процесу, механізмам регуляції) стресу як емоційний стрес.

Під терміном «емоційний стрес» ми будемо розуміти психологічний стрес, джерелом розвитку якого служать зовнішні повідомлення. А саме, інформація про поточний або запланований вплив несприятливих подій, їх загрозу або «внутрішню» інформацію у формі минулих уявлень і спогадів про події, які травмують психіку, ситуацій та їх наслідків, що супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу. Проблема психологічного стресу населення набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності людського життя і суттєвими змінами змісту та умов праці у представників різноманітних професій. Комплексна автоматизація роботи систем управління, широке використання обчислювальної техніки, використання інформаційних моделей індивідуального та колективного користування, інтенсифікація праці корінним чином змінюють її характер, – спрощуються алгоритмізовані функції спеціалістів, але виникає кількість можливих проблемних ситуацій і темп роботи, підвищується професійна і особистісна значущість і відповідальність за результати і наслідки діяльності. Праця людини в системах управління технікою (діяльність людини – оператора) пов'язана з періодичним, іноді досить довготривалим та інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних чинників, який супроводжується негативними емоціями, перенапруженням

фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом вказаних факторів у людини, є психологічний стрес.

Проблема стійкості, надійності діяльності людини в умовах впливу екстремальних чинників і розвитку психологічного (інформаційного) стресу привернула до себе підвищену увагу і набула певних рис як самостійна галузь дослідження у зв'язку з розвитком техніки і, особливо, комп'ютеризацією всіх сфер діяльності.

Відомо, що кодування інформації на засобах її відображення, використання систем автоматизації позбавляють людину цілого ряду суттєвих натуральних ознак об'єктів управління, ускладнюють формування адекватного психічного образу об'єкту і ситуації. Передача ряду функцій інформаційної підготовки автоматичним пристроям підвищує значущість контролю за їх роботою, що обумовлює необхідність збереження високої пильності і готовності втручання в управління.

Основні психологічні особливості операторської діяльності були предметом всебічного вивчення протягом останніх кількох десятиліть. У більшості робіт проблема функціональної стійкості людини в умовах емоційного та інформаційного стресу в прямій постановці спеціально не вивчалась, хоча ряд питань, що розглядалися в них, мали зв'язок з даною проблемою. В дослідженнях категорія стресу найчастіше використовувалась як характеристика психічного стану людини чи ціна його діяльності. Однак, немає сумнівів, що для вивчення причин, механізмів і наслідків розвитку стресу та його впливу на якість роботи конкретної системи управління необхідно дослідити ті чинники, що характеризують процесуальні особливості операторської діяльності і функціональні прояви трудової активності людини в цих умовах. Очевидно, що значення функціональних особливостей трудових процесів, закономірностей прояву і забезпечення робочої активності людини, механізмів регуляції її поведінки і стану в екстремальних ситуаціях дозволить не тільки оцінити психічний стан і особливості його впливу на надійність діяльності, але і заснувати конкретні рекомендації для підтримання її на необхідному рівні.

З появою автоматизованих систем управління виникла особлива форма людської діяльності, пов'язана з перетворенням способу отримання формалізованої інформації і логіки самого процесу мислення, вона все більше розповсюджується і потребує детальнішого вивчення.

Комп'ютеризація навчальної та професійної діяльності – характерна риса сучасного етапу науково-технічного прогресу. Вона



створила сприятливі умови для підвищення продуктивності праці, впровадження нових технологій управління інформаційними процесами, спрощення деяких форм операторської праці тощо. Фізичні і психічні характеристики, що вимагаються для роботи з використанням комп'ютерів, суттєво відрізняються від інших видів діяльності. Зазвичай, комп'ютеризовані форми роботи малорухливі, пов'язані з безперервним і довготривалим навантаженням, потребують високої активності когнітивних функцій і професійної відповідальності, володіють, як правило, можливостями поточного об'єктивного контролю за рівнем професійної ефективності і надійності виконання операцій і завдань. Виробничі вимоги до цих форм роботи високі, а наявність умов для оперативного самоконтролю за якістю роботи слугують додатковим стимулом для підтримки необхідної працездатності.

Приймаючи за основу деякі ідеї якісної інформаційної моделі П. Симонова про емоції, отримаємо *рівняння емоційного стану людини*. Для цього представимо інформаційну множину, що описує людські емоції, як таку що складається з двох підмножин. Перша визначає інформацію про *внутрішні переживання*, про «віртуальне», *іраціональне вираження емоцій*. Інформаційну множину в пам'яті про цю частину емоцій позначимо через  $U$ . Друга  $R_{ph}$  є інформацією про моторні процеси, інформацією, що виражає емоції у *фізіологічних засобах відображення*: у формі специфічних (рухових) реакцій обличчя, кінцівок, серця (пульс), крові, сліз і т. п., тобто у фізіологічних реакціях, мімічних виразах, у позі, в діях. Сумарна інформаційна множина про реакції організму – іраціональні і фізіологічні – буде дорівнювати

$$U_{\Sigma} = U + R_{ph} \quad (2.2)$$

Відношення сумарної інформації про емоції індивіда до сумарної інформації, що постуила ззовні про дратівливі стимули, є деякий коефіцієнт посилення емоцій.

Цей коефіцієнт можна рахувати пропорційним потребі  $R$  і обернено пропорційним  $\Delta I - I$  – різниці між стандартом інформації  $I'$  про задоволення потреби – для позитивних емоцій, або для незадоволення – для негативних, і реальною величиною інформації  $I$ , що постуила в пам'ять. Якщо  $I'$  інформація про ідеал індивідуума протилежної статі,  $I$  – реальна інформація про нього, то різниця  $\Delta I - I$  визначає міру почуття любові, чим  $\Delta I$  менше, тим почуття сильніше. Для випадку почуття страху, якщо  $I'$  – інформація про інформаційний стандарт страху, а  $I$  – інформація про реальну небезпеку, то  $\Delta I - I$  визначає міру страху – чим більше  $\Delta I$ , тим страх менший. Звідси видно, що емоції обернено пропорційні  $\Delta I$ . Взагалі вважатимемо, що  $I'$  – це

стандарт об'єму інформації, який в ідеальному випадку повністю забезпечує виконання стимулу, що задовольняє або не задовольняє цього індивідуума. Він визначається природженим або онтогенетичним досвідом, причому може мінятися упродовж життя людини. Цим наша модель відрізняється від моделі Симонова, в якій  $\Delta I$  – є деяка оцінка вірогідності задоволення потреби. Близькою до наших уявлень є двохфакторна теорія емоцій Шахтара - Сингера (*Schachter, Singer*): емоція є результатом когнітивної інтерпретації дифузного фізіологічного збудження, а когнітивні ярлики запозичуються з особистого досвіду або з соціального оточення.

На підставі сказаного визначимо коефіцієнт емоцій (коефіцієнт задоволення або незадоволення потреби) у вигляді величини, обернено пропорційної відносної стимульної інформації  $\Delta I / I'$ :

$$\mathcal{E} = I / (I - I') = 1 / (1 - v) \quad (2.3)$$

Тут  $v = I / I'$  – інформаційна щільність емоційного стимулу.

З урахуванням сказаного можна вважати, що величина інформації про сумарні емоції  $U_{\Sigma}$  пропорційна об'єму інформації, що поступила в пам'ять, про дану подію  $I$ , яку має в розпорядженні в деякий момент часу  $t$  суб'єкт (інформаційній напрузі). Коефіцієнт цієї пропорційності, що визначає емоційне посилення інформації, прийматимемо рівним добутку коефіцієнта потреби  $R$  (який "оцінює" конкретний тип стимулу) коефіцієнта емоцій  $\mathcal{E}$  і деякого направленого на рухливість нервових процесів коефіцієнта  $\mu_2$ , тобто баланс інформації з урахуванням вищесказаного визначається рівнянням:

$$(U + R_{ph}) = R \mu \mathcal{E} I = R I \mu / (1 - v) \quad (2.4)$$

Відомо, що існує генетичний зв'язок між окремими драйвами (фізіологічними станами) і окремими емоціями. На біологічному рівні емоція виникає «як відчуття, що викликається процесами, що протікають у нервовій і м'язових системах», яке активується одночасно і нейрохіміяма нервово-м'язовими, і афектними, і когнітивними процесами. Біологічні функції емоцій можуть включати не лише мімічну реакцію, але також і зміни коливань голосових зв'язок, руху голови, очей, кінцівок, зміни потоку крові, пульсу, загальну мобілізацію енергетичних ресурсів м'язів і тому подібне. У нас  $R_{ph}$  уявляє інформацію про фізіологічне (моторне) вираження емоцій. Якщо прийняти як аксіому, що інформація, що надійшла ззовні про дану подію величиною  $I$ , трансформується організмом у фізіологічне вираження емоцій з коефіцієнтом посилення, пропорційним  $I$ , то ми і приходимо до квадратичної залежності об'єму інформації  $I$ , що надійшла в пам'ять людини у вигляді стимулу

$$R_{ph} = aI^2 \quad (2.5)$$

де  $a$  – деякий коефіцієнт емпіричної пропорційності, залежний від типу емоцій і темпераменту індивідуума.

Нещодавно ми знайшли коректніше обґрунтування прийнятого зв'язку. Отримане нами раніше аналітичне вираження зв'язку між роздратуваннями  $R$  і відчуттями  $I$  (основний закон психофізики) має два випадки реалізації – звичайні, подразнення і больові. У першому випадку апроксимація аналітичного вираження дає пропорційність. У разі больових подразників пам'ять підсумовує усі подразники і тому емоції болю пов'язані вираженням:  $I = aR_{ph}^2$

У цьому останньому випадку інформаційна щільність больового стимулу  $v_p = R_{ph}/R_{ph}'$ , а рівняння (4) записується у такому вигляді:

$$(U+I) = R \mu \mathcal{E} R_{ph} = R I \mu / (1 - v_p)$$

Це знову призводить до катастрофи типу складання, але відносно координати простору поведінки  $v_p$ .

Як побачимо далі, ми отримали задовільне узгодження розрахунків з відомими експериментами, що може свідчити про істинність запропонованих зв'язків.

Перепишемо рівність (2,4) з урахуванням (2.5) наступним чином, розділивши почленно ліву і праву частини на – прийнятий як параметр нормування – стандарт інформації про дану потребу  $I'$ .

$$(U/I' + aI^2/I') = I R \mu / (1 - v) I'$$

Після перетворень це рівняння призводить до такого виду

$$(\sigma + av^2)(1 / v - 1) = R \mu = \gamma \quad (2.6)$$

Тут  $\sigma = U/I'$  – параметр внутрішньої емоційної напруги  $a = aI'$ .

Рівняння (2.6) представляє інформаційне рівняння емоційного стану людини. Його параметрами стану є потенціал внутрішньої емоційної напруги  $I \geq \sigma \geq 1$ , інформаційна щільність емоційного стимулу  $v (\leq 1)$ , (чи коефіцієнт задоволення (чи незадоволення) потреб  $\mathcal{E}$ ), ціна потреби  $R$  ( $0 \div \infty$ ) і коефіцієнт рухливості нервових процесів  $\mu (\geq 1)$  (в якості міри рухливості виберемо зворотну величину суб'єктивно переживаного часу). Якщо  $\mu$  найменш рухливого типу – флегматика прийняти за 1 (суб'єктивно переживаний час дорівнює  $T = 1.1$  сек.), то тоді інші типи характеру матимуть  $\mu > 1$ : для меланхоліка отримаємо  $\mu = 1.1$ ; для сангвініка  $\mu = 1.38$ ; для холерика -  $\mu = 1.57$ . Добуток  $R\mu = \gamma$  назовемо критерієм індивідуальності емоцій.

Таким чином, ми маємо 4 координати емоційного стану  $\sigma, v, R$  і  $\mu$  (чи замість двох останніх їх добуток  $\gamma$ ). Параметр ціни потреби  $R$  однозначно визначається початковою умовою для відомої модальності емоцій з урахуванням темпераменту людини й інших його індивідуальних характеристик.

За аналогією з технічними дисциплінами, ми можемо розглядати *простори емоційних станів*. У цьому просторі стани відображаються точками, квазістатичні процеси – лініями. Лінія процесу, власне кажучи, може пройти через будь-які точки області фізично здійснених емоційних станів індивідуума.

Таким чином, отримане рівняння (2.6) дає можливість *кількісно* визначати відносні величини параметрів емоційного стану людини. Діапазон можливих змін, за нашими орієнтовними оцінками, складає

$$\sigma=0.1-10; v=0.05-1, \gamma \sim 10 \quad (a=1-500).$$

Використання в нашій моделі відносних величин дозволяє на першому етапі за допомогою експертних оцінок визначати кількісні значення різних початкових величин.

Але це не виключає надалі можливості переходити і до абсолютних значень психологічних змінних, більше того, служити теоретичним обґрунтуванням експериментів, пошуку шляхів виміру змінних емоційного процесу.

Можливості, що відкриваються при використанні цього рівняння, покажемо на прикладі його аналізу. Спочатку перепишемо рівняння (2.6) у такому вигляді

$$v^3 - v^2 + [(\sigma + \gamma)/a]v - \sigma/a = 0 \quad (2.7)$$

Корені цього кубічного рівняння відносно інформаційної емоційного стимулу  $v$  при фіксованому  $a$ , є функцією. Вид кривих  $\sigma(v, \gamma)$  представлений на рис. 15.

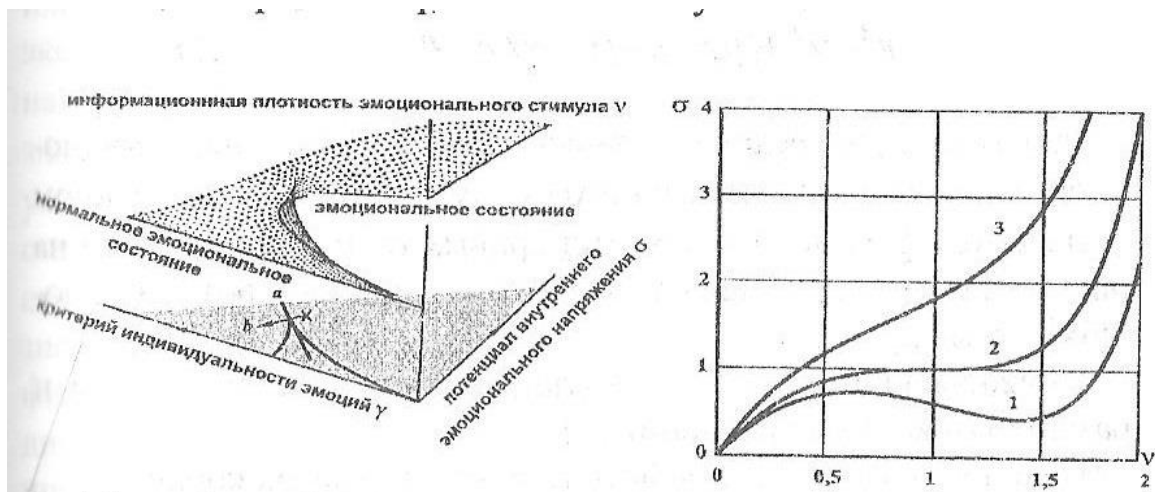


Рис. 15. Катастрофа типу складання в координатах: потенціал внутрішньої емоційної напруги  $\sigma$ -інформаційна щільність емоційного стимулу  $v$ - критерій індивідуальності емоцій  $\gamma$ .

Рис. 16. Залежність потенціалу внутрішньої емоційної напруги  $\sigma$  (вісь ординат) від інформаційної щільності емоційного стимулу  $v$  (вісь абсцис), при різних значеннях критерію індивідуальності емоцій  $\gamma$ : 1) емоційний стан

з фізіологічним проявом, що супроводжується емоційною розрядкою;  
 2) критичний стан; 3) прихований емоційний стан.

Як видно, виділяються три типи кривих, що відповідають таким випадкам:

- 4) нижня крива, що відповідає трьом дійсним і різним кореням рівняння (2.7);
- 5) середня крива – три дійсні і рівні корені;
- 6) верхня крива – один корінь дійсний і два уявних.

Перший випадок має місце при малих значеннях ціни потреби  $R$  і малому коефіцієнті рухливості нервової системи  $\mu$ , тобто при малих значеннях їх добутку  $\gamma$ . Як видно на рис. 16, ми маємо нестійкий режим прояву емоції, який служить розрядкою внутрішніх переживань шляхом зовнішніх рухових реакцій – сміх, крик, серцебиття, сльози, біг і тому подібне. До речі, перехід від точки мінімуму на нижній кривій до точки максимуму, очевидно, відповідає режиму, на якому за допомогою детектора брехні легко визначити сказану неправду.

Точки екстремумів знаходяться з наступних міркувань. Якщо рівняння (2.6) записати у такому вигляді:

$$\sigma = R\mu/(1/v - 1) - av^2 \quad (2.8),$$

тобто для визначення цих точок необхідно розглянути рівняння  $\partial\sigma/\partial v/\gamma=0$ :

$$v_{mm}(1-v_{mm})^2 = R\mu/2a \quad (2.9)$$

Функція  $\theta \equiv v_{mm}(1 - v_{mm})^2 = \gamma/2a$  в лівій частині рівняння (2.9) визначає точки мінімуму і максимуму на кривій залежності параметра емоційної напруги  $\sigma$  від щільності емоційного стимулу  $v_{mm}$ , що відповідає екстремальним значенням (рис. 2.3). Значення цих точок знаходиться в точках перетину графіку  $\theta$  зі значенням  $\gamma/2a$ . З розгляду рис. 16 видно, що зі зменшенням добутку  $R\mu=\gamma$  точка мінімуму зрушується у бік зменшення значення щільності емоційного стимулу  $v$ , а точка максимуму – у бік збільшення його значення, тобто «моторний емоційний прояв (розрядка) фізіологічного збудження» відбувається у більшому діапазоні  $v$ , у більшому діапазоні зміни стимульної інформації.

Якщо точка максимуму цієї функції при деякому значенні щільності емоційного стимулу  $v_{min}$ , емоційної напруги  $\sigma$ , що відповідає мінімуму, збігається зі значенням  $v_{max}$ , що відповідає максимуму емоційної напруги  $\sigma$ , то наша зигзагоподібна нижня крива вироджується в деяку «критичну» без максимуму і мінімуму (середня крива), які стискаються до деякої критичної точки з координатою  $\sigma_c$ ,  $v_c$  і  $\gamma_c$ . Це *другий випадок* рішення рівняння (2.7) з трьома дійсними і рівними

коренями відповідає наступним критичним значенням незалежних змінних, що використовуються нами:

$$\sigma_c = a/27; v_c = 1/3; \gamma_c = (R\mu)_c = 8a/27 \quad (2.10)$$

Відзначимо, що критичне значення щільності емоційного стимулу дорівнює  $v_c = 1/3$ , тобто перехід на критичну криву має місце, коли величина емоціогенного стимулу досягає третини значення стандарту емоції. Очевидно, що крива 2 відділяє область нестійкого процесу (крива 1) від стійкого (крива 3).

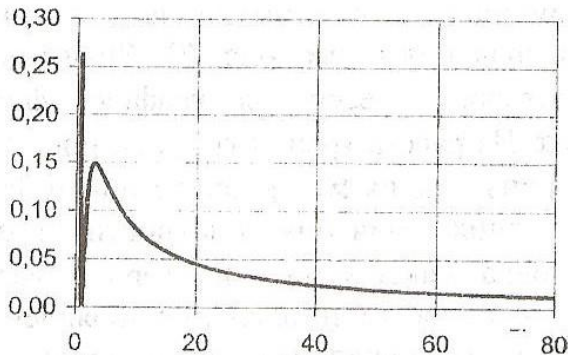


Рис. 17. Графік залежності функції  $\theta = v_{\min} (1 - v_{\max})$  (вісь ординат) від  $v_{\min/\max}$  (вісь абсцис), що відповідають мінімуму  $\sigma$ -ліва висхідна крива, і максимуму  $\sigma$ -права спадаюча крива.

