

Список використаних джерел

1. Кравець М.С. Культурологія: навч. посіб. / Кравець М.С., Семашко О.М., Піча В.М. – Л.: Новий Світ–2000, 2006. – 240 с.
2. Matsumoto D. (1996). Culture and psychology. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.
3. Складановская М.Г. Экологическая инкультурация / М.Г.Складановська // – International Book Market Service LTD., member of OmniScriptum Publishing Group. -2018, 200с. <http://srd.pgasa.dp.ua:8080/xmlui/handle/123456789/5029>

DOI 10.70286/ISU-05.11.2025.006

**РІВЕНЬ ОГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК
ДЕТЕРМІНАНТА МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ
ПСИХОТРАВМАТИЧНОЇ ВТРАТИ**

Матюніна Дарія Сергіївна

викладач, аспірантка

Харківський національний університет

імені В.Н. Каразіна, Україна

Вступ. В умовах сучасних військових дій, соціальної напруги та великих втрат особливо важливим є вивчення індивідуально-психологічних факторів, які впливають на реакцію людей на травматичні ситуації. Одним із ключових факторів є організаційний рівень особистості, який визначає тип емоційних реакцій, вибір механізмів психологічного захисту та успішність процесу горювання. Особливий акцент варто зробити на ролі глибинних структур “Я” у здатності переживання втрати, оскільки саме інтегрованість чи фрагментованість “Я” визначає, чи здатна людина символізувати біль, осмислити подію та зберегти почуття цілісності після втрати.[1] Особи з різними рівнями організації — невротичним, прикордонним чи психотичним — по-різному проживають втрату, що впливає на глибину травматизації та можливість інтеграції цього досвіду в життєву історію. Дослідження даного взаємозв’язку дозволяє глибше зрозуміти внутрішню динаміку переживання втрати та розробити цілеспрямовані стратегії психотерапевтичної підтримки, спрямовані на відновлення цілісності “Я” і гармонізацію емоційного стану особистості.[3]

У сучасному світі, який характеризується соціально-політичними кризами, війною та масовими втратами, зростає кількість осіб, які переживають психотравматичні події. Психологічне реагування на втрату є складним і багатофакторним процесом, що залежить як від зовнішніх обставин, так і від внутрішньої структури особистості. Одним із ключових індивідуальних чинників, що визначають ефективність подолання втрати, є рівень організації особистості. Він впливає на вибір механізмів психологічного захисту, здатність

до саморефлексії та інтеграції травматичного досвіду, а також на формування стійких емоційних реакцій. Особливу увагу слід приділяти глибинним структурам “Я”, оскільки саме їхня інтегрованість чи фрагментованість визначає здатність особистості адекватно переживати втрату та відновлювати цілісність свого “Я”. [4]

Дослідження цього взаємозв’язку має як теоретичне, так і практичне значення: воно дозволяє краще розуміти індивідуальні відмінності у процесі горювання та розробляти більш ефективні психотерапевтичні та психологічні інтервенції для осіб із різним рівнем організації особистості. [2]

Структури “Я” це глибинні елементи особистості, які визначають цілісність, стабільність та здатність інтегрувати психічний досвід. Вони формують основу психічної стабільності та адаптивності і визначають, як особистість реагує на травму, стрес і втрату. Структури «Я» це глибинні елементи особистості, які визначають цілісність “Я”, що можуть показувати наскільки особистість сприймає себе як стабільну, цілісну і послідовну у часі та життєвих ситуаціях. [4]. Стабільність психіки, що є здатністю витримувати стрес, емоційні коливання та внутрішні конфлікти без дезорганізації психічних процесів. Здатність інтегрувати психічний досвід, що вказує на вміння усвідомлювати, символізувати і переробляти внутрішні переживання, в тому числі травматичні, та включати їх у життєву історію без втрати контролю над реальністю. Вивчення рівней організації особистостей їх структури Я, а саме: невротичний, прикордонний та психотичних рівней визначає, як саме людина переживає втрату і які засоби адаптації використовує. [5]

Невротичний рівень, а саме структури “Я” характеризується як: цілісні, стабільні та здатні до саморефлексії. Засоби проживання втрати у них відбуваються в усвідомленні та прийнятті втрати, символізація емоційного досвіду відбувається в усвідомлюванні своїх емоцій, навіть якщо вони сильні або болісні, можуть рефлексувати, тобто аналізувати причини емоцій і власні реакції. Переживання втрати може бути висловлене словами, творчістю, дією, не ведучи до психічної дезорганізації. Використовуються зрілі психологічні захисні механізми: сублімація, інтелектуалізація та компроміс. [6]