Третій випадок процесу зростання емоційної напруги залежності від вступу зовнішньої стимульної інформації реалізується при підвищених значеннях критерію індивідуальності емоції  $\gamma = (R\mu) > \gamma_c = (R\mu)_c$ . Очевидно, що великі значення критерію індивідуальності емоцій  $\gamma$  відповідають найбільш стійким темпераментам і суб'єктам з найбільш стійкою рухливістю нервової системи. Для цього випадку характерно несуттєво мале вираження емоцій через фізіологічні механізми. А це дозволяє в рівнянні (2.8) нехтувати останнім членом і записати таку формулу для зростання емоцій у разі підвищених значень параметра  $\gamma$ :

$$\sigma = R\mu / (1/v - 1) \quad (2.11) \quad \text{або} \quad \sigma(1/v - 1) = R\mu \quad (2.12)$$

Це рівняння показує, що при високих значеннях добутку  $R\mu$  криві  $\sigma = f(v, R\mu = \text{const})$  є гіперболами, що мають з горизонтальною лінією одну точку перетину, і як результат, один дійсний і два уявні корені. Точки екстремумів на цій кривій відсутні.

Звичайно, критерієм математизації психологічних процесів має бути відповідність теоретичних розрахунків експериментальним даним. На жаль, при сучасному стані гуманітарних наук, як правило, неможливо трансформувати відомі експерименти до вигляду, який би дозволяв порівняти їх з розрахунками по теоретичним залежностям.

Таким чином, можна зробити *висновок*, що математичне моделювання соціально-психологічних процесів за допомогою апарата теорії катастроф дозволяє прогнозувати плин багатьох психологічних, суспільних і соціальних процесів, дає можливість аналізувати вплив різних факторів на соціально-політичний стан суспільства, показує шляхи керування цими процесами.

**Надія ГАРЕЦЬ**

*старший викладач кафедри психології*

*Вищого навчального приватного закладу*

*«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ**

Актуальність проблеми обумовлена особливостями викликів, з якими наразі стикається як українське суспільство загалом, так і практичні психологи в роботі з надання психологічної допомоги населенню. Останнім часом значно зростає кількість звернень клієнтів, що мають статус внутрішньо переміщених осіб; у зв'язку з цим, актуалізується необхідність не тільки усвідомлювати психологічні особливості даної групи клієнтів, але і знати обґрунтовані підходи та алгоритми з надання їм психологічної допомоги.

Метою дослідження є проаналізувати та визначити особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених.

Аналіз останніх публікацій показує про значне зростання уваги дослідників до зазначеної проблеми: так, Т. Каменщук аналізує особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним сім'ям в умовах воєнного часу [1]; М. Козак пропонує напрямки та етапи роботи із дітьми з тимчасово переселених родин [2]; Б. В. Плєскач та В. С. Уркаєв пропонують технології інтенсивної та короткотривалої психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, в рамках якої перелічують методи для виявлення психологічної травматизації та особливостей пристосування до нового соціокультурного середовища, стосунку клієнт-терапевт, формулюють корекційну складову та ряд вправ [3].

А. Курапов та І. Данилюк, визначаючи психологічний стан українців під час війни, визначають вікові та статеві особливості переживання стресу, тривожності та депресії [4].

В роботах закордонних авторів, зокрема Justine M. Gatt та співавторів, порівнюються особливості молоді, що є внутрішньо переміщеними особами та емігрантами, а саме їх резильєнтність, психічне здоров'я тощо [5].

Відповідно до статті 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», «внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [6, с. 6]. Зміна місця проживання часто переживається людиною як психологічна травма.

Серед негативних психологічних наслідків такого стану зазначають втрату стабільності та контролю над власним життям: особистість переживає втрату автономності, суб'єктивності, порушення ідентичності, виникає розгубленість, регрес, сором, почуття провини тощо. Перелічені особливості здатні негативно вплинути на психологічне здоров'я та якість життя особистості.

Т. Каменщук зазначає важливість першої психологічної допомоги, яка є необхідною в рамках ситуації воєнного конфлікту. Суб'єктами, що здійснюють таку допомогу, можуть бути не обов'язково спеціалісти, що надають фахові консультації; такими особами можуть виступити інші люди, що знаходяться поруч та здатні надати емоційну, фізичну та соціальну підтримку. Автор, також вказуючи на досвід роботи мобільних груп, доходить висновку, що алгоритм психологічної допомоги має включати інформаційно-профілактичну роботу у напрямку підвищення довіри до психологів, поінформованості щодо ознак посттравматичного стресового розладу, профілактичних засобів збереження психічного здоров'я та способів розвитку психологічного благополуччя [1].

Важливо враховувати вікові особливості осіб, яким надається психологічна допомога у контексті переживання досвіду вимушеної зміни місця проживання. Так, діти можуть по-різному реагувати на пережитий травматичний досвід залежно від наявності поруч батьків та віку дітей. При розлученні з батьками, зокрема, можна спостерігати розвиток різного типу порушень прив'язаності: виникнення негативної прив'язаності, амбівалентної тощо. Можуть виникати як проблеми із вираженням негативних почуттів, так і з перебігом психічних процесів (уваги, пам'яті тощо). Для дітей 6 років більш характерним є розвиток «магічного мислення», почуття провини; у 7-11 років характерним є



підвищення тривожності та регресивної поведінки. Від 12 років збільшується тенденція приховувати почуття, «тримати все в собі», схильність до депресії [6, 7].

М. Козак у дослідженні зазначає ряд особливостей роботи із дітьми-переселенцями. Так, у таких дітей виникає підвищений ризик виникнення ролі жертви через особливе ставлення батьків, а саме підвищений рівень турботи, тривожності, уваги тощо. Психологічна допомога таким дітям має включати три основні напрямки роботи: робота з середовищем, робота з близькими людьми дитини, робота з самою дитиною.

Основною метою роботи із середовищем має стати відтворення почуття безпеки, ритмічності, передбачуваності умов, в яких знаходиться дитина; часто доречно зменшувати рівень шуму, що оточує дитину. Ритмічність та стабільність умов життя досягається за допомогою збереження певного місця проживання, повторення одних і тих саме видів діяльності, спілкування в певному колі осіб, дотримання розпорядку дня тощо. Робота з близьким оточенням передбачає роботу з батьками з метою врівноваження їх психологічного стану, налагодження психоемоційного зв'язку з дитиною тощо. Психологічна допомога дітям має передбачати такі етапи, як відновлення відчуття безпеки, зміцнення психологічних ресурсів, активація механізмів самовдосконалення, адаптації та копіngu: заохочення та зміцнення позитивних змін станів [2].

Л. М. Карамушка та Т. В. Карамушка пропонують термін «вимушені «внутрішні» переселенці» для позначення осіб, що були вимушені змінити місце проживання, але не набули офіційного статусу «внутрішньо переміщеної особи». В результаті виконаного авторами дослідження в умовах війни було виявлено наступні особливості психологічних реакцій на гострий стрес: найбільш розповсюдженими переживаннями виявилися відчуття страху, паніки, шоку; значна частина зіткнулася із втратами або каліцтвом близьких людей; певною мірою також виявлено ознаки апатії та депресії. З огляду на такі результати, актуальним напрямом психологічної допомоги виступатиме розвиток здатності управляти стресом та протидіяти йому.

Одним із напрямків підтримки психологічного здоров'я особистості автори називають здатність налагоджувати та підтримувати стосунки з іншими людьми, задоволення потреби у соціальній взаємодії і підтримці [8].

Цікавими є результати Justine M. Gatt та співавторів: у своєму дослідженні вони виявили, що молоді люди, що є внутрішньо переміщеними особами або емігрантами, частіше мають вищий рівень

благополуччя, ніж не мігранти, за наявності психологічної травми. Таким чином, автори припускають, що здатність змінити своє місцеперебування дозволяє повернути відчуття контролю [5].

Дослідження А. Курапова, І. Данилюка та інших, проведене із серпня по жовтень 2022 року, присвячено аналізу та передбаченню ризику виникнення ментальних проблем, тривоги та стресу в умовах воєнного конфлікту з Росією. Дослідження, зокрема, показало, що жінки більш вразливі до виникнення тривожності, депресії та стресу, ніж чоловіки. Також з'ясовано, що з віком інтенсивність негативних симптомів також може змінюватися: від 18 до 26 років є меншим, у період 26-40 років досягає максимального значення та після 40 років зменшується до попереднього рівня. Зазначену динаміку дослідники пов'язали із розвитком особистого контролю, який має схожу вікову динаміку та приводить до зниження стресу та тривоги. Українці, що були вимушені емігрувати або змінити місце проживання в межах України, мали вищий рівень тривоги, депресії та стресу [4].

І. І. Сидоренко та О. Г. Марченко наголошують на формуванні в людини стану вивченої безпорадності в умовах війни як одного із руйнівних ефектів зазначених обставин на психіку особистості, за якого індивід втрачає здатність до послідовного вирішення проблеми, навіть якщо воно існує і є доступним до виконання [9]. Така поведінка, на їх думку, може спостерігатися в осіб, що потрапили в зону бойових дій, чий звичний образ життя було зруйновано, а можливість задовольнити базові потреби – виключена. У таких умовах людина втрачає здатність впливати на ситуацію, допомагати самій собі, бути самостійною [9].

Аналіз психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб, здійснений у 2014 році на прикладі переселенців з Криму, дозволив Г. П. Лазос із співавторами також виділити ряд особливостей психічних станів та пов'язаних з ними проблем у цій категорії осіб. Так, в афективній сфері виявлялося певне «емоційне отупіння», пригніченість, роздратованість, нездатність до переживання позитивних емоцій (радості, любові тощо). Перші 2-3 тижні після зміни місця проживання супроводжувалися відчуттям безпорадності. Спостерігалось загострення внутрішньоособистісних конфліктів, криз, почуттів провини, сорому, що могло призводити до аутоагресії. Клієнти могли відчувати ворожість до психолога як такого, що «не здатен зрозуміти», виражали неспокій, страхи, параноїдальні думки.

У когнітивній сфері спостерігались погіршення пам'яті, концентрації уваги, неуважність і забудькуватість. Сумні події могли бути або під впливом амнезії, або виражені у формі нав'язливих спогадів, повторів, жахливих снів. В уявленнях про власні цінності та

ідеали, себе, світ та інших людей дослідники спостерігали внутрішню конфліктність. Характерною була зміна життєвих засад з оптимізму та безлічі планів на майбутнє до безнадії та відчаю.

В поведінковому аспекті спостерігалися непередбачуваність вчинків, розгальмованість, немотивована пильність. Нейтральні стимули могли викликати агресивну афектацію або переляк; була виявленою алогічність і непослідовність у вчинках.

З огляду на отримані результати дослідження та власний досвід автори зазначають, що психологічна допомога ВПО повинна бути своєчасною та комплексною. Головними функціями психолога виступатимуть наступні:

- 1) психологічна адаптація;
- 2) соціальна адаптація.

Психологічна допомога, на їх думку, має зосереджуватись на таких завданнях, як полегшення психологічних станів (тривожності, агресивності, депресивності); досягнення відносного спокою, довіри до оточення та до психологів; сприяння адаптації; розвиток стратегії подолання та виявлення внутрішніх ресурсів. Ефективними є як індивідуальні, так і групові форми роботи, а серед методів виділяють метод символ-драми (мотиви «Безпечне місце», «Сейф»), методику «Свідчення», вправи для саморегуляції, когнітивно-біхевіоральні вправи [10].

С. М. Волошин здійснює аналіз методів та форм роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними особами. Серед основних методів соціально-педагогічної роботи він виділяє:

- соціально-педагогічну допомогу, підтримку, профілактику: вибір програми і плану дій; обговорення альтернативних шляхів вирішення проблеми; допомога в організації виходу з проблеми; координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки;
- корекцію відносин та реабілітацію: моделювання ситуації для вирішення подібних проблем у майбутньому;
- моделювання сфер успішної діяльності;
- підтримку ініціатив сім'ї і окремих її членів; відновлення втрачених умінь клієнта та повернення до нормального життя;
- консультування;
- підтримку;
- сімейну та групову терапію;
- методи релаксації;
- методи арттерапії.

Ряд із зазначених методів розглянуто більш детально відповідно до особливостей груп клієнтів. Так, для психологічної допомоги ВПО із

«гарячих точок» рекомендується застосування групової терапії, в якій можуть брати участь психологи як символізація членів сім'ї, друзів чи суспільства. В даній формі роботи груповий процес може відрізнитися специфічною динамікою, за якої учасники спочатку ігнорують і відкидають психологів через відсутність в них відповідного життєвого досвіду, що може вимагати підвищеної емпатії з боку фахівця. Перевагами групової роботи є забезпечення безпечних умов, в яких особа із травматичним досвідом вчиться заново взаємодіяти з іншими, отримати підтримку та необхідний психологічний ресурс. Групова терапія надає можливість розділити травматичний досвід у безпечному середовищі, зрозуміти колективний характер травми, переоцінити власний досвід.

Для осіб, що страждають від напруги та нездатності розслабитися, рекомендується метод релаксації. Методи релаксації спрямовані на вироблення навичок довільної саморегуляції фізіологічних і психічних функцій. Серед них можна виокремити такі методи, як метод нервово-м'язового розслаблення Е. Якобсона, аутогенне тренування німецького Й. Шульца.

Найбільш ефективними формами роботи практичного психолога С. М. Волошин називає індивідуальну (психотерапія, консультування) та групову (тренінги, групова терапія) [11].

Рядом авторів та психологів рекомендуються також такі форми роботи, як тренінги з розвитку життєвих навичок: такі тренінги можуть включати тематики, корисні для подальшої адаптації ВПО, з врахуванням поточних особливостей та потреб. Серед можливих тем таких тренінгів називають ефективну комунікацію, постановку життєвих цілей, здоровий спосіб життя, профілактику насильства, принципи виховання та догляду за дітьми, особливості сімейних стосунків, профілактику конфліктів тощо [6]. Більш специфічною формою роботи також можна назвати залучення до групової роботи осіб, що мають статус ВПО та володіють успішним досвідом адаптації, спілкування у формі «рівний-рівному».

Одним із рекомендованих методів подолання кризових та стресових станів виступає покрокова модель BASIC Ph, що включає як етапи релаксації, так і можливість отримати соціальну та емоційну підтримку [6].

Ще одним перспективним сучасним методом психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам називають метод біосугестивної терапії. В емпіричному дослідженні О. П. Венгера та Т. І. Іваніцької за участі досліджуваних із статусом внутрішньо переміщених осіб виявлено, що короткотермінова сугестивна психотерапія є

практичною та ефективною у використанні з метою лікування депресії, тривоги, стресу, порушення сну та для загальної нормалізації суб'єктивного сприйняття рівня якості життя [12].

В. Бульковська зазначає перелік вимог, яким має відповідати фахівець, який здійснює психологічну підтримку ВПО: серед них можна виділити наявність відповідних навичок та освіти, наявність психологічного ресурсу, нейтральність, доступність, впевненість та здатність швидко пристосуватися до ситуації, що змінюється [13].

Сучасні дослідники проблеми також зазначають необхідність наявності у фахівця, що здійснює допомогу цій категорії населення таких якостей, як соціальний інтелект та соціальна фасилітативність. Соціальний інтелект розглядається як здатність правильно розуміти та передбачати поведінку іншої людини, її настроїв, емоційний стан, почуття за допомогою вербальних та невербальних ознак. Соціальна фасилітація виражається в здатності фахівця впливати на психічний стан, почуття, думки, поведінку інших людей за допомогою психологічних засобів і виступає професійно релевантним особистісним утворенням. Разом з тим, дослідники вказують на резильєнтність фахівця як здатність зберігати стійкість та психологічне здоров'я в умовах стресогенної та напруженої праці [14].

Ряд психологічних особливостей спостерігається у внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, що навчаються у закладах вищої освіти. Юнаки можуть відчувати більшу розгубленість через втрату бачення професійних та особистісних перспектив, відмінності соціокультурних особливостей нового середовища тощо. М. Малишев зазначає, що переїзд і переведення в новий заклад вищої освіти наразі є новими реаліями студентів, до яких необхідне звикання та адаптація. У 17–22 роки юнаки зазвичай швидко адаптуються, однак додаткової уваги потребують особи, що пережили втрату.

І. В. Олійник та О. С. Янченко посилаються на класифікацію студентів-мігрантів за різним рівнем адаптації:

Перша група – «норма»: студенти, у яких немає ознак дезадаптації, мають сприятливий прогноз у навчанні.

Друга група – «група ризику»: студенти, у яких рівень емоційних, особистісних та інтелектуальних параметрів перебуває в межах норми, але є деякі проблеми у сфері спілкування, самооцінки, мотивації.

Третя група – «нестійка адаптація»: студенти, у яких розвиток показників відповідає рівню норми і нижче норми, а також наявні проблеми у сфері міжособистісних відносин.

Четверта група – «стійка дезадаптація»: студенти, у яких розвиток досліджуваних показників нижче за середньовікову норму, мають

відчуття соціального вакууму, відсутність повноцінного спілкування, кризи ідентичності. Таким чином, студенти із статусом внутрішньо переміщених осіб можуть стикатися із труднощами адаптації. За таких умов психологічна допомога, за І. В. Олійник та О. С. Янченко, має спрямовуватися на активізацію внутрішніх ресурсів, опанування способами самопомоги, подолання кризової життєвої ситуації, симптомів стресу. Однією із ефективних форм психологічної допомоги в такому випадку називають психологічний супровід [15].

Психологічний супровід полягає в наданні внутрішньо переміщеним особам допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності і є комплексним методом, що поєднує такі функції, як діагностика сутності проблеми, з'ясування шляхів її вирішення, допомога в плануванні та прийнятті рішень, їх реалізації.

Супровід як модель психологічної допомоги – це спеціально організований процес, спрямований на створення «перехідного простору», безпечних умов, де стає можливим вихід зі стану негативного відчуження (від себе, інших людей, світу в цілому), реконструкція суб'єктивного образу світу і відновлення зв'язку людини з самою собою, світом і суспільством [16].

В. Дуб виокремлює ряд проблем, які обумовлюють потребу в психолого-педагогічному супроводі внутрішньо переміщених осіб у закладі вищої освіти: 1) труднощі налагодження соціальних контактів; подолання мовного бар'єру; 2) проблеми самореалізації в новому соціокультурному середовищі й інтеграції в нього; 3) пристосування до цінностей нової спільноти; 4) залежність від життєвих обставин, близького оточення, самого себе (власних бажань, емоцій, переживань, страхів).

Метою психолого-педагогічного супроводу студентів серед внутрішньо переміщених осіб є створення умов успішного навчання та особистісного зростання, продуктивної взаємодії з оточенням, участі у соціальному житті, самореалізації та загального повноцінного функціонування [17].

Називають ряд основних функцій психолого-педагогічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з-поміж студентів:

– відновлювальна функція: повернення позитивних якостей, які існували до появи змін, що викликані зміною місця проживання та навчання;

– компенсаційна функція: формування прагнення нівелювати недоліки за рахунок активізації діяльності в галузі, яка сприяє самореалізації;

– стимулююча функція: підтримка позитивних особистісних новоутворень;

– корекційна функція: виправлення негативних характерологічних та особистісних змін, що могли відбутися на початку навчання в іншому ЗВО;

– соціалізуюча функція: надання можливостей для соціального розвитку, пізнання, інтеграції.

Важливою умовою психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб в умовах навчально-виховного процесу І. В. Олійник та О. С. Янченко називають довірливе спілкування. До основних технологій психологічного супроводу належать:

– діагностика готовності до навчально-пізнавальної діяльності, мотивів навчання, ціннісних орієнтацій, соціально-психологічних установок, психічного стану і проблем адаптації;

– розвиток навчальних умінь і регуляції життєдіяльності;

– забезпечення психологічної підтримки у подоланні соціокультурних труднощів і встановлення гармонійних взаємин з однокурсниками і педагогами;

– консультування з проблем адаптації або розчарування в обраній спеціальності;

– корекція самооцінки, відчуття соціального вакууму, професійного самовизначення тощо [15].

В. В. Кердивар за допомогою емпіричного дослідження розкриває проблему розвитку у внутрішньо переміщених осіб особливого психологічного стану, який дослідник визначає терміном «синдром жертви». В розглянутій категорії осіб, на його думку, наявність синдрому жертви супроводжується такими проявами, як підвищена агресивність, спрямованість агресії на владні структури (або навіть на тих осіб, що надають допомогу – психологів, соціальних працівників тощо), негативне ставлення до всіх подій у житті, набута безпорадність.

Дослідник також визначає зовнішні та внутрішні детермінанти, що провокують формування такого стану. До зовнішніх детермінант відносять: екзистенційну загрозу; незадоволеність фізіологічних потреб; неможливість задоволення потреби в безпеці, в захисті від фізичних і психологічних загроз з боку зовнішнього середовища; невпевненість у близькому майбутньому та неможливість побудови довгострокових планів на життя.

До внутрішніх причин виникнення синдрому жертви відносять: соціально обумовлені властивості особистості; індивідуально набутий досвід; особливості окремих психічних процесів; біологічно обумовлені властивості особистості.

За результатами емпіричного дослідження автором виявлено, що близько у 8% внутрішньо переміщених осіб виникає синдром жертви. Він починає проявлятися після 6 місяців життя в умовах, за яких не задовольняються основні потреби особистості та на фоні підвищеного рівня тривожності [18].

Розглянемо технологію психологічної допомоги, запропоновану Б. В. Плєскачем та В. С. Уркаєвим. Дослідники виділяють три складові психологічної допомоги: психодіагностичний, інтерпретаційний та корекційний. Запропонована модель передбачає короткотривалу роботу протягом 2-3 зустрічей по 2 години.

Під час першої зустрічі рекомендується зібрати основні відомості про клієнта та його очікування, виконати психодіагностику, вправи на зменшення тривоги. На основі інтерпретації результатів психодіагностики, спостереження та анамнезу пропонується домашнє завдання, уточнюється наповнення корекційної складової.

Корекційна складова передбачає двогодинні зустрічі: протягом першої години здійснюється проблемноорієнтоване консультування, а другої – виконання психологічних вправ та технік (2 - 4 психологічні вправи, які належать до різних блоків).

Психодіагностична складова реалізується шляхом використання психодіагностичних методик та збору за їх допомогою основних відомостей про клієнта. Важливо виявити, чи переживав клієнт травматичні події до переселення, які члени сім'ї його оточують, з якими складнощами він стикнувся під час переїзду. Важливими питаннями на цьому етапі є уточнення запиту клієнта та виключення в нього наявності ознак психічних захворювань. Авторами рекомендовано застосовувати такі методики, як:

1. Шкала дослідження впливу травматичної події (IES-R);
2. Диференціал психосоціального розвитку В. Д. Ільїна, з метою:  
1) оцінити себе; 2) оцінити психолога, з яким клієнт зараз працює;
3. Тест кольорових ставлень О. М. Еткінда для визначення ставлення до себе, травматичної ситуації, рідного міста, міста проживання, психолога, дітей, чоловіка або дружини тощо;
4. Тест кольорових виборів М. Люшера;
5. Метод портретних виборів Л. Сонді.

Інтерпретаційна складова реалізується шляхом інтерпретації результатів тестів; результат також використовується для планування домашнього завдання та подальшої роботи.

Блок стабілізації психологічного стану в рамках корекційної складової може включати арттерапевтичні та релаксаційні техніки: вправи «Серія малюнків», «Домалюй настрої», «Безпечне місце», «Лінія



життя», «Два стільці», «Домалюй дім»; рекомендується техніка «Десенсибілізація за допомогою руху очей», «Кінотеатр».

Блок «Домашніх завдань» може включати рекомендації з перегляду певних фільмів залежно від проблеми клієнта. За наявності тривожного розладу автори рекомендують практикувати медитації або аутогенне розслаблення за допомогою аудіо- або відеосупроводження таких занять.

Блок модифікації поведінки містить ряд вправ та технік, які можуть бути рекомендовані до використання: вправа «Згадати та заспокоїтись», «Аутогенне тренування»; техніка «Робота з моделлю АВС А. Елліса» для роботи з ірраціональними уявленнями, що викликають неефективну поведінку та емоційну реакцію [3].

Закордонні дослідники зазначають, що, хоча важко запобігти виникненню психологічної травми в осіб, які мали необхідність змінити місце проживання, існує ряд заходів, які можна застосувати для збереження психологічного здоров'я. До таких заходів відносять скринінгові програми для виявлення тих, хто потребує лікування, виявлення та супроводження осіб, що належать до «груп ризику», створення та надання можливості отримати довготривалу соціальну, психологічну та медичну підтримку. На думку Marija Bogic із співавторами, особливо критично для запобігання розвитку депресії є управління соціальними факторами та розвиток системи працевлаштування [19].

Соціально-екологічна модель дистресу біженців, розглянута К. Е. Miller, ілюструє тезу, що страждання переміщених осіб так само ймовірно пов'язані з постійними стресовими факторами в їхній соціальній екології, як і з попереднім досвідом перебування в умовах воєнних дій. Таким чином, важливо зазначити не тільки наявні стресові фактори середовища, але і досвід особи в переживанні насильства та втрат. Таким чином, в оцінці джерела наявних психологічних проблем варто відносити їх не тільки до травмуючого досвіду, а і до поточних стресорів, які краще піддаються контролю та змінам. Психологічна допомога, відповідно, має розрізнятися у випадку психологічної травми та у випадках поточних соціальних проблем, з якими може стикатися внутрішньо переміщена особа: домашнє насилля, дискримінація, безробіття, порушення ідентичності, втрата або набуття певних соціальних ролей тощо [20].

Окремої уваги потребує феномен вторинної травматизації, з яким можуть стикатися як внутрішньо переміщені особи, так і психологи, що надають допомогу даній категорії населення. Плетка О. Т., спираючись на практику роботи з постраждалими внаслідок конфлікту на Сході

України, виділяє наступні види вторинної травми за ступенем травматизації:

- травма свідка: виникає, коли особистість безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником; має чіткі, але мозаїчні спогади про її деталі і лімбічна система лише додає деякі фрагменти події, яких бракує для цілісного сприйняття. Людина активно реагує на подію, що спостерігає і її когнітивна, емоційна і поведінкова сфери конгруентні ситуації;

- травма слухача: людина не причетна до ситуації травми, але близька до її учасників та мала змогу почути подробиці й бачити емоційні реакції. У такому випадку лімбічна система «домальовує» до половини інформації про подію, додаючи емоційності в інтерпретацію події при її переказуванні або спогаді;

- травма глядача: виникає у випадку, коли наявні лише відрізки події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» у перед'явленому ЗМІ епізоді інформацію, що докорінно змінює саму подію в уявленні людини.

Таким чином, зазначає О. Т. Плетка, найбільш схильними до вторинної травматизації виявляються родичі або друзі, споживачі медіа-контенту та фахівці відповідних професій [21].

Необхідно зазначити, що психологи, які здійснюють допомогу даній категорії клієнтів, також схильні до виникнення інших негативних ефектів. Серед таких феноменів дослідники називають:

- «втома від співчуття» («compassion fatigue») – визначається як стан ментального виснаження та емоційного відсторонення в осіб, які протягом тривалого часу здійснюють допомогу хворим або травматизованим людям [22]; до симптомів «втоми від співчуття» відносять зниження здатності відчувати симпатію та емпатію, і, відповідно, діяти з позиції співчуття; більшу зосередженість на завданнях і менша – на емоціях, більшу віддаленість від інших, соціальну ізоляцію; глибоке фізичне та емоційне виснаження; низку негативних емоцій, включаючи гнів, роздратування, нетерпимість, дратівливість, скептицизм, цинізм, озлобленість і образу, що можуть призводити до особистісних проблем; перепади настрою, плаксивість, тривогу, ірраціональні страхи, меланхолію, смуток і відчай, а в деяких випадках навіть суїцидальні думки або дії тощо. З часом можуть спостерігатися зміни в когнітивному функціонуванні: знижується здатність чітко мислити, ставитися розсудливо та приймати логічні рішення, знижується здатність зосереджуватися на завданнях; можуть виникати провали в пам'яті або забудькуватість. З часом може розвинути негативний образ себе та почуття неадекватності та

безпорадності. У короткостроковій перспективі «втома від співчуття» може лежати в основі ряду скарг на фізичне здоров'я, включаючи головний біль і мігрень, хронічний біль і втому, психосоматичні захворювання. Через високий кортизол може підвищуватися сприйнятливість до захворювань, а у довгостроковій перспективі – збільшення частоти серцево-судинних захворювань, ожиріння та діабету, шлунково-кишкових захворювань тощо. «Втома від співчуття» також може призвести до низки психічних захворювань, включаючи іпохондрію, дисоціативні розлади, розлади настрою (наприклад, тривогу та клінічну депресію), залежності (включаючи паління, алкоголь, наркотики та азартні ігри), розлади харчування та розлади особистості [23];

- синдром емоційного вигорання («burnout») – термін, запропонований Г. Фрейденбергером для визначення психологічного стану психічно здорової людини, що перебуває в інтенсивній взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків [24]. К. Маслач визначає це поняття як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття до клієнтів на тлі стресу [25]. Емоційне вигорання супроводжується фізичним, емоційним та розумовим виснаженням. Серед його симптомів можна назвати емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень, відчуття емоційної спустошеності та втоми, що викликані роботою. Деперсоналізація проявляється у цинічному ставленні до своєї праці та її об'єктів. Редукція професійних досягнень включає виникнення почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній [25].

Розглядаючи наслідки переживання людиною травми, ряд дослідників зазначає наявність не тільки суто негативних, але, в деяких випадках, і позитивних ефектів. Духовне зростання, яке відбувається внаслідок цих страждань, за Р.Тедескі та Л. Калхуном, відбивається у зміні способів дій особи та впливі, який воно може мати на інших. Досвід страждань розглядається як такий, що надає мудрість та натхнення. В. О. Климчук зазначає, що визначальним є не стільки досвід страждань, скільки особливості усвідомлень, через які проходить людина. Так, під час травматичних подій особистість гостро усвідомлює обмежену змогу на них вплинути, але може виробляти новий, більш філософський погляд на ці події та їх місце на своєму життєвому шляху.

Яскравим прикладом є досвід В. Франкла, який вказував на важливість створення сенсів не тільки для психологічного благополуччя

людини, але і як ресурсу для фізичного виживання. У роботах Н. Фінкеля було виявлено, що травматичні події зумовлюють особистісне зростання не менше, ніж значущі позитивні, що зумовлено певними когнітивними перетвореннями отриманого людиною досвіду.

Дослідження травматичного зростання, виконані С. Джозефом у 1990 та 2009 рр., вказують, що близько половини досліджуваних пережили катастрофу Herald of Free Enterprise, доповідали про покращення власних поглядів на життя. Також він виділив три виміри такого зростання: стосунки (стосунки опитуваних покращилися; вони стали їх більше цінувати, переживати співчуття); погляд на себе (набуття відчуття власної сили і стійкості, зростання упевненості); життєва філософія (почуття вдячності за кожен прожитий день, перегляд того, що є насправді важливим для них) [26].

Як було розглянуто, основою таких перетворень можна вважати здатність до самоспівчуття, яке, за К. Нефф, можна розуміти як здатність спрямовувати співчуття на самого себе. В основі самоспівчуття виділяють три складові: доброта до себе, відчуття людської спільності та майндфулнес, або усвідомлене ставлення до життя [27]. Складова «доброта до себе» розкриває здатність демонструвати тепле ставлення до себе у разі невдачі, помилки або при розумінні власних вад; протилежністю цієї здатності є самокритика. «Відчуття людської спільності» – розуміння того, що переживання неспіху та розчарування притаманно всім людям, а її протилежність – ізоляція та бачення себе єдиною особистістю, що здатна на помилки. «Майндфулнес», протилежністю якого є надмірна ідентифікація, відображає здатність збалансовано та реалістично підходити до переживання негативних емоцій.

Разом з тим, самоспівчуття можна розуміти як певне ставлення до власного досвіду, якому можна навчити. Таким чином, можна розраховувати, що розвиток самоспівчуття виступатиме важливою умовою посттравматичного зростання особистості [28].

Враховуючи вищезазначені результати, ми можемо припустити, що важливу роль в успішному подоланні стресу, пов'язаного із внутрішнім переміщенням, мають такі особливості, як відновлення відчуття контролю та побудова соціальних зв'язків у нових умовах.

За результатами нашого дослідження можемо зробити наступні висновки:

- багато осіб в Україні стикаються із негативними наслідками війни, зокрема, впливом стресових обставин на психіку особистості через необхідність змінювати місце проживання та набуття статусу внутрішньо переміщеної особи;

- внутрішньо переміщені особи характеризуються підвищеним рівнем переживання стресу, тривожності, депресії тощо;

- існують вікові та статеві особливості переживання психологічного дистресу внутрішньо переміщеними особами, що позначається на емоційній, поведінковій та когнітивних сферах та обумовлюють методи та форми психологічної допомоги;

- існує ряд вимог, яким має відповідати фахівець, що здійснює психологічну підтримку ВПО, особливо в контексті ризику виникнення негативних наслідків для самого фахівця у формі вторинної травматизації, «втоми від співчуття» та емоційного вигорання;

- психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам має враховувати як роботу мобільних груп, так і тривале консультування, спрямоване на подолання вивченої безпорадності та синдрому «жертви», повернення відчуття контролю, відбудову соціальних зв'язків, розвиток самоспівчуття, налагодження повсякденного життя та стосунків, стимулювання посттравматичного зростання особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. Вип. 1. 2022. С. 21-27.

2. Козак М., Вишньовський В. В.. Психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин : матер. II Міжн. студ. наук.-техніч. конф. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя (м. Тернопіль, 25-26 квіт. 2019 р.), 2019. С. 253-254.

3. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія*, 2019. Т. 3. №15. С. 172-205.

4. Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in psychiatry*, 2023. Vol. 14. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1190465/full> (дата звернення: 01.12.2023).

5. Gatt Justine M., Alexander Rebecca, Emond Alan...& Wu Qiaobing. Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth: An International Cross-Sectional Study Across Six Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 2020. Vol. 10. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00997/full> (дата звернення: 01.12.2023).

6. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної

сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

7. Paramjit, T. Joshi and Deborah A. O'Donnell. Consequences of Child Exposure to War and Terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. December 2003. Vol. 6. No. 4.

8. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 48-59.

9. Сидоренко І. І., Марченко О. Г. Вивчена безпорадність як наслідок війни в Україні. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матер. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.) / Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2022. С. 331-333.

10. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ "Видавництво "Логос". 206 с.

11. Волошин С. М. Методи та форми роботи практичного психолога з внутрішньо переміщеними особами. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 6. Т. 1. С. 24-27.

12. Венгер О. П., Іваніцька, Т. І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. (4). С. 63–69.

13. Бульковська В. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://psycholog.school15.org.ua/metodychni-rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-ta-nadannya-psychologichnoyi-dopomogy-dityam-ta-simyam-vnutrishno-peremishhenyh-osib/> (дата звернення: 02.02.2024).

14. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.

15. Олійник І. В., Янченко О. С. Проблема психолого-педагогічного супроводу студентів з числа внутрішньо переміщених осіб. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2018. № 2 (16). С. 114-122.

16. Осухова Н. Г. Між миром і війною: психологічний супровід дітей, евакуйованих із зони військових дій у Чеченській республіці. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2014. С. 59-63.

17. Дуб В. Г. Психолого-педагогічний супровід студентів-переселенців. *Молодь і ринок: наук.-пед. журн. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка*. Дрогобич, 2016. С. 68-72.
18. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
19. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015. Oct 28. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4624599/> (дата звернення: 02.02.2024).
20. Miller K. E., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2017. Apr. 26 (2). P. 129-138. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6998767/> (дата звернення: 02.02.2024).
21. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі* : Зб. наук. праць / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 32-35.
22. Merriam-Webster dictionary: Compassion fatigue URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/compassion%20fatigue> (дата звернення: 02.02.2024).
23. Stoewen D. L. Moving from compassion fatigue to compassion resilience Part 4: Signs and consequences of compassion fatigue. *Can Vet J*. 2020. Nov. 61 (11). P. 1207-1209. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7560777/> (дата звернення: 02.02.2024).
24. Freundberger H. J. Staff burnout. *Social Sciences*. 1974. P. 159–166.
25. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Shaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington D.C : Taylor & Trancis, 1993. P. 19–32.
26. Joseph S. Growth. Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological topics*, 2009. Is.18, 2. P. 335-343.
27. Neff K., Hsieh Y., & Dejitterat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. (4). P. 263–287. URL: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SClearninggoals.pdf> (дата звернення: 02.02.2024).
28. Гарець Н. О. Самоспівчуття як умова посттравматичного зростання особистості. *Наукові тренди постіндустріального суспільства* : матер. III Міжн. наук.-практ. конф. (21.10.2022, м. Дніпро) Т. 1. С. 182-184.

**Ольга АЛЕЩЕНКО**  
*викладач кафедри психології*  
*Вищого навчального приватного закладу*  
*«Дніпровський гуманітарний університет»*

## **КОПІНГ СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ**

Багато ветеранів залишають армію в молодому та середньому віці, що робить актуальною потребу в їхній адаптації до цивільного життя, а також у збереженні та відновленні психічного здоров'я. Це необхідно для того, щоб колишні комбатанти могли продовжувати бути корисними суспільству та своїм рідним. Успішна соціальна адаптація – це не лише вирішення індивідуальних завдань кожного демобілізованого військовослужбовця, але й важливий крок у забезпеченні стабільності та гармонії у суспільстві в цілому. Глибоке розуміння факторів, що впливають на цей процес, дозволить розробити ефективні підходи до підтримки та допомоги ветеранам у їхній переорієнтації та інтеграції у нове життя.

Людина може адаптуватися до змін у житті або в оточенні, але раптові зміни, травми та важкі переживання можуть призвести до стійкого стресового стану, який з часом може перерости в патологічний стан – посттравматичний стресовий розлад. Сьогодні посттравматичний стресовий розлад входить до п'ятірки найпоширеніших психічних розладів. За статистикою, майже 8% населення планети протягом життя переживуть ту чи іншу форму ПТСР. ПТСР може бути спровокований будь-якою подією, що виходить за межі повсякденного життя і викликає надмірний стрес на емоційному та вербальному рівні. Воєнні конфлікти зазвичай спричиняють саме таке перевантаження, що призводить до посттравматичного стресового розладу ("воєнний невроз", "в'єтнамський синдром", "афганський синдром"), і тому посідають важливе місце в дослідженнях психологів, психіатрів, соціологів та інших науковців. Дуже важливо відзначити, що виникнення і вираженість симптомів ПТСР при військовому неврозі посилюється труднощами адаптації учасників бойових дій до мирного життя. Досвід військових психологів показує, що ПТСР рідко розвивається у людей, які швидко інтегруються в суспільство, в яких є робота, сім'я, друзі, хобі тощо.

Копінг – це постійні поведінкові та когнітивні зусилля людини, спрямовані на подолання певних внутрішніх чи зовнішніх вимог, які сприймаються як стрес або які перевищують її здатність до подолання.



У більш традиційному розумінні копінг – це форма поведінки, яка відображає готовність людини долати життєві виклики; це поведінка, яка спрямована на адаптацію до обставин і свідчить про вже розвинену здатність використовувати певні методи для подолання стресу. Вибираючи проактивні дії, людина з більшою ймовірністю зможе усунути вплив стресових факторів на свою особистість. Деталі цієї здатності пов'язані з самосприйняттям, емпатією, умовами навколишнього середовища та локусом контролю. Відповідно до третього критерію, копінг-стратегія може бути успішною – використання конструктивної поведінки для подолання стресу – або неуспішною – використання неконструктивної поведінки, яка не дозволяє впоратися зі стресом. Будь-яка копінг-стратегія, яку використовує людина, може бути оцінена за вищезазначеними критеріями з тієї простої причини, що людина в стресовій ситуації може використовувати одну або кілька копінг-стратегій одночасно. Наразі існує три підходи до розуміння категорії "копінг". Перший підхід визначає копінг з точки зору егодинаміки як один з механізмів психологічного захисту, що використовується для зменшення стресу. Другий підхід трактує копінг з точки зору особистісних рис, як відносно постійну тенденцію реагувати певним чином на стресогенні фактори. Однак тривалість і стабільність відповідних реакцій рідко підтверджуються емпірично, а тому таке розуміння копінгу не є загальноприйнятим серед дослідників. Згідно з третім підходом, копінг розглядається як динамічний процес, специфіка якого визначається не лише ситуацією, а й стадією розвитку внутрішнього конфлікту між особистістю та зовнішнім світом. Дослідники виділяють різні типи копінг-стратегій, які визначаються стресовими ситуаціями та індивідуальними особливостями особистості, когнітивними реакціями та поведінкою в стресовій ситуації. Копінг-стратегія демобілізованого військовослужбовця – це форма поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати різні життєві проблеми та адаптуватися до мирних умов життя.

Сучасне суспільство стикається з необхідністю вивчення та розуміння складнощів, що супроводжують соціально-психологічну адаптацію демобілізованих військовослужбовців. Ця проблема стала надзвичайно актуальною у зв'язку із різкими змінами в їхньому житті після виходу із військової служби. Відсутність попередньої психологічної підготовки до нового етапу їхнього життя та зміни соціального середовища вимагають глибокого аналізу та розуміння причин цієї проблеми.

В Україні сьогодні існує необхідність забезпечення оптимальних умов адаптації ветеранів до цивільного життя. Сучасні виклики та соціальні трансформації ставлять перед демобілізованими військовослужбовцями низку завдань та перешкод, які потребують уважного вивчення. Ідентифікація цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії підтримки та допомоги, спрямовані на полегшення їхньої соціально-психологічної адаптації. У контексті швидких змін у сучасному світі, дослідження цього питання є критично важливим для розвитку наукових підходів та соціальних програм, спрямованих на поліпшення якості життя демобілізованих військовослужбовців та їхніх родин.

Перехід будь-якої особистості з однієї соціальної сфери в іншу, зміна професії чи соціального оточення – це події, які можуть мати вирішальне значення, бути межею між епохами та іноді супроводжуватися драматичними змінами. Вони вимагають не лише адаптації у поглядах та настроях, але й формування нових соціальних установок, цінностей та особистісної мотивації. Ці зміни стосуються не лише внутрішнього світу людини, але й формують нові моделі поведінки та активності взагалі. Це стосується і соціально-психологічної адаптації ветеранів військової служби, які пішли у відставку чи перейшли у запас.

Вивчення проблем адаптації цих осіб проводиться фахівцями різних наукових напрямків. У загальному розумінні, термін "адаптація" виникає з біології та означає пристосування організмів до нових умов існування. У контексті життя військовослужбовця настає час, коли його звільняють у запас, і кожен цей процес протікає по-своєму. Мало хто може подолати його легко та безболісно. Перехід від військового життя до цивільного означає необхідність адаптації до невідомого цивільного оточення, пошуків шляхів працевлаштування та навіть просто виживання. Соціально-психологічна адаптація ветеранів, які звільнені у запас, полягає в їхньому активному пристосуванні до нових соціальних та професійних умов. Успішність цього процесу залежить від адаптаційних можливостей кожної особистості ветерана, його готовності прийняти та освоїти нове професійне та соціальне середовище, отримати новий соціально-психологічний статус.

Ключовими факторами, які впливають на процес та результати соціально-психологічної адаптації, є мотиви, обставини звільнення та конкретні умови, які призвели до цього (включаючи професійні, побутові та територіальні аспекти). Важливо враховувати психологічний аспект самопочуття військовослужбовця, який

переживає процес адаптації, оскільки це визначає його успішність у взаємодії з оточенням у всіх сферах життя.

Експерти визначають основні критерії успішності соціальної адаптації, які базуються на моделі цього процесу:

1. Конкурентоспроможність: Здатність конкурувати на ринку праці та здобуття відповідних позицій.

2. Впевненість у собі: Внутрішня віра та самовпевненість у своїх можливостях.

3. Успішне працевлаштування: Здатність знаходити та утримувати стабільне робоче місце.

4. Стабільність сімейних відносин: Підтримання стійких та здорових взаємин у сім'ї.

5. Рівень професійної підготовки: Рівень освіти та навичок, необхідних для успішної кар'єри.

6. Задоволеність взаєминами з оточуючими: Якість міжособистісних взаємин та підтримка з боку спільноти.

7. Задоволеність роботою та оплатою праці: Задоволення від виконаної роботи та відповідність рівня оплати праці [23].

Успішна соціальна адаптація характеризується належним збалансованим відношенням між потребами особистості та вимогами соціального оточення. Людина з високою соціальною адаптивністю відрізняється врівноваженістю, гармонійністю та збалансованістю своєї самореалізації та самоконтролю, що гарантує відповідність загальноприйнятим нормам у своєму оточенні. Зрозуміло, що процес соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців є ключовим у їхньому подальшому житті, вимагаючи глибокого внутрішнього переосмислення та зусиль для впорядкування нових реалій цивільного життя. Успішна соціальна адаптація – це не лише вирішення індивідуальних завдань кожного демобілізованого військовослужбовця, але й важливий крок у забезпеченні стабільності та гармонії у суспільстві в цілому. Глибоке розуміння факторів, що впливають на цей процес, дозволить нам розробити ефективні підходи до підтримки та допомоги ветеранам у їхній переорієнтації та інтеграції у нове життя. Наша робота покликана сприяти їхній успішній адаптації, забезпечуючи їм можливість вільно і щасливо жити у цивільному світі.

*Вплив травматичних подій на соціально-психологічну адаптацію.*

Дослідження в галузі клінічної психології та соціальної психіатрії підкреслюють важливість соціальних факторів для результатів після травми. По-перше, необхідно підкреслити цінність концепції соціальної ідентичності для розуміння досвіду та впливу психологічної травми.

По-друге, можна спиратися на модель зміни соціальної ідентичності (SIMIC), щоб зрозуміти реакції на травму: 1) негативні реакції на травму більш очевидні там, де травма підриває цінні соціальні ідентичності; 2) люди виявляються більш стійкими перед обличчям травми, коли цінні соціальні ідентичності можуть бути збережені або розвинуті нові соціальні ідентичності; 3) коли старі або нові позитивні ідентичності відроджуються або розширюють "Я", це може стати основою для посттравматичного зростання.

Хоча симптоми посттравматичного стресу (ПТС) можуть відрізнятися в різних культурах, існують переконливі крос-культурні та історичні докази того, що вплив екстремального травматичного досвіду може викликати сильний психологічний дистрес (наприклад, Brewin, Dalgleish, & Joseph, 1996). Однак такі реакції не є неминучими, і зростає розуміння того, що травматичні події не завжди мають несприятливі психологічні наслідки (Halligan & Yehuda, 2000). Зокрема, деякі травмовані групи населення не тільки демонструють стійкість, але й повідомляють про посттравматичне зростання (ПТЗ) у відповідь на пережиті екстремальні події (Joseph & Linley, 2006). Дійсно, у переважній більшості людей, які пережили насильницькі або небезпечні для життя події, не розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У багатьох виникають короточасні або субклінічні стресові реакції, але ці симптоми часто зникають спонтанно (Bonanno, Citation2004).

Використовуючи підхід соціальної ідентичності, можна зрозуміти, як особливості соціальних категорій і групового життя можуть визначати індивідуальну реакцію на травму. Цей підхід узгоджується з основними принципами підходу соціальної ідентичності до здоров'я (Haslam, Jetten, Cruwys, Dingle, & Haslam, Citation, 2018). Різні аспекти цього підходу призводять до висновку, що інтерналізована групова приналежність (тобто соціальна ідентичність) може бути передумовою, посередником і результатом травматичного досвіду. Дослідники стверджують, що членство в групі та соціальні ідентичності лежать в основі реакцій на екстремальний стрес, у представленому вони орієнтуються на роль соціальних ідентичностей і пов'язаних з ними ресурсів, що впливають з членства в групі, як посередників у взаємозв'язку між травматичним досвідом і посттравматичними наслідками. Термін «ресурси соціальної ідентичності» використовується для опису соціально-психологічних можливостей, які впливають з інтерналізованого групового членства, таких як підтримка, солідарність і приналежність. Це дозволяє інтегрувати результати, які свідчать про важливість групових ресурсів – таких як

соціальний капітал, соціальні зв'язки та дух спільноти – для посттравматичного реагування. Концепція соціальної ідентичності надає корисну та особливу перспективу для розуміння різного реагування на травматичний досвід [63]. І, хоча членство в групах може наражати людей на ризик отримання травми, вони також забезпечують платформу для розвитку соціальної ідентичності та доступу до пов'язаних з нею ресурсів, які опосередковують зв'язок між травматичним досвідом і благополуччям.

Підхід соціальної ідентичності підкреслює важливість членства в групах для повсякденного життя (Tajfel & Turner, 1979; Turner, Hogg, Oakes, Reicher, & Wetherell, 1987). А підхід до здоров'я з точки зору соціальної ідентичності вказує на те, як членство в групах структурує здоров'я та психологічну стійкість людей (Haslam & Reicher, Citation, 2006; Postmes, Wichmann, van Valkengoed, & van der Hoef, Citation, 2019). На найпростішому рівні той факт, що деякі групи мають більший (або менший) ризик зазнати травми, допомагає пояснити деякі відмінності в результатах, пов'язані з членством у групі, оскільки травматичні події розподіляються нерівномірно (Muldoon, 2013).

У наративних розповідях (Armour, цит. за 2002 р.) травма часто розглядається як така, що «змінює життя» (Holmes & Rahe, 1967), і особлива увага в дослідженнях соціального лікування була зосереджена на розгляді впливу життєвих змін на стрес і здоров'я. У загальних рисах цей підхід стверджує, що, хоча всі життєві зміни є тривожними, а отже, потенційною загрозою для здоров'я, вони, як правило, мають мінімальний або навіть позитивний вплив на здоров'я, якщо в кінцевому підсумку призводять до позитивних зрушень у соціальній ідентичності. З іншого боку, життєві зміни, які призводять до втрати цінних соціальних ідентичностей, як правило, мають негативні наслідки (Джеттен та ін., 2009). Ці ідеї інтегровані в Модель соціальної ідентичності та зміни ідентичності (SIMIC), яка визначає низку групових процесів, що сприяють успішним життєвим переходам (Haslam та ін., цит. за: 2008; Jetten та ін., 2009).

Спираючись на теорію соціальної ідентичності, можна визначити набір взаємопов'язаних групових процесів і шляхів, які захищають благополуччя перед обличчям життєвих змін. По-перше, наявність доступу до численних груп перед життєвими змінами вважається захисним фактором, оскільки чим більше групових зв'язків має людина, тим більше психологічних ресурсів вона може залучити, намагаючись впоратися з конкретною життєвою зміною (Jetten та ін., 2015; Praharso, Tear, & Cruwys, 2017; Postmes та ін., 2019). Множинне членство в групах також підвищує ймовірність збереження групового членства в

процесі життєвих змін, що забезпечує відчуття безперервності соціальної ідентичності. Вони також можуть сприяти розвитку нових групових зв'язків, які розширюють мережу соціальних груп людини і, таким чином, сприяють зміцненню соціальної ідентичності. Це особливо важливо, якщо деякі значущі та цінні групові зв'язки втрачені в результаті життєвих змін, про які йдеться (як це часто буває при травмі; Haslam, Jetten et al., Citation, 2018). Важливо, що теорія соціальної ідентичності також визнає важливість групової сумісності. Хоча доступ до численних, нових і підтримуваних груп може бути позитивним, ними набагато легше керувати і підтримувати, коли вони сумісні.

Існує значна підтримка соціальної ідентичності в контексті розуміння низки життєвих переходів, таких як вихід на пенсію (Haslam, Lam та ін., цит. за 2018 р.; Haslam, Steffens та ін., 2019), народження дитини (Seymour-Smith, Cruwys, Haslam, & Brodribb, 2017) і міграція (Jetten та ін., 2018). Наприклад, дослідження пацієнтів, які перенесли інсульт, показало, що пацієнти з більшою кількістю груп до інсульту краще адаптувалися після нього (Haslam et al., Citation, 2008). Аналіз шляхів показав, що це пояснюється тим, що респонденти, ймовірно, змогли зберегти принаймні деякі з їхніх груп до інсульту і після інсульту і, таким чином, зберегти відчуття безперервності соціальної ідентичності. Аналогічно, лонгітюдне дослідження молодих людей, які переходили зі школи до університету (що передбачає втрату ідентичності середньої школи/рідного міста і формування нової ідентичності як студента певного університету), показало, що наявність кількох групових зв'язків до вступу до університету передбачала кращу адаптацію і благополуччя під час навчання в університеті (Iyer, Jetten, Tsivrikos, Postmes, & Haslam, 2009). Це особливо стосується студентів, які вважали свою стару і нову соціальну ідентичність сумісними. Говорячи про важливість набуття соціальної ідентичності, Дінгл, Старк, Крувіс і Бест (Dingle, Stark, Cruwys, and Best, 2015) вивчали людей, які вступали в програму боротьби з наркоманією та алкоголізмом, і виявили, що коли учасники отримували соціальну ідентичність як «людина, що одужує», це відіграло важливу роль у підтримці їхнього благополуччя та стійкого утримання від вживання психоактивних речовин.

Процеси і шляхи соціальної ідентичності також мають відношення до розуміння траєкторій адаптації у відповідь на життєві зміни, спричинені травмою. Травми структуровані трьома ключовими процесами: а) безперервність соціальної ідентичності (проти розриву), б) набуття соціальної ідентичності (проти втрати); в) відновлення і

зростання соціальної ідентичності. Запропонована модель травматичної зміни соціальної ідентичності розширює сучасне розуміння реакції на травму, забезпечує корисну основу для розуміння та управління змінами в житті, що відбуваються внаслідок травми [63]. Підхід соціальної ідентичності пропонує потужну основу як для теорії, так і для практики. Зокрема, говорячи про важливість групового життя для переживання травми, цей підхід попереджає нас про те, що травма може не лише завдавати сильної психологічної шкоди, але й бути потужним джерелом психологічної регенерації.

Тривога, пов'язана з соціальною взаємодією, яка досягає значного рівня дистресу, може розглядатися як соціальний тривожний розлад (соціальна фобія) як одним з найпоширеніших психічних розладів. Хронічний та гальмівний тип асоціюється з показниками поширеності та стійкості протягом життя (включаючи вразливість до рецидиву): 4-12% та 60% відповідно [59]. Патогенез соціофобії часто розглядають у світлі негативного соціального досвіду. Неefективні когнітивні стратегії оцінки соціальних ситуацій (і себе в них) та уникнення корекційного досвіду закріплюють негативний досвід як травматичний, впливаючи на формування стійкої психопатологічної симптоматики та психосоціальної дезадаптації. Тому люди з досвідом соціальної фобії зазвичай повідомляють про один або кілька епізодів: з елементами соціального приниження, знуцання та критики – як клінічно значущі травматичні симптоми, незважаючи на те, що ці явища та події зазвичай не вважаються травматичними (не відповідають критерію А за DSM-5) [31]. Негативний соціальний досвід може супроводжуватися ознаками надмірної стимуляції, уникненням «травматичних стимулів», змінами в когнітивній активності, емоційними змінами (ознаками емоційного заціпеніння) та розладами настрою, а іноді нав'язливими асоціаціями та спогадами, які нагадують симптоми групи «нав'язливості» за критеріями посттравматичного стресового розладу (ПТСР) згідно з DSM-5 [31]. Дослідження свідчать, що посттравматичний досвід має опосередкований вплив на вираженість симптомів та міжособистісне функціонування через соціальне несхвалення. Пацієнти з соціальним тривожним розладом, які пережили стресові події соціального походження, частіше демонструють уникнення повторних принижень, що корелює зі ступенем стресу та тривалістю травматичного досвіду. Особи з соціальною фобією та супутніми симптомами ПТСР мають унікальну історію травматичного досвіду порівняно з особами, які мають один з цих розладів, і ці розлади, мають вищий ризик суїцидальних спроб та значно нижчу якість життя [33].

ПТСР – це психічний розлад, який може розвинутися після впливу надзвичайно загрозливих або жахливих подій. Багато людей демонструють неабияку стійкість і здатність до відновлення після пережитої травми. ПТСР може виникнути після однієї травматичної події або внаслідок тривалого впливу травми, такими, як участь у бойових діях. Прогнозування того, у кого розвинеться ПТСР, є складним завданням (рис.1.1).

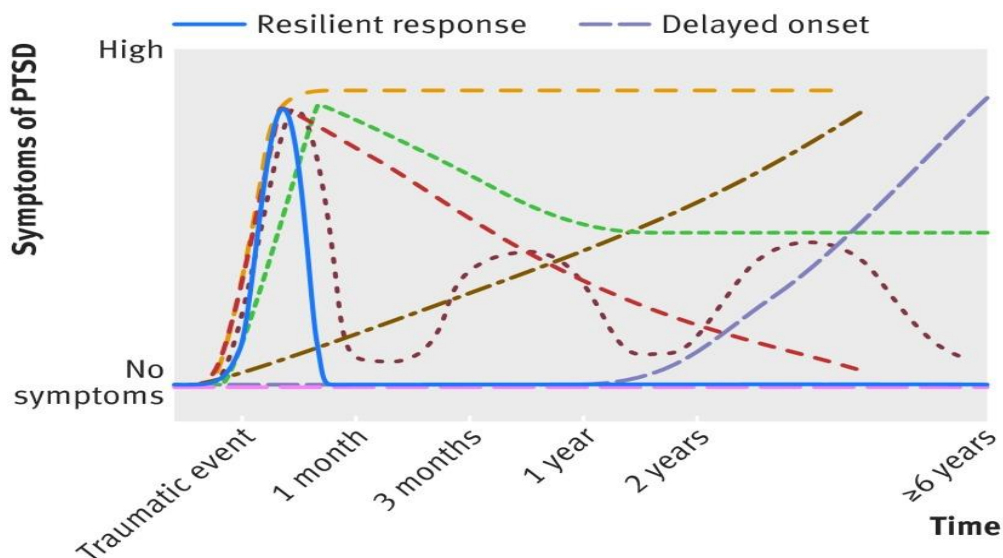


Рис. 1.1. Імовірність виникнення симптомів ПТСР [10]

Згідно з критеріями DSM-5, до основних діагностичних критеріїв посттравматичного стресового розладу відносяться: 1. «Симптоми нав'язливості»: повторювані, мимовільні та нав'язливі тривожні спогади; тривожні сновидіння, що весь час повторюються (за змістом та/або пов'язані з афектами); дисоціативна реакція (поведінка або відчуття, що подія повторюється); інтенсивний або тривалий психологічний дистрес та значні фізіологічні реакції у відповідь на сигнали, які можуть бути пов'язані з травматичною подією. 2. Уникнення або намагання уникати тривожних думок чи почуттів, пов'язаних з травмою; уникнення або намагання уникати зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, діяльності, предметів, ситуацій). 3. Негативні зміни в когнітивній сфері та настрої: нездатність згадати важливий аспект (зазвичай через дисоціативну амнезію); стійкі та перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших або світу (наприклад, «Я поганий», «Нікому не можна довіряти», «Світ абсолютно небезпечний»); стійкі, викривлені уявлення про причину або наслідки, які призводять до самозвинувачення або звинувачення інших; стійкий негативний емоційний стан (наприклад, страх, жах, гнів, провина, сором); помітно



знижений інтерес до участі у важливих видах діяльності; почуття відстороненості або відчуженості від інших, стійка нездатність відчувати позитивні емоції (наприклад, щастя, задоволення, любов). 4. Зміни збудження та реактивності: дратівлива поведінка та спалахи гніву (при незначних провокаціях або без них); безрозсудна або саморуйнівна поведінка; підвищена пильність; перебільшена реакція на переляк; проблеми з концентрацією уваги; порушення сну [3]. В Міжнародній класифікації хвороб 11 (МКХ-11) до цих симптомів додається: стійке сприйняття підвищеної поточної загрози, наприклад, про що свідчить підвищена пильність або посилена реакція здригання на подразники, наприклад, несподівані звуки; серйозні та поширені проблеми з регуляцією афективних реакцій; стійкі переконання у власній неповноцінності, поразці або нікчемності, що супроводжуються глибоким і поширеним почуттям сорому, провини або невдачі, пов'язаним зі стресором; стійкі труднощі у підтримці стосунків та відчутті близькості з іншими людьми [5].

ПТСР може бути важко діагностувати через суб'єктивний характер більшості діагностичних критеріїв (хоча це справедливо для багатьох психічних розладів); ризик потенціального перебільшення симптомів, наприклад, при отриманні допомоги по інвалідності, або коли ПТСР може бути пом'якшувальною обставиною при винесенні кримінального вироку, можливості приховування симптомів, наприклад, через гордість, страх, що діагноз ПТСР може перешкоджати певним можливостям працевлаштування; збіг симптомів з іншими психічними розладами, такими як obsесивно-компульсивний розлад, депресія та генералізований тривожний розлад. Розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, які часто спричиняють деякі з тих самих ознак і симптомів, що й ПТСР і можуть підвищувати вразливість до ПТСР або загострювати симптоми ПТСР, або і те, й інше. Також варто пам'ятати про диференційоване вираження симптомів з огляду на культурні особливості (зокрема, щодо симптомів уникнення та оніміння, тривожних сновидінь та соматичних симптомів).

Варто відрізнити гострий стресовий розлад, який триває до чотирьох тижнів від посттравматичного стресового розладу, який може тривати значно довше, або виникати через місяці, а інколи й роки після впливу екстремального стресового і\або травматичного фактору. Також необхідно провести диференціальну діагностику з obsесивно-компульсивним розладом, при якому нав'язливі думки та дії не пов'язані з травматичною подією.

В екстремальних випадках тривалої, повторюваної травматизації, коли немає реальних шансів втекти, у постраждалих може розвинутися

комплексний посттравматичний стресовий розлад. Він виникає внаслідок нашарувань травми, а не однієї травматичної події, і включає в себе додаткову симптоматику, таку як втрата цілісного відчуття власної особистості.

Багато військовослужбовців потребують медико-психологічної підтримки та реабілітації після повернення із зони бойових дій або повернення до цивільного життя після звільнення зі Збройних сил України. За даними літератури, психічні розлади у збройних конфліктах трапляються у 20-70% людей, причому частота психічних розладів утричі-вчетверо вища, ніж у мирний час, впливаючи на функціонування всього організму, особливо внутрішніх органів, і потенційно спричиняючи різноманітні захворювання, зокрема захворювання сечовидільної системи. За даними досліджень, проведених у США та Австралії, середня частота посттравматичних стресових розладів у осіб, які брали участь у бойових діях, становить 15%, що визначає очікуваний рівень цього захворювання серед військовослужбовців Збройних сил України. Такі військовослужбовці потребуватимуть медичної та психологічної підтримки і реабілітації. Досвід військових психологів показав, що посттравматичний стресовий розлад рідко розвивається у людей, які можуть швидко інтегруватися в суспільство через роботу, сім'ю, друзів і захоплення.

Фактори ризику ПТСР можна розділити на чотири категорії: соціальні, екологічні, індивідуальні психологічні, біологічні та психодинамічні.

- До соціально-екологічних факторів належать: тип первинної травми, тяжкість стресового фактору, відсутність соціальної підтримки, повторна травма, рольова ідентифікація, рівень освіти, належність до етнічної меншини, вік, соціально-економічний статус.

- До другої групи належать: рівень особистісної тривожності, сміливість, відчуття контролю та сприйняття змін як зворотних або незворотних, песимістичний стиль прийняття провини, наявність тривоги, емоційних розладів та залежностей, відключення від травми, інтелект, екстернальний локус контролю та акцент на особистості.

- Біологічні: психофізіологічна реактивність, виснаження адренергічних структур головного мозку, рівень кортизолу, стан гіпокампу, сімейний анамнез психопатології.

- Четверта група факторів включає нейротизм/емоційність, екстраверсію, адаптивність та рівень ергономічності в інтелектуальній сфері.

ПТСР має дві фундаментальні характеристики, які відрізняють його від звичайного стресу. Перша полягає в тому, що психологічні,

фізіологічні та соціально-психологічні порушення зберігаються навіть після усунення стресора, коли раніше травмована людина вже живе спокійним і нормальним життям. Друга особливість полягає в тому, що ПТСР може виникнути через кілька місяців або навіть років після травми, тобто тоді, коли стресовий фактор, який спричинив травму, вже мав би зникнути. Таким чином, ПТСР є непсихотичною відстроченою реакцією на травматичний стрес.

Психологічна картина посттравматичного стресового розладу характеризується тим, що люди мають знижену здатність інтегрувати травматичний досвід з іншими життєвими подіями [2]. Їхні травматичні спогади не існують у вигляді зв'язних історій, а складаються з інтенсивних емоцій і соматосенсорних елементів, які актуалізуються, коли людина з ПТСР перебуває в стані збудження або піддається впливу стимулів чи ситуацій, що нагадують про травму (повторне переживання, перегляд минулого). Оскільки травматичні спогади не залишаються вбудованими в когнітивну схему людини і практично не змінюються з часом, жертви залишаються «застиглими» в травмі, як у реальному досвіді. З часом початкові нав'язливі думки можуть контамінуватися з реакціями людини на широкий спектр стимулів і посилювати вибіркоче домінування мереж травматичної пам'яті. Тригери для персистуючих травматичних спогадів можуть з часом ставати більш витонченими і загальними, аж до того, що не пов'язані з ними стимули можуть викликати травматичні спогади. Навіть найбільш типові спогади, які безпосередньо пов'язані з травмою, викликають травматичний досвід.

Військовослужбовці з ПТСР фізично реагують на певні фізичні та емоційні подразники так, ніби людина все ще перебуває під серйозною загрозою. Травмовані особи страждають від надмірної пильності, перебільшеної реакції на несподівані подразники та нездатності розслабитися (гіперпильність). Люди з ПТСР страждають від надмірної стимуляції вегетативної нервової системи під впливом подразників, пов'язаних з травмою. Одним із наслідків надмірної стимуляції є генералізація очікуваної загрози. Як і нейтральні подразники з навколишнього середовища, звичайні фізіологічні відчуття можуть набувати нового, загрозливого значення. Власна фізіологічна активність людини стає джерелом страху. Людям з посттравматичним стресом важко розрізнити релевантні та нерелевантні стимули, вони не здатні ігнорувати дрібниці та виокремлювати важливе з контексту, що, в свою чергу, призводить до зниження участі в повсякденному житті та фіксації на травмі. Втрачається здатність швидко реагувати на мінливі вимоги з боку оточення, що призводить до труднощів у соціальному житті. Крім того, людина постійно намагається уникати подразників, які можуть

нагадати їй про подію, що спричинила травму. Окрім трьох груп симптомів ПТСР («повторне переживання», «уникнення» та «відчуття загрози, перебільшення»), ПТСР включає ще три групи симптомів: емоційна дисрегуляція, негативне самосприйняття та проблеми у стосунках. Ці додаткові симптоми об'єднані терміном «Я-організація». Критерій "негативні зміни в пізнанні та настрої" був доданий до переліку критеріїв КПРС. Також було додано "дисоціативний" підтип ПТСР з переважанням дисоціативних симптомів (зокрема, десенсибілізації та деперсоналізації).

Посттравматичний стресовий розлад зазвичай характеризується трьома основними групами симптомів. Постійне нагадування про травматичну подію, спроби уникнути стимулів, що нагадують про травму, підвищена вегетативна активність, включно з підвищеною полохливістю (рефлекс лякання), різкий біль, занурення в минуле та повторне переживання події знову й знову, начебто вона щойно сталася («флешбеки»). Певні переживання можуть також проявлятися у вигляді неприємних спогадів, важких снів і підвищених фізіологічних, психологічних та емоційних реакцій на стимули, що так чи інакше пов'язані з подією, яка спричинила психологічну травму [1, с. 67].

Посттравматичний розлад може призвести до виникнення дисоціативних симптомів. Під терміном «дисоціація» розуміють захисний механізм (або його результат), за допомогою якого узгоджений набір дій, думок, стосунків або емоцій відокремлюється від цілісної психіки особистості та функціонує незалежно. При цьому два або більше психічних процеси можуть співіснувати незалежно один від одного. Одним із результатів дії цього захисного механізму є те, що якщо пацієнт входить у стан дисоціації, у нього знижується больова чутливість. У більшості пацієнтів із ПТСР не спостерігається значних дисоціативних симптомів. За даними досліджень, їх наявність корелює з травматичним дитячим досвідом. Також зазначено, що присутність симптомів дисоціації призводить до більш високого ризику суїциду при ПТСР. Дисоціативна амнезія: неможливість згадати будь-яку інформацію за відсутності розладів пам'яті. Дисоціативна fuga (від лат. fuga – "втеча"), яка виражається у виникненні рухового збудження на тлі сутінкового стану (роздягання, біг та інші подібні активності). Період перебування в сутінковому стані частіше короткий, але може тривати багато годин і зазвичай забувається індивідом. У деяких випадках індивід може покинути своє місце проживання, забути своє минуле життя і вважати себе іншою людиною.

Дереалізація – індивід відчуває те, що відбувається з ним, як щось дивне, надприродне або навіть нереальне. Тривалість цього стану може

варіюватися. Він виникає зазвичай у стані інтенсивного стресу і може викликати сильний страх. Під час дереалізації індивід сприймає реальність відсторонено, вона не викликає в нього жодних емоцій. Однак досвід втрати відчуття реальності може бути настільки страшним, що він посилює тривожний стан індивіда. Деперсоналізація – цей симптом схожий на дереалізацію, але відноситься не до зовнішнього, а до внутрішнього світу індивіда. Виражається він у втраті почуття власної ідентичності. Людина пам'ятає про події, які з нею відбувалися, але в неї немає внутрішнього відчуття, що вона брала участь у тому, що відбувається. Іноді їй здається, що вона не існує в реальності або є персонажем фільму. В індивіда може також з'являтися відчуття, що він не контролює свою поведінку і свої висловлювання. У нього може знижуватися тілесна чутливість і емоційний відгук щодо зовнішніх стимулів. Як і дереалізація, цей досвід може бути лякаючим і, в свою чергу, посилювати відстороненість людини від самої себе.

Крім того, ПТСР характеризується старінням, зниженням пам'яті про події, пов'язані з травмою, емоційним притупленням, дереалізацією і почуттям безнадійності. Також спостерігається загострення інстинкту самозбереження, що призводить до надмірної пильності щодо подразників, схожих із травматичною подією (наприклад, солдат, почувши гучний шум, падає на землю та закриває голову руками, людина падає, щоб вчасно уникнути катастрофи, яку вона пережила або свідком якої стала, тощо). Однак варто зазначити, що «надмірна реакція» або гіперзбудження на психоемоційному чи фізіологічному рівні може бути спричинена лише стимулами, безпосередньо пов'язаними з подією, що якимось чином спричинила травму, тоді як ознаки інших небезпечних ситуацій спричиняють адекватну увагу та відповідні реакції.

Посттравматичний стресовий розлад проявляється на різних рівнях існування людини (ментальному, емоційному та фізичному). Люди намагаються уникати ситуацій, які навіть віддалено нагадують травму, що суттєво впливає на якість їхнього життя, а також на їхню соціальну та громадську інтеграцію й діяльність; ПТСР асоціюється з підвищенням артеріального тиску, розвитком або загостренням психосоматичних розладів, таких як бронхіальна астма, виразка шлунку й дванадцятипалої кишки, дискінезія жовчовивідних шляхів і дуже високою частотою різноманітних інфекцій, у тому числі сечостатевої системи. Захворюваність на різні інфекції надзвичайно висока. У жінок виникають проблеми з порушенням менструального циклу і вагітністю, а у чоловіків – проблеми з потенцією. Багато людей з посттравматичним стресовим розладом також мають відчуття холоду і поколювання в

долонях і підшвах ніг, періодичне серцебиття, ламкість нігтів, випадання волосся тощо.

Період, який слідує за травматичною подією, часто має велике значення для подальшого розвитку ПТСР. У цей момент безпосередня небезпека зникає. Страх і симптоми дисоціації стають менш інтенсивними, і індивід усвідомлює те, що трапилося. Це може виявитися додатковим психотравмувальним фактором, особливо якщо немає впевненості, що небезпечна ситуація не повториться. Зокрема, тяжкість ПТСР може залежати від таких обставин: від того, наскільки наслідки події сприяють соціальній ізоляції індивіда; усвідомлення шкоди спільноті, до якої належить жертва, або її системі підтримки; масовий характер лиха; неефективність рятувальних робіт; неможливість отримати необхідну інформацію; наявність вторинних психотравмуючих чинників; незворотність змін і втрата надії на відновлення втраченого; труднощі морального вибору за необхідності приймати важливі рішення; те, як людина ретроспективно оцінює свою поведінку під час події; втрата своєї соціальної ролі та статусу; стигматизація, яка може виникнути у жертви насильства; руйнування звичної соціальної обстановки, яке змушує жертву адаптуватися до нової ситуації; руйнування структур, призначених для захисту і порятунку людей; порушення процесу послуг, які зазвичай надавала спільнота (наприклад, забезпечення електроенергією, водопостачання, транспорт, засоби комунікації, поховання померлих, тощо).

У процесі усвідомлення того, що сталося, більш травматичними подіями для індивіда є ті, які: сталися за свідомим наміром (наприклад, військовий напад, насильство) – вони викликають почуття гніву і втрату довіри до людей; сталися через чийсь помилку (наприклад, техногенні катастрофи, медичні помилки, помилка командування) – така подія викликає сильне почуття гіркоти при думці, що її можна було б уникнути. Зникає довіра до компетенції інших людей, зокрема керівних осіб і професіоналів, що стає одним із чинників, які посилюють надалі посттравматичну тривожність [39, с. 23]; мають фізичні наслідки – це не тільки є додатковим стресогенним фактором, а й постійно нагадує людині про пережиту травматичну подію; не забезпечують підтримки з боку інших людей або негативні реакції оточення, медичного персоналу та працівників соціальної сфери на проблеми людини, яка пережила травму (наприклад, заперечення самого факту травми, заперечення зв'язку між травмою і стражданнями, звинувачення жертви, відмова надати допомогу); водночас вторинна травматизація може бути пов'язана з гіперопікою потерпілого, яка відгороджує його від зовнішнього світу і повсякденного життя; передбачають необхідність

давати свідчення і виступати в суді – це змушує людину згадувати у всіх подробицях травматичний епізод. До того ж основний принцип кримінального судочинства полягає в тому, що особу вважають невинуватою, доки її вину у скоєному злочині не буде доведено. Для жертви це є додатковим травматичним фактором, посилюючи почуття несправедливості того, що сталося з нею; пробуджують почуття провини – аналізуючи те, що трапилося, людина завжди знаходить щось, що вона могла б зробити інакше. Існує також так звана "провина того, хто вижив", коли людина відчуває себе винною в тому, що вона залишилася живою, а інші загинули; той, хто вижив, відчуває тягар нестерпної відповідальності [51].

Суб'єктивний психологічний вплив травматичної події також пов'язаний з тим, наскільки ця подія порушує базисні переконання людини про світ і про саму себе, які в психології часто називають «базовими ілюзіями». Ці ілюзії допомагають людині захищати себе від почуття тривоги з приводу можливих небезпек:

- Ілюзія власного безсмертя («Заперечення смерті») – зазвичай до переживання травми людина на підсвідомому рівні не вірить, що вона колись повинна буде померти. Переживання загрози для свого життя може кардинально змінити уявлення людини про навколишній світ, він починає здаватися хаотичним, непередбачуваним і небезпечним.

- Віра у справедливий світ – людина підсвідомо вірить, що все, що відбувається у світі, розумно, впорядковано та справедливо («кожен отримує те, на що заслуговує»). Травма повністю руйнує цю віру, і в людини постійно виникають болісні думки про несправедливість того, що з нею сталося, або нав'язливі запитання про те, у чому була її провина і чому саме з нею це сталося.

- Ілюзія власної непогрішності – людина від початку вважає себе сильною і здатною завжди діяти правильно. Переживши травму, вона втрачає самоповагу і дорікає собі в тому, що вона не зуміла поводитися так, як це було необхідно.

Людина, яка страждає на ПТСР, поступово починає використовувати різні свідомі та підсвідомі стратегії подолання (копінгові стратегії) для зменшення інтенсивності посттравматичних симптомів. З усіх цих стратегій лише поведінка, спрямована на розв'язання проблеми, є адаптативною. Усі інші нижче перелічені стратегії лише погіршують ситуацію хворого та призводять до появи нових симптомів:

- Регресія – повернення до дитячих форм поведінки з перекладанням відповідальності на інших людей. Деякі різновиди

алкоголізму та наркозалежностей належать до цього типу реакції на труднощі.

- Пасивність, заснована на переконанні, що будь-які спроби розв'язати проблему марні. Цей тип реакції характерний для людей депресивного або тривожно-недовірливого типу.

- Афективні реакції – найчастіше це спалахи гніву, іноді з проявами агресії [62].

- Спроби контролювати симптоми ПТСР. В основі цієї стратегії лежить переконання пацієнта, що, якщо він допустить у свідомість думки та емоції з приводу травми, він може, наприклад, збожеволіти, стати агресивним або захворіти фізично. Як приклад такої стратегії можна навести заперечення проблеми або уникнення зі спробами не думати про все, що пов'язано з травмою. Але результат виявляється парадоксальним: небажані спогади про подію починають виникати набагато частіше. Іноді пацієнт намагається відволіктися від думок про травму, постійно займаючись чим-небудь. Однак такі стратегії не дають змоги пацієнту детально відновити й осмислити травматичну подію, а потім пов'язати її з іншими автобіографічними спогадами. Вони також заважають пацієнтові усвідомити помилковість своїх страхів (наприклад, упевненості: «Якщо я буду думати про те, що трапилося, то я збожеволю»). До того ж спроби тримати під контролем свої емоції призводять до стану емоційного оніміння: людина втрачає здатність відчувати позитивні емоції.

- Поведінка, тісно пов'язана з переконанням, що травматична подія знову станеться, якщо не вжити заходів щодо забезпечення безпеки. Роздумуючи про те, що необхідно зробити, щоб знову не наразитися на небезпеку, людина постійно розмірковує про всі деталі травматичної події. Усе це може в крайньому варіанті набути форми нав'язливості.

- Постійні роздуми про відновлення справедливості та помсту. Ця стратегія підтримує постійний негативний емоційний фон і фіксацію на найнегативніших аспектах травмувальної події. До того ж вона підтверджує песимістичну глобальну оцінку наслідків травми («те, що трапилося, зруйнувало моє життя назавжди»).

- Приймання алкоголю і медикаментів для зняття депресивно-тривожних симптомів. Ця стратегія може підкріпити переконання пацієнта, що, якщо він перестане контролювати свій емоційний стан подібними способами, це може призвести його до нервового зриву.

- Уникнення багатьох раніше улюблених видів діяльності або спілкування з друзями, щоб уникнути стресу, нерозуміння або осуду. Ця стратегія не дає змоги відбутися бажаним змінам у песимістичних переконаннях, як-от «люди засудять мене, якщо дізнаються, що зі мною



сталось, або вважатимуть мене слабким, бо я не можу впоратися з моїми емоціями», або «якщо я зазнаю стресу, в мене може трапитися серцевий напад...».

Травматичні спогади характеризуються тим, що вони не є доступними для навмисного пригадування і не інтегровані в матрицю автобіографічної пам'яті. Процес нарації можна розглядати як основний засіб відновлення почуття самозв'язності після травматичного досвіду. Формально правильні наративи характеризуються трьома функціями: орієнтацією, референцією та оцінкою. Через так звані «розмови про пам'ять» з соціокультурно компетентними партнерами люди вчаться реконструювати спогади та репрезентувати досвід за допомогою наративу. Таким чином, можна припустити, що наративи є основним інгредієнтом автобіографічної пам'яті. Процес відновлення відчуття цілісності після травми залежить від здатності до зв'язної розповіді. Остання часто неможлива у випадку травматичного досвіду [55].

Механізм запису травматичної інформації в пам'ять значно відрізняється від такого при звичайних подіях. У цьому випадку відбуваються значні порушення в нормальній схемі обробки мозком вхідної інформації. Схема опрацювання мозком будь-якої вхідної інформації (звичайної або пов'язаної з небезпекою) загалом має такий вигляд:

- Інформацію від органів чуття (образи, звуки, запахи, відчуття, смак), що надходить до мозку, насамперед обробляє таламус, який відіграє роль "воротаря" – він спрямовує інформацію, що надходить, у потрібну зону мозку.

- Мигдалеподібне тіло є свого роду «митником», воно розпізнає, чи відповідає ця інформація будь-якій небезпеці для індивіда. Для того щоб розпізнавати небезпеку, мигдалеподібне тіло зберігає спогади про пережиті раніше небезпечні ситуації. Завдяки цьому мигдалеподібне тіло може порівняти нову інформацію з минулим досвідом про небезпеки. Якщо мигдалеподібне тіло виявляє схожість із колишнім негативним досвідом, воно негайно активує захисні реакції організму (такі, як боротьба, втеча, завмирання, підпорядкування або дисоціація). При цьому в організмі запускаються гормональні механізми стресу. Одночасно мигдалеподібне тіло запам'ятовує все, що в цей момент пов'язано з небезпекою, а також захисну реакцію організму, яка мала місце в момент події. Якщо реакція забезпечила виживання (навіть ціною важкого стресу для індивіда), надалі вона відтворюватиметься в ситуаціях, що нагадують травму. Таким чином, мигдалеподібне тіло відповідає за утворення захисних умовних рефлексів на небезпеку.

- Мигдалеподібне тіло також передає сигнал гіпокампу, який у цій схемі відіграє роль «адміністратора». Він записує інформацію, що надходить, супроводжуючи її «етикеткою» з позначенням місця і часу, коли подія мала місце. Гіпокамп порівнює інформацію, отриману від мигдалеподібного тіла, з уже відомою інформацією про минулі події. Якщо в результаті порівняння з'ясовується, що нова ситуація не становить небезпеки, гіпокамп знижує активність мигдалеподібного тіла і дезактивує захисну реакцію, яка була активована мигдалеподібним тілом. При цьому гіпокамп зберігає спогад про поточну подію в так званій автобіографічній пам'яті. Надалі ці спогади сприйматимуться як такі, що мали місце в минулому, і через це активація спогадів не спричинятиме страху та захисних реакцій у теперішньому. Якщо ж гіпокамп не може виключити небезпеку, він активує зони мозку, які зможуть брати участь у здійсненні захисної реакції. При цьому порушується процес запису гіпокампом спогаду в автобіографічну пам'ять.

- Нарешті, префронтальна кора відповідає за усвідомлене сприйняття та усвідомлену реакцію на небезпеку. Вона може більш розумно оцінити ситуацію, вибрати оптимальну реакцію на неї, а також зберегти спогад у більш усвідомленій формі [67, с. 40-49].

У травматичній ситуації гіпокамп і кора лобових часток переповнені вхідною інформацією, яку необхідно обробити дуже швидко для прийняття рішення. До того ж вони не можуть нормально функціонувати через інтенсивну стресову реакцію. Часто в момент травми робота кори головного мозку настільки дезорганізована, що індивід не може ясно мислити. У результаті спогад від травмувальної ситуації залишиться записаним у мигдалеподібному тілі без вказівки, де й коли подія відбулася (як було сказано вище, прив'язка спогаду до часу та місця є роллю гіпокампа), і без його осмислення (що в разі нормального спогаду виконується на рівні кори лобових часток мозку). У результаті надалі реактивація травматичного спогаду сприйматиметься як щось, що відбувається «тут і зараз». Усе, що хоча б віддалено нагадує подію (тригер), буде автоматично (на рівні умовного рефлексу) викликати негайну захисну реакцію всього організму без осмислення на рівні свідомості того, що відбувається, і своєї реакції на неї.

Мигдалеподібне тіло дуже чутливе до найменших сигналів потенційної небезпеки і має тенденцію до перебільшено сильної реакції на них, оскільки така реакція забезпечує найкращі шанси для виживання. Як наслідок, якщо нова інформація хоча б віддалено нагадує щось, пов'язане з небезпекою в минулому, то нова інформація

відіграватиме роль тригера для активації захисних реакцій, часто з реперезиванням неприємних тілесних відчуттів, випробуваних у минулому в момент небезпеки. Через це інформація, що зберігається в мигдалеподібному тілі, тісно пов'язана з так званою тілесною пам'яттю. У результаті реакція мигдалеподібного тіла на небезпеку буде автоматичною, неусвідомленою і дуже швидкою

Лінгвістичні характеристики наративів про травму пов'язані з розвитком і тяжкістю посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Однак залишається незрозумілим, чи існують лінгвістичні маркери ПТСР поза межами наративів про травму. В дослідженні (S. Papini та інші, 2015) використовувалися неоднозначні візуальні підказки для отримання спонтанних наративів від осіб, які зазнали травми з ПТСР і без ПТСР. Особи з ПТСР використовували більше займенників однини та слів, пов'язаних зі смертю, і менше займенників множини. У групі з ПТСР підвищена вираженість симптомів повторного переживання була пов'язана з більшим використанням займенників однини і меншим використанням когнітивних слів; підвищена вираженість симптомів уникнення була пов'язана з меншим використанням слів, пов'язаних зі смертю; і підвищена вираженість симптомів гіперзбудження була пов'язана з меншою частотою використання слів, пов'язаних з тривогою. Використання мови є сильним предиктором психопатології ПТСР, і розширюють доказову базу, включаючи лінгвістичні характеристики наративів, не пов'язаних з травмою. Мигдалеподібне тіло дуже чутливе до найменших сигналів потенційної небезпеки і має тенденцію до перебільшено сильної реакції на них, оскільки така реакція забезпечує найкращі шанси для виживання. Як наслідок, якщо нова інформація хоча б віддалено нагадує щось, пов'язане з небезпекою в минулому, то нова інформація відіграватиме роль тригера для активації захисних реакцій, часто з реперезиванням неприємних тілесних відчуттів, випробуваних у минулому в момент небезпеки. Через це інформація, що зберігається в мигдалеподібному тілі, тісно пов'язана з так званою тілесною пам'яттю. У результаті реакція мигдалеподібного тіла на небезпеку буде автоматичною, неусвідомленою і дуже швидкою.

Дослідження показали, що травматичний спогад пов'язаний з високим рівнем адреналіну в крові в момент травми. Як уже було зазначено, з цієї причини знижується активність гіпокампа і таламуса, які в нормі відповідають за інтеграцію в пам'яті вхідної інформації. У результаті травматичні спогади організовані в пам'яті не так, як звичайні спогади. У них бракує логіки і структури, вони складаються з не пов'язаних між собою фрагментів (звуки, відчуття, зорові образи окремих частин об'єктів). З цієї причини пацієнту важко висловити

словами те, що він пережив. Йому також складно організувати в зв'язну розповідь свої спогади про подію. При цьому фрагментарні спогади про травматичну подію будуть більш чіткими і ясними, ніж звичайні спогади. Крім того, звичайні спогади з плином часу втрачають ясність, деформуються і врешті-решт забуваються, а травматичні спогади залишаються чіткими і незмінними навіть через багато років після події. Однак якщо в момент травми рівень адреналіну в крові дуже високий, то процес запам'ятовування порушується, і в пам'яті не залишається свідомих спогадів про те, що сталося. Крім того, в нормі подія записується в автобіографічну пам'ять мозку у формі структурованої в часі послідовності епізодів, причому ця послідовність має фінал (момент, коли загроза зникла). У разі травми цей процес порушений, і травматичний спогад не сприймається як подія, що мала місце в минулому і до нинішнього часу вже завершилася.

При спробі розповісти про травматичний спогад індивід нездатний скоротити свою розповідь, виділивши головне. До того ж переказ звичайного спогаду зазвичай має комунікативну мету, і індивід здатний змінити свою розповідь залежно від своєї мети (наприклад, отримати допомогу) і контексту спілкування. Під час переказу травматичних спогадів індивід не може модифікувати свій монолог відповідно до своїх потреб і конкретної ситуації.

В одному з досліджень було показано, що під час запису в пам'ять звичайного або травматичного спогаду мозок використовує різні типи кіназ. В експериментах на тваринах дослідники блокували кіназу, що бере участь у записі в пам'ять травматичного спогаду, і у тварини не виникло посттравматичних симптомів.

Реактивація травматичних спогадів. Якщо надалі травматичний спогад пробуджується під впливом тригера, то відбувається активація лімбічної системи мозку і мозкового стовбура (тих частин мозку, які пов'язані з емоційними реакціями на небезпеку). Це призводить до стану нервового збудження, м'язової активації та виділення гормонів стресу. При цьому зменшується активація лобових часток мозку, які відповідають за самоконтроль. Також знижується активність зон мозку, які відповідають за локалізацію подій минулого в часі та просторі, і пацієнту здається, що травматична подія відбувається тут і зараз. Може підвищуватися активність підкіркових структур, що відповідають за підготовку до рухової реакції, наче індивід неусвідомлено готується здійснити рух, який він не зміг виконати або не зміг завершити в момент травми (наприклад, мимоволі напружуються м'язи, що відповідають за самозахист). Може виникнути напруга в горлі, що відповідає бажанню закричати або сказати щось. Це призводить до того,

що в індивіда спостерігаються неадекватні або надмірні захисні реакції на незначні стресори повсякденного життя або на тригери, пов'язані з травмою. У разі дисоціації в індивіда можуть співіснувати «субособистості» із взаємовиключними руховими захисними реакціями. У результаті в один і той самий момент часу деякі групи м'язів можуть активуватися для самозахисту, а інші – для втечі; водночас із цим деякі групи м'язів можуть стати спазмованими (реакція завмирання), а інші м'язи втрачають тонус і стають млявими (реакція підпорядкування агресору).

Також знижується активність центру Брока, що в нормі дає змогу висловити свої емоції в словесній формі. Одночасно під час активації спогаду підвищується активність ядерної зони зорового аналізатора (19-та зона цитоархітектонічних полів Бродмана), яка в нормі відповідає за сприйняття образів, які надходять до мозку із зовнішнього світу вперше. У нормі зорова інформація, що надходить у цю зону, дуже швидко переспрямовується в інші зони мозку, які інтерпретують її і пов'язують її з контекстом події. У разі травми ця зона залишається активною, ніби мозок знову бачить травматичну подію в зовнішньому світі. Також знижується активність лівої півкулі мозку, що відповідає за логічне сприйняття, і підвищується активність правої півкулі, пов'язаної з емоційним сприйняттям. Нарешті, для посттравматичних спогадів характерно те, що якщо тригер активував окремих фрагмент спогаду, то слідом за ним негайно активуються всі елементи спогаду про травму [52].

Когнітивні теорії посттравматичного стресового розладу (ПТСР) припускають, що розповіді про травму, в яких більше використовуються соматосенсорні, перцептивні слова та слова, пов'язані з негативними емоціями, можуть бути індикаторами підвищеного ризику розвитку симптомів ПТСР. Пережиті події геноциду були закодовані на основі свідчень про геноцид, а типи слів, використаних у свідченнях, були проаналізовані за допомогою програми Linguistic Inquiry and Word Count. Кореляції Пірсона та аналіз шляхів оцінювали взаємозв'язки між змінними. Після врахування подій геноциду, дотик позитивно прогнозував уникнення, а сум негативно прогнозував гіперзбудження. Чуттєві описи травматичного досвіду в наративах травми можуть свідчити про вищий ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям, тоді як вираження смутку може вказувати на емоційну переробку і краще психічне здоров'я. Аналіз свідчень про геноцид може допомогти виявити осіб, які пережили геноцид і мають найвищий ризик розвитку симптомів ПТСР, навіть серед групи тих, хто, ймовірно, зазнав найтяжчого досвіду геноциду

Окремої уваги заслуговують наративи колишніх комбатантів. Наратив, або оповідь (англ. і фр. *narrative* – «оповідь», від лат. *narrare* – «розповідати», «пояснювати») – сукупність пов'язаних між собою реальних чи вигаданих подій, фактів або вражень, які складають оповідний текст. А також – процес повідомлення такого тексту (нарація) і метод впорядкування дискурсу. Особа, котра здійснює наратив, називається оповідачем (наратором). Поглиблений аналіз наративу як невід'ємної частини діалектичної реальності показав, що цей феномен, з усіма його характеристиками, трансформує і конституює реальність, вбираючи в себе те, що відбулося і що відбудеться. Слід додати, що соціальна реальність є результатом інтерпретації суб'єктів, яка відбувається в горизонті смислів культури. Ця діяльність є символічною і складається з внутрішніх інтерпретацій самої дії. Тому корисно визнати наратив багатовимірним феноменом, який створює смисл, спосіб переживання часу і конструювання ідентичності. Це форма знання, яка допомагає людині сприймати соціальну реальність і саму себе.

Структурні та змістові особливості наративів про травматичні події можуть допомогти пояснити розвиток ПТСР. При контролі за стилем розповіді та описом дистресу, структура наративу не була тісно пов'язана з ПТСР або іншими реакціями, пов'язаними з травмою. Навпаки, зміст наративів про травму (більше слів, що виражають позитивні та негативні емоції, вищий рівень когнітивних процесів та менша зосередженість на собі) був пов'язаний з меншою симптоматикою. У сукупності, зміст наративів про травму, а не граматична структура наративу, може більше відобразити глибинну емоційну переробку травматичної пам'яті або її відсутність. Як структурні, так і змістовні аспекти наративів про травму, які розповідають постраждалі, можуть бути пов'язані з розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та іншої стійкої психопатології, пов'язаної з травмою. Структурні особливості (наприклад, дезорганізація і фрагментація) наративу про травму, тобто плутанина в часовому порядку, труднощі з доступом до важливих деталей і/або наявність повторів і мовних заповнювачів, можуть свідчити про певні збої під час кодування або опрацювання власне спогадів про травму. Особливості змісту матеріалу в травматичному наративі, зокрема оцінки самої події, самої жертви та інших осіб, також можуть відрізнити тих, у кого розвивається ПТСР, від тих, у кого його не розвивається. Так, розповідаючи про травматичну подію, особи з ПТСР можуть мати травматичні наративи, які відрізняються як за структурою, так і за змістом від наративів осіб без ПТСР.

Існуюча література неоднозначно оцінює важливість структури наративів про травму: одні дослідники виявляють сильний зв'язок між фрагментарністю наративів про травму та ПТСР, а інші не можуть повторити ці висновки. Ці неоднозначні висновки можна частково пояснити варіативністю методів та відсутністю контролю за потенційно заплутаними факторами, такими як стиль розповіді, переживання дистресу та загальна когнітивна здатність.

Зокрема, частота певних слів, що трапляються в розповідях, включаючи слова емоцій («боюся»), займенники («я» або «ми») та слова когнітивної обробки («Як і слід було очікувати...»), наративи про травму часто містять більше емоційних слів, причому з більшою інтенсивністю, ніж автобіографічні наративи осіб з ПТСР, які не пов'язані з травмою; також, особи з ПТСР часто використовують більше емоційних слів у наративах про травму, ніж особи, які зазнали травми без ПТСР. Крім того, у людей, які пережили травму, наявність слів когнітивної обробки пов'язана з кращим відновленням, а наявність займенників, що не відносяться до себе, пов'язана з гіршим функціонуванням [20]. Хоча більшість сучасних досліджень структури та змісту наративів про травму зосереджені саме на ПТСР, інші реакції, пов'язані зі стресом, такі як депресія, тривога, дисоціація, гнів і почуття провини, часто виникають після травми. Проте дуже мало досліджень вивчали зв'язок між структурою і змістом наративів про травму та іншими реакціями, що контролюють важливі потенційні реакції, такі як вербальні або когнітивні здібності та тривога або дистрес під час розповіді, які можуть вплинути на структуру та зміст наративів травми.

Дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) зосереджені на тому, як люди конструюють та інтегрують свої спогади про травматичні події з іншими автобіографічними спогадами (наприклад, спогадами про «день мого весілля» або «мій випускний іспит»). Згідно з когнітивними теоріями ПТСР, поява психологічних симптомів залежить від того, наскільки успішно травматична репрезентація була асимільована та узгоджена з попередньою автобіографічною інформацією або з основними припущеннями чи попередніми схемами про світ і про себе. Тому деякі автори припускають, що травматичні спогади залишаються відокремленими від інших автобіографічних спогадів [20]. Ґрунтуючись на цьому підході, можна стверджувати, що спеціальні механізми, такі як перитравматична дисоціація, задіяні у спогадах про травму, що призводить до збоїв в обробці.

Фоа і Ріггс (1993) пояснюють, що сильна тривога під час кодування може призвести до дезорганізації спогадів, які не можуть

бути легко відновленими. З нейроанатомічної точки зору, збої у функціонуванні таких структур, як гіпокамп і лобова частка можуть бути причетні до змін декларативної пам'яті. З іншого боку, відчуття переживання або спогади є загальною рисою пам'яті при ПТСР. Флешбеки – це мимовільні спогади які викликаються перцептивними сигналами і в яких домінують яскраві сенсорні деталі. Теоретичні моделі ПТСР намагаються пояснити взаємозв'язок між довільними та мимовільними спогадами. Брюїн та ін. (1996) розрізняють дві системи пам'яті, які працюють паралельно: (а) вербально доступну пам'ять та (б) систему ситуативно доступної пам'яті (оперативну пам'ять) [20]. Перша складається з довільних спогадів, які інтегровані з іншими автобіографічними спогадами, тоді як друга система містить невербальну інформацію без часового контексту, доступ до якої є автоматичним. Таким чином, передчасне гальмування емоційної обробки може відбуватися при ПТСР, що призводить до посиленого кодування оперативною пам'яттю та зменшення кодування вербальною пам'яттю. Елерс і Кларк (2000) дійшли висновку, що обробка під час травми може бути переважно керованою даними (або знизу вгору), а не концептуальною (зверху вниз). Обробка даних призводить до поганих і фрагментарних спогадів, в яких переважають чуттєві враження. Через ізольованість спогадів про травму, нездатність встановити самореферентну перспективу (тобто перспективу від першої особи) та часової безперервності (тобто впорядкування подій у минулому контексті) є звичайним явищем при ПТСР.

Оскільки неможливо відтворити травматичні умови в лабораторних умовах, нарративні дослідження використовуються як основний варіант доступу до змісту спогадів. О'Керні та Перротт (2006) здійснили огляд досліджень, опублікованих з 1995 по 2004 рік, які зосереджувалися на характеру нарративів про травму при ПТСР з використанням або лінгвістичних індексів, або самооцінки. Результати були класифіковані на основі того, чи вони несли інформацію про: а) сенсорну/перцептивну та емоційну мову або концептуальні/когнітивні слова (тобто слова, що вказують на причинно-наслідкове та проникливе мислення); б) дезорганізацію нарративу або його фрагментацію; в) деструктивний часовий контекст; д) характер посилянь на себе.

Ці автори виявили, що в травматичних нарративах домінують сенсорні/перцептивні/емоційні деталі. Сенсорні аспекти були особливо поширені в осіб із сильною дисоціацією, а також в описах спалахів флешбеків. З часом людина повинна побудувати послідовну розповідь, яка пояснює, що з нею сталося. У зв'язку з цим, передбачається, що



суб'єкти ПТСР будуватимуть коротші розповіді про травму, оскільки може відбуватися несвідоме придушення, яке перешкоджає явним асоціаціям у пам'яті (див. van der Kolk & Fisler, 1995). Foa та ін. (1995) додали, що лікування може призвести до створення довших розповідей про подію, що, можливо, відображає зменшення тривожності пацієнта разом з підвищеною здатністю брати участь у переробці травми. Тим не менш, О'Керні та Перротт (2006) зауважили, що не всі когнітивні гіпотези мають достатню підтримку. Хоча докази свідчать про те, що травматичні наративи пацієнтів з ПТСР є дезорганізованими, а в наративах після лікування збільшується кількість організованих думок, обмеження і суперечності в дослідженнях не дозволили зробити остаточних висновків. Аналогічно, деякі дослідження вказують на те, що наративи про травму, як правило, демонструють порушення в часі подій, високий рівень теперішнього часу або спонтанних переходів від минулого до теперішнього. Щодо характеру самоперспективи, лише Клейн і Янофф-Бульман (1996) досліджували це питання за допомогою лінгвістичних методів. Вони виявили недостатнє використання займенників від першої особи в розповідях жертв насильства. Фрагментація часто визначалася як функція кількості повторів, незакінчених висловлювань та мовних заповнювачів у звіті. О'Керні та Перротт (2006) виділили два виміри фрагментації – когезію (зв'язаність) та когерентність (концептуальну організацію) – і наголосили на необхідності враховувати цю відмінність у майбутньому. Спогади про травму залежать від особливих механізмів. Наративи про травму при ПТСР матимуть більшу фрагментарність, довжину та велику кількість чуттєвих деталей та емоцій, а також зміни у часовому відчутті оповідача та відчуття себе.

Регресійний аналіз показав, що повтори, непослідовні фрагменти та зв'язність через 1 тиждень прогнозують тяжкість ПТСР через 3 місяці після події. Додатковий аналіз показав, що найбільший вплив на результати мали непослідовні фрагменти і повторення. Більш організовані думки були пов'язані з меншою кількістю симптомів ПТСР через 4 місяці після травми. На противагу цьому, незв'язність не прогнозувала ПТСР, хоча і передбачала розвиток депресивних симптомів. Використовуючи ті ж самі показники, наявність нав'язливих спогадів обумовлює більшу дезорганізацію наративів про травматичну подію. На рівні висловлювання, рівні вимови, розповіді про травму також мали тенденцію бути більш дезорганізованими при ПТСР, однак, при неавтобіографічних спогадах (відтворення вигаданих історій) такої дезорганізації не виявлено. Всупереч гіпотезі про фрагментацію, Bennett і Wells (2010) виявили, що дезорганізація (на рівні висловлювання) не

пояснює різницю в симптомах ПТСР. Процеси румінації відігравали більш важливу роль, опосередковуючи зв'язок між переконаннями щодо пам'яті про травму та нав'язливими симптомами. О'Керні та ін. (2011) показали зв'язок між низьким використанням причинно-наслідкових зв'язків у спогадах та уникненням, пов'язаним з травмою, причому цей зв'язок не спостерігався при розгляді загальних симптомів ПТСР. Єдиним показником дезорганізації, яка корелювала із загальною тяжкістю симптомів, був показник, наданий самим суб'єктом у самозвіті. Іншим способом Фолмер Грінхоут, Сан, Баннелл і Ліндбо (2013) отримали фактор наративної структури, який включав індекси контексту і хронології, які зазвичай визначають зв'язність наративу, а також місце події. Хоча наративна структура була обернено пов'язана як з депресією, так і з ПТСР, інші наративні аспекти, такі як посилення на позитивний вплив події, забезпечили найкращий прогноз щодо психологічної адаптації. Загалом, коли учасники описували травматичні події, спостерігалася тенденція до довших звітів, порівняно з іншими життєвими подіями. Довжина наративу з часом зменшується. Довші розповіді про травму серед дорослих, які проживають у громаді, були пов'язані з кращою адаптацією (нижчими показниками дистресу). Порівняння довжини наративу одноразових травм з повторними у жертв насильства, не виявили значущих відмінностей. Аналогічно, не було відмінностей між розповідями про травми, пережиті у дитинстві та в дорослому віці. Дослідження показують значні відмінності в довжині між травматичними та нетравматичними наративами. Так, довгі розповіді про травму можуть відображати потребу людини детально розповісти про те, що сталося, що сприятиме позитивній адаптації. Всупереч цьому, згідно з результатами Ліндблома і Грея (2010), короткі наративи можуть вказувати на механізми уникнення, пов'язані з розвитком ПТСР.

Емоційні та сенсорні/перцептивні аспекти. Було виявлено, що негативні емоційні вираження пояснювали частину розбіжностей у посттравматичних симптомах на 2-3 тижні (6 - 8%) і в симптомах дистресу через 4 місяці (11%) після травми. Позитивні емоційні прояви були пов'язані з кращою адаптацією. Бак та ін. (2007) оцінювали ступінь, до якого наративні одиниці мовлення були перцептивними або концептуальними репрезентаціями, зазначивши, що перші передбачали ПТСР і депресивні симптоми через 4 місяці. Аналогічно, результати, отримані Jones та ін. (2007) і Beaudreau (2007), вказують на те, що більша кількість сенсорних/перцептивних слів у розповідях про травму була пов'язана з ПТСР. Наративи про травму містили більше сенсорних слів ніж позитивних і нейтральних, а наративи з більшою кількістю

тілесних станів і посилень на симптоми були пов'язані з гіршою адаптацією і симптомами ПТСР (Beaudreau, 2007). Особи з ПТСР включали більше дисоціативного змісту в свої наративи як одразу після події, так і через 3 місяці. Jelinek та ін. (2010) спостерігали менше когнітивних слів у групі з ПТСР, ніж у групі без ПТСР. Freer та ін. (2010) виявили, що емоційний тон (ступінь, до якого учасник використовував емоції, щоб зробити оціночний висновок або позначити значення) підвищується в розповідях про хронічні травми та травм, які були пережиті на ранніх стадіях розвитку. Ліндблом і Грей (2010) стверджують, що жертви навмисних травм частіше, ніж жертви випадкових травм, забувають про деталі. Крім того, жінки були більш схильні, ніж чоловіки до включення емоційних деталей у свої розповіді. Д'Андреа та ін. (2012) проаналізували емоційний зміст наративів про теракти. На відміну від попередніх досліджень, автори помітили, що використання невеликої кількості слів, пов'язаних з тривогою, було пов'язане з симптомами ПТСР і що використання багатьох когнітивних слів було пов'язане з симптомами гіперактивності через 5 місяців після подій. Важливо відзначити, що релігійні слова також були пов'язані з гіршою адаптацією. Також, зосереджуючись на спогадах про 11 вересня 2001 р., Декель і Бонанно (2013) проаналізували послідовність наративу (як зміни у змісті між розповідями однієї і тієї ж особи у двох різних часових точках) у осіб, які пережили трагедію. Результати показали різні моделі еволюції: використання стандартизованих опитувальників, стійкі або одужалі люди, як правило, створювали більш м'які спогади про суб'єктивні аспекти травми (наприклад, про сприйняту небезпеку) з часом, тоді як більша послідовність (тобто менша кількість змін) спостерігалася в групі з хронічним ПТСР.

Наративи групи з хронічним ПТСР включали більше слів, пов'язаних зі смертю. Роль, яку відіграють когнітивні слова, потребує більшого пояснення, оскільки деякі дослідження показали, що вони пов'язані з ПТСР, а інші – з кращою адаптацією. Згідно з прогнозами когнітивної теорії, ці слова відображають процес конструювання та раціоналізації теорії, що свідчить про намагання осмислити те, що сталося, та інтегрувати його з рештою автобіографічних спогадів.

Стрес може бути результатом як позитивного, так і негативного досвіду і є необхідною частиною нашого повсякденного життя. З точки зору еволюції, стрес був необхідний для виживання (згадайте полювання на великого хижака, від якого залежить все плем'я), і певні види стресу все ще корисні для нашого способу життя. Усі люди відчувають стрес у перехідні періоди та під час підготовки до важливих життєвих подій. Хоча реакція на стрес часто є адаптивною (наприклад,

тривога перед іспитом може бути важливою мотивацією для підготовки до нього), занадто сильний стрес або нездатність впоратися з ним може призвести до негативних емоційних і фізичних симптомів, таких як тривога, дратівливість і прискорене серцебиття. Тривога – це динамічна ситуація, коли людина стикається з можливістю, обмеженням або вимогою, пов'язаною з тим, чого вона хоче, і коли результат сприймається як невизначений, але важливий. Подолання невизначеності та сприйняття результату як важливого – дві необхідні умови для того, щоб потенційна тривога перетворилася на актуалізовану (реальну) тривогу. Людина повертається до свого життя, коли тривога знаходиться під постійним контролем. Реакція на стрес або загальний адаптаційний синдром є вродженим захисним механізмом. Г. Сельє у своїй праці "Стрес життя" стверджує, що люди мають вроджений гомеостатичний механізм, який захищає їх від хвороб і страждань. Гомеостатичний механізм, або система саморегуляції, передбачає підтримання стабільного стану здоров'я і повернення до такого стану в разі порушення умов навколишнього середовища. Гомеостатичний механізм забезпечує нормальний стан як внутрішньої рівноваги, так і взаємовідносин системи з навколишнім середовищем.

Стрес приходять не тільки зсередини, але переважно ззовні. Організм багато в чому страждає від постійного і безперервного стресу. За словами Г. Сельє, він піддається зовнішньому тиску або внутрішнім проблемам, таким як стрес або нервозність. Немоżliвість функціонувати з повною ефективністю є результатом його поломки. Коли тиск на механізм гомеостазу значно перевищує його здатність впоратися, система дає збій і людина хворіє. Кортизол, альдостерон і адреналін, які є «гормонами стресу», сприяють підвищенню артеріального тиску. Високий кров'яний тиск і прискорене серцебиття створюють стрес для кровоносних судин. Це може призвести до серцевих нападів, атеросклерозу та серцево-судинних захворювань. Коли глікоген потрібен як джерело енергії, люди дихають частіше, щоб отримати більше кисню для перетворення в глікоген. Рівень холестерину підвищується, коли накопичений глікоген вивільняється в кров. Коли кровопостачання зміщується з інших функцій організму, таких як пізнання і травлення, на ділянки, які потребують більше глікогену, це може призвести до порушень пам'яті, головного болю, сплутаності свідомості, болю в животі, розладу травлення і різних шлунково-кишкових захворювань, включаючи рак. Хоча певний рівень стресу є природною і неминучою частиною життя, відчувати себе пригніченим або нездатним впоратися з ним може бути важко і мати серйозні наслідки для психічного і фізичного благополуччя. Постійне

перебування в стресових ситуаціях може надмірно стимулювати, і якщо ви постійно перебуваєте у стресовому стані, ви можете почати відчувати, що не в змозі впоратися з проблемами, які виникають. Існує кілька способів класифікації реакцій на стрес, але найбільш перспективним для психологів є поділ їх на поведінкові, розумові, емоційні та фізіологічні прояви стресу (де біохімічні та гормональні процеси також вважаються фізіологічними проявами). Раніше подібний поділ соматичних реакцій використовувався в дослідженнях тривоги, яка часто супроводжує психологічний стрес. Наприклад, Nutt D. J. виділяє чотири компоненти, які відіграють важливу роль у модуляції стресу [16]: настрій (наприклад, напруженість), когнітивні порушення (неприємні спогади, негативні прогнози), фізіологічні прояви (тахікардія, пітливість, тремор) та поведінкові реакції. Відповідно до цього підходу варто окремо розглядати поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу, природно, розуміючи, що між цими формами прояву стресу існують тісні об'єктивні взаємозв'язки. Для зручності розуміння, все різноманіття поведінкових проявів стресу можна поділити на чотири групи, що відображено на рис. 1.1.



Рис. 1.2 Поведінкові ознаки стресу [21]

Р. Лазарус і С. Фолкман (1984) називають копінг-стратегії когнітивними та поведінковими заходами, які дозволяють людям переносити, уникати або мінімізувати наслідки стресу [41]. Копінг можна визначити як навички, які люди використовують для подолання

проблемних і стресових ситуацій. Копінг – це процес, який змінюється з часом, залежно від контексту конкретної ситуації (Alessandro Cucchetti, 2018). Стратегії подолання включають широкий спектр методів, які є або конструктивними, або мають обмежену цінність. Метою є управління, зменшення та/або толерантність до вимог стресу (Karen Krawford, 2015). Пошук шляхів подолання робочих, сімейних і культурних стресів може допомогти покращити настрій, зменшити депресію та покращити загальний стан здоров'я і благополуччя. Деякі з цих механізмів подолання стресу – це позитивна психологія, розваги, турбота про себе та встановлення меж.

Позитивна психологія фокусується на позитивному зростанні та позитивному функціонуванні. Дослідження позитивної психології показали, що вона підвищує задоволеність роботою, покращує роботу і загальне благополуччя (Stefani Torres, 2016). Подолання – це те, як люди справляються зі стресовими життєвими ситуаціями. У певному сенсі можна сказати, що стрес і копінг взаємно підсилюють один одного. Коли копінг неефективний, рівень стресу високий, але коли копінг ефективний, рівень стресу, як правило, низький. Спочатку науковий інтерес до копінгу розвивався повільно, але це змінилося в 1970-х роках, і з того часу дослідження і теорія копінгу швидко розширювалися. Хоча термін «копінг» не був широко вживаним до 1970-х років, його базова концепція, безумовно, не є новою, про що свідчить сучасна історія клінічної психології та психіатрії, яка наголошувала на психоаналітичній концепції захисту еґо (Lediana Xhakollari, 2016).

Усвідомленість (mindfulness) – це психологічна практика, яка передбачає концентрацію уваги та енергії. Майндфулнес – це стратегія подолання труднощів, яка може допомогти тим, хто відчуває себе перевантаженим, виснаженим, стресовим і перебуває на межі вигорання. Не варто плутати майндфулнес з медитацією, адже на відміну від останньої, він базується на наукових методах управління стресом. Метод популяризував Джон Кабат-Зінн, професор медицини та засновник Клініки зменшення стресу при Массачусетському університеті. Майндфулнес полягає у зосередженні на меті, в даному моменті і без суджень. На відміну від медитації, майндфулнес можна практикувати активно, на ходу, у повсякденному житті. Ця практика може мати дивовижні наслідки: від концентрації в класі до активної участі в соціальній діяльності завдяки сильному і впевненому внутрішньому налаштуванню (Кінгстон Лі Марлі, 2017). Насолода – один із способів зменшити стрес. Насолода – це процес, під час якого людина отримує задоволення і позитивні емоції через усвідомлення

позитивного досвіду. Існує три типи насолоди, які можуть допомогти зменшити стрес. Насолода через спогади – це процес озирання назад і роздуми про позитивний досвід для створення позитивних емоцій. Передчуття – це процес очікування майбутньої події з хвилюванням і позитивними емоціями. Насолода моментом – це процес створення позитивних емоцій у самому моменті. За словами Селін Камгоз, люди, які позитивно сприймають досвід, схильні менше хвилюватися, ніж ті, хто не має позитивного погляду на досвід. Ще одним особистим механізмом подолання стресу з позитивної психологічної точки зору є турбота про себе. Самодопомога – це стратегія, яка може допомогти запобігти психологічним подіям, що можуть призвести до тривоги та страждань після стресової адаптації. Турбота про себе може включати в себе пошук балансу між особистою та соціальною діяльністю. Побудова стосунків через кар'єрні зв'язки, пошук друзів через системи особистої підтримки та налагодження стосунків з тими, хто доглядає за хворими, – це способи інтеграції роботи, сім'ї та особистих стосунків. Виділення часу на розвиток цих стосунків може допомогти усунути стресові фактори та знизити рівень стресу. Крім того, просте рішення відпустити почуття провини може мати значний вплив на зменшення стресових факторів. Грант-Валлоне та ін. наводять три способи подолання почуття провини. По-перше, визнати, що почуття провини є ірраціональним. По-друге, бути меншим перфекціоністом вдома, як щодо домашніх справ, так і щодо інших обов'язків, може допомогти зменшити стрес. І, нарешті, приділення часу для догляду за собою і роздумів може допомогти зменшити стрес.

Тайм-менеджер Ланкестер (2002) визначає тайм-менеджмент як процес планування та здійснення свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на певні види діяльності, зокрема, з метою підвищення ефективності або продуктивності [22, с. 5]. Як метод управління стресом, тайм-менеджмент сприяє більш ефективному виконанню вимог студентського життя, а також кращому управлінню повсякденним життям шляхом оцінки того, що є найбільш важливим у кожний конкретний момент. Методи тайм-менеджменту різняться за кількістю та складністю, але наступний метод є простим і легким для засвоєння. ABC-аналіз, як його ще називають, поділяє завдання на: А – термінові та важливі завдання; А – термінові і важливі завдання, В – важливі, але не термінові завдання, і С – завдання, які не є ні терміновими, ні важливими. Дотримуючись цього методу, людина може виконувати важливі завдання в потрібний час, при цьому залишаючи час для хобі та інших занять [22, с. 7].

Хоча існує низка ефективних методів психотерапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР), існує потреба в розробці альтернативних методів лікування для тих, хто не може оптимально реагувати на ці методи або не має доступу до клініцистів, які можуть їх компетентно застосовувати. Наративне письмо, яке передбачає багаторазове повторення травматичної події в письмовій формі, є одним із методів лікування, який заслуговує на подальше вивчення як потенційна альтернатива. Написання наративів є частиною інших протоколів лікування ПТСР, таких як когнітивно-поведінкова терапія.

Стратегії подолання з обмеженою цінністю:

- Відмова від роботи – це поведінка, якої ми навчилися, коли початковий стрес був неминучим, а події були поза нашим контролем. Якщо людина продовжує використовувати цей метод, вона часто ризикує покінчити життя самогубством. Найбільш дезадаптовані люди, які використовують цю стратегію, часто зазнавали травм, коли ситуація була неминучою. Хронічна слабкість виснажує мозок життєво важливим нейромедіатором адреналіном, який необхідний для щастя і радості (К. Krawford, 2015).

- Агресія. Придушення емоцій і руйнування стосунків у вербальній або фізичній формі. Вигодою для агресора може бути катарсис, зняття емоційної напруги. Уейтен та ін. зазначають, що зазвичай існує сильна кореляція, наприклад, між курінням і раком легенів або між насильством і медіа-агресією. Однією з причин медіа-агресії є десенсибілізація, яка сприяє агресивному самосприйняттю та заохочує негативні імпульсивні реакції. Експериментальні дослідження з широким спектром насильницьких медіа, різними лабораторними умовами та багатьма типами зразків продовжують знаходити переконливі докази того, що відеоігри та інші форми насильницьких медіа не мають каталітичного ефекту, а навпаки, посилюють агресивні тенденції (К. Кроуфорд).

- Захисні механізми. Фрейдівська теорія уникнення, що передбачає використання інтелектуалізації, заперечення та фантазії. Захисні механізми – це передусім несвідомі реакції, які захищають людину від неприємних почуттів, таких як тривога та провина.

- Інші стратегії подолання включають надмірне вживання наркотиків, їжі та марнотратство.

- Ще однією стратегією є самозвинувачення, яке включає в себе використання катастрофізації та критичного самоаналізу.



- Надмірне використання комп'ютерів, телевізорів і мобільних телефонів, у кінцевому підсумку сприяє виникненню цілого ряду стресів, включаючи відчуження, розлучення, погіршення здоров'я [28].

Конструктивні стратегії подолання (Karen Krawford, 2015):

- Орієнтоване на оцінку подолання, коли людина вважає, що А (подія) = С (емоція), але забуває про В (наше переконання), що може призвести до думок про катастрофу. Наприклад, увага ЗМІ до таких подій, як терористичні атаки і катастрофи, може призвести до ірраціонального страху зіткнутися з такими подіями. При цьому ймовірність смерті від хвороби або автомобільної аварії є вищою.

- Гумор – розвиток позитивних емоцій, вміння бачити світлу сторону речей. Люди, які використовують позитивний рефреймінг, часто переживають особистісне зростання після травматичних подій за допомогою гумору.

- Зосередьтеся на проблемі – вирішуйте проблеми, з'ясовуйте, створюйте та оцінюйте варіанти дій і відстежуйте результати. Прохання про допомогу та управління часом є поширеними техніками. Звернення за допомогою та соціальною підтримкою – ефективна стратегія. Соціальними ресурсами можуть бути сім'я та друзі або професійна допомога, наприклад, терапевта, консультанта чи психіатра. Доведено, що соціальна підтримка є більш важливою, ніж здорові звички, у прогнозуванні серцевих захворювань.

- Увага до емоцій. Здатність розпізнавати, регулювати та виражати емоції через розуміння та міркування. Поширені стратегії подолання включають вираження емоцій разом з іншими, письмо, прощення, фізичні вправи та медитацію. Людина, обізнана з фізіологічними змінами, може усвідомити зміни в опорно-руховому апараті (м'язову напругу) і використовувати дихальні техніки, щоб зменшити цикл стресу з самого початку [24].

Ще одна стратегія, розроблена Штайнером (2008), – це емоційна грамотність, яка забезпечує чіткі та конструктивні способи використання методів для дослідження емоційного ландшафту, а потім обговорення його з іншими. Щоб використовувати цю стратегію, потрібно вміти розрізняти емоції [28].

- Індивідуальні стратегії (Jason Justus, 2017). Фізичні вправи в будь-якій формі допомагають людям справлятися зі стресом. Ось чому люди різного віку ходять, бігають, плавають або грають рано-вранці. Релаксація. Незалежно від методу, метою є досягнення глибокого розслаблення, коли людина відчуває себе фізично розслабленою і відстороненою від фізичних відчуттів. 15-20 хвилин глибокої релаксації на день зменшують стрес і напругу та дарують чітке відчуття спокою.

Важливо, що при досягненні стану глибокої релаксації відбуваються значні зміни в частоті серцевих скорочень, кров'яному тиску та інших фізіологічних факторах. Йога є чи не найефективнішим методом лікування стресу. Вважається, що певні вправи йоги допомагають впоратися зі стресом [36].

Для успішного подолання стресу важливо розуміти, що людина не можете контролювати все. Необхідно давати вихід своїм емоціям, страхам і розчаруванням у присутності інших людей. Цей процес вивільнення допомагає людині відчувати себе розслабленою і вільною від стресу. Нещодавно дослідники припустили, що гнучкість копіngu (тобто здатність людини модифікувати та змінювати копінг-стратегії залежно від контексту) може бути важливим способом вивчення копіngu. Наявність декількох копінг-стратегій може бути важливою передумовою гнучкості копіngu, оскільки гнучкість може бути досягнута лише тоді, коли людина має доступ до декількох копінг-стратегій і може їх використовувати. Дослідження, що вивчають використання копінг-стратегій, як правило, проводять аналіз на основі середніх значень, який оцінює не тільки те, які стратегії використовуються, але і їх частоту. Таким чином, можливості відрізнити людей, які рідко використовують багато стратегій, від людей, які часто використовують лише одну або дві стратегії, обмежені. Одним із способів вирішення цієї проблеми є підрахунок кількості стратегій, які використовує людина, без урахування частоти, з якою вона їх використовує (тобто лічильний підхід). У лонгітюдному дослідженні порівнюється модель, заснована на підрахунку, з моделлю, заснованою на середньому значенні, щодо копіngu та адаптації серед студентів університету ( $N = 1132$ ). Перехресний авторегресійний аналіз з часовою дисперсією показав, що для підходу, заснованого на підрахунку, використання більш позитивних копінг-стратегій призводить до більш позитивної адаптації та меншої кількості суїцидальних думок з часом, ніж використання меншої кількості позитивних копінг-стратегій. Крім того, використання більш негативних копінг-стратегій передбачало більше депресивних симптомів і гіршу регуляцію емоцій з плином часу. Для порівняння, модель на основі середніх значень виявила ідентичні результати для негативних копінг-стратегій, але частіше використання позитивних копінг-стратегій не передбачало кращої позитивної адаптації з плином часу [28]. Таким чином, підхід, заснований на підрахунку, пропонує новий спосіб дослідити, як кількість копінг-стратегій, що використовуються індивідами, може сприяти адаптації демобілізованих військовослужбовців. Незважаючи на потенційні

переваги використання різних копінг-стратегій для подолання стресу, це може бути складно для осіб з поганою адаптацією.

Одні з основних показників дезадаптації – це депресивні симптоми та суїцидальні думки. Важливо зазначити, що особи з високим рівнем депресивних симптомів демонструють більш негативний стиль атрибуції (тобто стійку та інтерналізовану установку на те, що неприємні обставини триватимуть), ніж їхні однолітки без депресії. Таким чином, переконання, що нічого не можна зробити, щоб змінити неприємну ситуацію, може заважати людині знайти нові позитивні способи впоратися з нею. Відповідно до цієї ідеї, паралельні дослідження з використанням підходу, заснованого на засобах, виявили, що частіше використання негативних копінг-стратегій (наприклад, самозвинувачення) пов'язане з вищими депресивними симптомами [28]. Більше того, у лонгітюдному дослідженні Лі та його колеги виявили, що частіше використання уникаючого копінгу пов'язане з посиленням депресивних симптомів з часом, хоча вони досліджували лише один напрямок – від копінгу до депресивних симптомів з плином часу. Однак, перш ніж робити висновки про напрямок впливу, необхідно провести лонгітудне дослідження, яке б перевірило двонаправленість, перш ніж робити висновки. Суїцидальні думки також пов'язані з подоланням стресу [29]. Наприклад, паралельні дослідження показують, що люди з вищим рівнем суїцидальних думок більш схильні до використання неадаптивних стратегій подолання стресу і в цілому краще вирішують проблеми в умовах стресу, ніж люди з нижчим рівнем суїцидальних думок. Тому люди, які частіше замислюються про самогубство, можуть мати більші труднощі з доступом до більш продуктивних стратегій подолання стресу. Цікаво, що дослідники часто припускають, що одним із способів зменшення негативного подолання (наприклад, депресивних симптомів і суїцидальних думок) може бути зменшення кількості негативних стратегій подолання, які використовують люди. Копінг часто вивчають у зв'язку зі здатністю зменшувати негативні наслідки. Більш позитивні копінг-стратегії можуть дати людині більше ресурсів для подолання стресу. Це може призвести до того, що людина буде ефективніше справлятися зі стресом і матиме більше впевненості у власній здатності вирішувати проблеми. Оскільки копінг можна вивчати різними способами, варто зосередитися на трьох показниках: регуляції емоцій, самооцінці та академічній успішності. Усі три пов'язані з копінгом [29] і є особливо важливими показниками адаптації.

Одним із показників позитивної регуляції, пов'язаної з подоланням, є регуляція емоцій. Люди, які здатні краще регулювати

свої емоції і виявляють більше позитивних емоцій, можуть бути більш схильними до пошуку і використання цілого ряду позитивних копінг-стратегій. Згідно з теорією розширення та конструювання, позитивні емоції (наприклад, радість) розширюють увагу та мислення (наприклад, підвищують відкритість до нових можливостей, фокусуються на загальній картині тощо) і з більшою ймовірністю використовуються для подолання труднощів. Існує гіпотеза, що таке розширення уваги сприяє формуванню особистісних ресурсів, таких як адаптивні копінг-стратегії [25]. У світлі цього, люди, які здатні регулювати емоції в більш позитивний спосіб, можуть мати більшу здатність мислити ширше, що дозволяє їм використовувати ряд позитивних копінг-стратегій, порівняно з людьми з більш вузьким мисленням. З іншого боку, люди, які використовують більш позитивні стратегії подолання стресу, можуть мати більше почуття контролю і демонструвати більшу здатність регулювати свої реакції та адаптуватися до стресу. Отже, ці люди можуть стати більш вправними в регулюванні своїх емоцій. Фредріксон [26] стверджує, що слід дослідити обидві (тобто двонаправлені) інтерпретації, підкреслюючи, що досвід позитивних емоцій повинен сприяти розширенню ресурсів подолання, що може допомогти посилити подальший досвід позитивних емоцій. Ще один спосіб, у який копінг сприяє позитивній адаптації, – це його зв'язок із самооцінкою [27]. Наприклад, вважається, що люди з високою самооцінкою мають більш ефективні та адаптивні до стресу копінг-ресурси (наприклад, планування та вирішення проблем). З точки зору кількості використовуваних копінг-стратегій, люди з високою самооцінкою, ймовірно, більш впевнені у своїй здатності впоратися з різними стресовими факторами (і, отже, більш схильні до використання цілого ряду позитивних копінг-стратегій). Люди, які здатні використовувати більшу кількість позитивних копінг-стратегій, також, ймовірно, розвивають почуття контролю і впевненість у своїй здатності належним чином справлятися з різними ситуаціями, що призводить до підвищення самооцінки. Дійсно, література про психічне здоров'я після катастроф і травм показує, що психічне здоров'я не завжди зазнає негативного впливу і що травматичний досвід може навіть призвести до позитивних емоційних станів і розвитку [1, с. 132]. Було показано, що навіть після пережитих жахливих подій люди можуть відчувати деякі позитивні моменти, наприклад, у випадку смерті, згвалтування, раку, тероризму, стихійних лих і навіть епідемій, як у випадку з епідемією MERS. Здатність адаптуватися до неприємних ситуацій і швидко відновлюватися після травми вивчалася за допомогою концепцій

життєстійкості, посттравматичного зростання (ПТЗ) і стратегій подолання.

Дослідники досі не досягли консенсусу щодо визначення та концептуалізації стресостійкості. Грубо кажучи, це поняття можна визначити як позитивну адаптацію перед обличчям несприятливих умов або здатність зберігати адекватну функціональність перед обличчям катастрофічних подій [30]. Посттравматичне зростання визначає позитивні психологічні зміни, які відбуваються після особливо стресових і складних життєвих ситуацій. Позитивні зміни спочатку включали три сфери, які згодом були розширені до п'яти з розробкою Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI): «особиста сила», «стосунки з іншими», «вдячність за життя», «відкритість до нових можливостей» та «духовні зміни» [50]. Концепція, що лежить в основі досвіду посттравматичного зростання, стосується порушення системи переконань людини, яка називається «припущеннями про світ». Подальший процес емоційної регуляції та рефлексії призведе до зростання в результаті реконструктивної роботи. Щодо взаємозв'язку між конструктами, то результати досліджень все ще залишаються незрозумілими. Наприклад, згідно з Тедескі та Калхоуном [50], досвід переживання негараздів є більшим при ПТСР, що свідчить про якісні зміни у функціонуванні, які виходять за межі здатності справлятися з травматичними станами. Однак деякі дослідження показали значний зв'язок між життєстійкістю та ПТСР [54]. Ще одним фактором, який має значний вплив на психологічні наслідки для людей, які постраждали від катастроф, є подолання, яке можна визначити як набір адаптивних або неадаптивних когнітивних/поведінкових стратегій, що використовуються для подолання несприятливих і стресових подій [58]. Копінг-стратегії можна розділити на проблемно-орієнтовані (наприклад, спроби вирішити ситуацію, усунути причину) та емоційно-орієнтовані (наприклад, переоцінка, дистанціювання) або на стратегії подолання (тобто стратегії управління стресом) та стратегії уникнення (тобто неадаптивне уникнення ситуації). Крім того, орієнтовані на підхід стилі подолання, такі як проактивна поведінка, пошук соціальної підтримки та подолання, асоціюються з більшою життєстійкістю. Аналогічно, проактивні стратегії, такі як подолання, сфокусоване на проблемі, та подолання, сфокусоване на стосунках, є характерними для посттравматичного розвитку.

Життєстійкість по-різному пов'язана з позитивними та негативними (зростання/стрес) наслідками травми. Життєстійкість корелює з вторинним травматичним стресом (ВТС), вік корелює з посттравматичним зростанням, тоді як освіта і майже всі копінг-

стратегії корелюють як з вторинним стресом, так і з посттравматичним зростанням [56]. Крім того, життєстійкість відіграє посередницьку роль між депресією та вигоранням. Особи з високим ризиком вигорання мають значно нижчий рівень життєстійкості. Дослідження емоційно-орієнтованих копінг-стратегій виявило негативний зв'язок з психологічним дистресом, як прямо, так і опосередковано, через життєстійкість. Життєстійкість негативно корелює з депресією, стресом і тривогою [57]. Життєстійкість має позитивний і значущий зв'язок із задоволеністю життям, позитивним афектом, сприйняттям соціальної підтримки, віком учасників, харчуванням і якістю сну. Крім того, вигорання негативно пов'язане як з життєстійкістю, так і з ПТГ. Дослідження вибірки працівників у Малайзії показало, що життєстійкість значною мірою пов'язана із залученістю до роботи. Крім того, переконання щодо подолання труднощів впливали на залученість до роботи прямо і опосередковано через життєстійкість.

Під час служби військовослужбовці регулярно стикаються з перевантаженням та стресами, пов'язаними з виконанням службових обов'язків. Перехід до цивільного життя супроводжується невизначеністю, фінансовими труднощами та конфліктами в родині, що може викликати негативні емоції та перенапругу фізичних і психічних функцій. Ці фактори можуть призвести до деструкції особистості та виникнення психічних розладів. Такий стан робить ветеранів вразливими як у відносинах з навколишніми, так і у відносинах з собою (зазвичай це може призводити до алкоголізму, наркотиків, агресії тощо).

У зв'язку з цим виникає потреба у спеціалізованій підтримці для подолання негативних наслідків служби, відновлення психічної рівноваги та збереження працездатності ветеранів. Це включає в себе формування нових життєвих перспектив, стимулювання особистісного зростання та навчання правильно реагувати на різноманітні проблеми, які виникають у перехідний період життя.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, викликаний жахливою подією, яку ви пережили або стали її свідком. Симптоми можуть включати спогади, нічні кошмари і сильну тривогу, а також неконтрольовані думки про подію. Більшість людей, які пережили травматичні події, можуть мати тимчасові труднощі з адаптацією та подоланням, але з часом і належним доглядом за собою їм зазвичай стає краще. Якщо симптоми погіршуються, тривають місяцями або навіть роками і заважають повсякденному функціонуванню, можна говорити про ПТСР. Військові конфлікти часто спричиняють таке надмірне напруження, що призводить до посттравматичного стресового розладу, і тому посідають важливе місце

в дослідженнях психологів, психіатрів, соціологів та інших учених. Дуже важливо зазначити, що виникнення і вираженість симптомів ПТСР за військового неврозу посилюється тим, що комбатанту важко адаптуватися до мирного існування.

Під копінгом розуміють постійні поведінкові та когнітивні зусилля індивіда, спрямовані на подолання специфічних внутрішніх або зовнішніх вимог, які вважаються стресовими або перевищують здатність особистості впоратися з ними. У більш звичному розумінні копінг – це форма поведінки, яка відображає готовність людини долати життєві виклики; це поведінка, яка спрямована на адаптацію до обставин і свідчить про вже розвинену здатність використовувати специфічні методи для подолання стресу. Обираючи активні дії, людина з більшою ймовірністю усуває вплив стресогенних чинників на свою особистість.

Дослідники виокремлюють різні види копінг-стратегій, які визначаються специфікою стресогенних ситуацій та індивідуальними особливостями особистості, її когнітивного реагування та поведінки в ситуації стресу.

Багато українців беруть до рук зброю, офіційно вступають до лав збройних сил або воюють як цивільні добровольці, щоб захистити свою країну. Участь цивільного комбатанта може мати протилежні ефекти з точки зору можливих наслідків для психічного здоров'я: захист своєї країни може дати цивільним комбатантам відчуття мети, що може мати захисну функцію; однак українські цивільні особи, які захищають свою країну, також можуть піддаватися підвищеному ризику несприятливих психологічних наслідків. Швидке розгортання багатьох цивільних осіб може призвести до того, що люди будуть виконувати бойові завдання з недостатньою підготовкою або взагалі без неї. Брак підготовки і досвіду може призвести до того, що цивільні солдати почуватимуться невідготовленими, стануть більш вразливими до стресових реакцій і втратять почуття власної ефективності, яке в інших випадках захищає психічне здоров'я під час травматичних ситуацій. Залучення цивільних до військової служби також може призвести до того, що люди не будуть перевірені на придатність до військової служби, що також збільшує ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям.

Таким чином, для ефективної адаптації колишніх комбатантів до умов цивільного життя, необхідно надання кваліфікованої психологічної допомоги як безпосередньо у військовій частині, так і у вигляді психологічної дедукції протягом наступних декількох місяців. Здорові навички подолання труднощів необхідні для конструктивного та позитивного вирішення життєвих проблем. Коли людина знаходить

стратегії, які працюють саме для неї, вона зможе розвинути життєстійкість і ефективніше долати життєві злети та падіння. І, навіть попри наявність військової травми, демобілізовані військовослужбовці зможуть ефективно виконувати свої соціальні функції, змінити чи продовжити свою професійну діяльність і брати активну участь у побудові власного успішного життя та відновленні країни.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алещенко О. В. «Посттравматичне зростання». Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колек. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. С. 131-151.
2. Тайм-менеджмент: навчально-методичний посібник до вивчення дисципліни для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 073 «Менеджмент», що навчаються за освітньо-професійною програмою «Менеджмент і бізнес-адміністрування». Укл.: С. В. Салоїд, Ю. П. Воржакова. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 29 с.
3. Ткачук Т. А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації» Ірпінь : УДФСУ, 2011. 286 с.
4. Чабан О. С. Современные тенденции в диагностике и лечении посттравматического стрессового расстройства. Киев : НейроNews: психоневрология и нейропсихиатрия, 2015. № 2 (66).
5. A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>
6. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. (apa.org).
7. Are trauma narratives unique and do they predict psychological adjustment? URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17598170/>
8. *American Psychiatric Association*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (англ.). Fifth. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 271-280. ISBN 978-0-89042-555-8
9. Boje D. M. (2001) Narrative Methods for Organizational and Communication Research, Thousand Oaks CA., Sage. Bury M. (2001) "Illness narratives: Fact or fiction?" *Sociology of Health and Illness*, 23(3): 263-285.
10. Bisson JJ, Cosgrove S, Lewis C, Robert NP (November 2015). "Post-traumatic stress disorder". *BMJ*. 351: h6161. doi:10.1136/bmj.h6161. PMC 4663500
11. Bonanno G. A. Loss, Trauma and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Am. Psychol.* 2004, 59, 20–28. [Google Scholar] [CrossRef] [Green Version Learn about Cognitive Behavioral Therapy and Therapists (goodtherapy.org)
12. Brooks S.; Amlôt R.; Rubin G. J.; Greenberg N. Psychological Resilience and Post-Traumatic Growth in Disaster-Exposed Organisations: Overview of the Literature. *BMJ Mil. Health* 2020, 166, 52–56. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]



13. Challenges and coping strategies faced by female scientists-A multicentric cross sectional study Farah Naaz Fathima Phyllis Awor, Yi-Chun Yen, Nancy Angeline Gnanaselvam, Fathiah Zakham Published: September 21, 2020 URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238635>
14. Coping and quality of life of soldiers' wives following military operation (PDF) Coping and quality of life of soldiers' wives following military operation (researchgate.net)
15. David J. Nutt; Murray B. Stein; Joseph Zohar (2009). *Post-traumatic Stress Disorder Diagnosis, Management And Treatment, Second Edition*. London: Informa Healthcare
16. Ehlers A., Clark D. M., Dunmore E., Jaycox L., Meadows E. & Foa E. B. (1998). Predicting response to exposure treatment in PTSD: The role of mental defeat and alienation. *Journal of Traumatic Stress*, 11. P. 457–471.
17. Identity Transformation and Posttraumatic Growth Following Traumatic Brain Injury and Posttraumatic Stress Disorder Autoethnographic Inquiry by Dee Phyllis Genetti. Routledge. New York. 2023, 260 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003354598>
18. Foa E. B. & Rothbaum B. (1998). *Treating the trauma of rape: Cognitive behavioural therapy for PTSD*. New York: Guilford Press
19. Janoff-Bulman Ronnie (1992). *Shattered an Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press, 256 p.
20. Jennifer Wallis, Jan Burns, Rose Capdevila What is narrative therapy and what is it not? The usefulness of Q methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. First published: 30 August 2010 URL: <https://doi.org/10.1002/cpp.72>
21. Lazarus Richard S with Folkman, Susan *Stress, appraisal, and coping*, 1984, New York: Springer Pub. Co.
22. Lahad M. & Leykin D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.
23. Lee D. A., James S. The Compassionate-Mind Guide to Recovering from Trauma and PTSD: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Flashbacks, Shame, Guilt, and Fear (англ.). New Harbinger Publications, 2013. 224 p.
24. Lepore S. J. & Revenson T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 24–46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. URL: <http://psynet.apa.org/record/2006-05098-002>
25. Lintvelt J. Essai de Typologie Narrative le 'Point de Vue'. Paris : Labraire Jose Corti, 1981. 315 p.
26. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941

27. Maercker A, Brewin CR, Bryant RA, et al. Proposals for mental disorders specifically associated with stress in the International Classification of Diseases-11. *Lancet* 2013;381:1683-5. [PubMed] [Google Scholar]
28. Maitlis S. Posttraumatic Growth at Work. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.* 2020, 7. P. 395–419. [Google Scholar] [CrossRef][Green Version]
29. Mental health and forced displacement URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement>
30. Narration as a means of restoring self-coherency: Thoughts on processing traumatic experiences]. PubMed (nih.gov).
31. Occupational psychology.indd 238 ccupational psychology.indd 238 19.06.2012 9:17:21 9.06.2012 9:17:21
32. Park C. L. & Helgeson V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events-Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 74(5). P. 791–796. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.791>
33. Personality accentuation and its types. Classification, formation factors and treatment for character accentuation (ik-ptz.ru)
34. Posttraumatic Growth Theory, Research, and Applications  
Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku, Lawrence G. Calhoun 2018. 264 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
35. Prediction of complicated grief by positive and negative themes in narratives Andreas Maercker, George A. Bonanno, Hansjoerg Znoj, Mardi J. Horowitz URL: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199812\)54:8%3C1117::AID-JCLP11%3E3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199812)54:8%3C1117::AID-JCLP11%3E3.0.CO;2-5)
36. Ramos C.; Leal I. Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychol. Commun. Health* 2013, 2. P. 43-54. [Google Scholar] [CrossRef][Green Version]
37. Resilience, Coping Strategies and Posttraumatic Growth in the Workplace Following COVID-19: A Narrative Review on the Positive Aspects of Trauma *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021. 18 (18). 9453; URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189453>
38. Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health V E O'Leary, J R Ickovics Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health - PubMed (nih.gov)
39. Selye H. (1956) *The Stress of Life*. N.Y. 216 p.
40. Trauma narratives in posttraumatic stress disorder: A review URL: [https://www.researchgate.net/publication/7211755\\_Trauma\\_narratives\\_in\\_posttraumatic\\_stress\\_disorder\\_A\\_review](https://www.researchgate.net/publication/7211755_Trauma_narratives_in_posttraumatic_stress_disorder_A_review)

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ.  
ТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ**

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

За загальною редакцією  
кандидата психологічних наук, доцента  
Л.М. Пріснякової