Прикордонний рівень. Характеристика структур “Я” проявляється як частково нестабільні, схильні до розщеплення, амбівалентні. Проживання втрати відбувається в емоційної турбулентності, часті коливання між ідеалізацією та девальвацією по втраченої особи, проявляється таким чином, що особистість відображає розщеплення внутрішніх образів, коли психіка не може інтегрувати протилежні емоції одночасно. Також, може бути, застрягання на певних етапах горювання та проявлятися у відсутності цілісного процесу переживання втрати, потреба у зовнішній підтримці для стабілізації. Використання примітивних захисних механізмів таких як: проекція та розщеплення. [7]

На психопатичному рівні структура «Я» відображається як фрагментована, слабка межа між уявним і реальним. Особистість не розуміє де реальна ситуація, а де уява. Проживанням втрати є спотворене сприйняття реальності, що проявляється у складності символізації втрати, також можливе регресивне

реагування, психотичні чи дисоціативні реакції. Критично важлива підтримка психолога для базової стабілізації та відновлення контакту з реальністю.

Глибина інтеграції "Я" визначає, наскільки людина відчуває себе цілісною, стабільною та узгодженою у своїх емоціях, власних кордонах та певного життєвого досвіду. Іншими словами, це здатність поєднувати разом протилежні почуття, усвідомлюючи їх, і залишатися цілісним всередині.[7]

Чим вищий рівень організації особистості, тим більш адаптивними, реалістичними та ефективними є засоби проживання втрати. Високий рівень інтеграції структур "Я" це невротичний рівень, забезпечує цілісність внутрішнього світу, здатність усвідомлювати суперечливі емоції, приймати реальність втрати та поступово інтегрувати її в життєвий досвід. Такі особистості здатні не лише витримувати емоційний біль, а й знаходити у переживанні втрати потенціал для особистісного зростання.[8]

Натомість при зниженні рівня організації "Я" спостерігається порушення цілісності образу себе та іншого, відображається у прикордонному рівні, що ускладнює процес символізації й опрацювання емоційного досвіду. У таких випадках механізми подолання втрати носять більш примітивний, захисний характер такий як: заперечення, розщеплення, проекція та не сприяють інтеграції втрати, а скоріше підтримують психічну рівновагу за рахунок уникнення реальності.[9]

Отже, глибина інтеграції "Я" виступає ключовим чинником, який визначає, чи стане втрата для особистості деструктивним досвідом, що веде до розпаду внутрішніх структур, чи трансформувальним процесом, який сприяє формуванню нової життєвої цілісності.[10]

Висновок. Рівень організації особистості є визначальним чинником у процесі подолання психотравматичної втрати. Саме структурна інтегрованість "Я" зумовлює характер емоційних реакцій, здатність символізувати біль, приймати реальність втрати та інтегрувати її у власний досвід. Високий (невротичний) рівень організації забезпечує цілісність психічного функціонування, використання зрілих захисних механізмів і сприяє трансформації болю втрати у ресурс для особистісного зростання. Натомість прикордонний та психотичний рівні характеризуються фрагментацією структур "Я", емоційною нестабільністю, домінуванням примітивних форм захисту, що ускладнює проживання втрати та призводить до підвищення ризику повторної травматизації.

Таким чином, глибина інтеграції "Я" визначає не лише ефективність механізмів подолання втрати, а й загальну здатність особистості до психологічної адаптації в умовах травматичних подій. Розуміння цього взаємозв'язку має вагоме значення для розробки диференційованих підходів до психотерапевтичної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності, зміцнення структур "Я" та формування здатності до символізації травматичного досвіду.

Список використаних джерел

1. Богданова, Т. В. Психологічні механізми подолання втрати у підлітків. Київ: Видавництво Ліра-К. 2015. 20 с.
2. Гончарук, О. М. Особливості емоційної регуляції у осіб з різним рівнем організації особистості. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка. 2018. 13 с.
3. Давиденко, І. П. Структури “Я” та їх роль у психологічній адаптації. Харків: Фоліо. 2016. 45 с.
4. Захаренко, М. С. Психологія травми та механізми подолання психотравматичних втрат. Київ: Наукова думка. 2017. 12 с.
5. Кузнецова, Н. В. Рівні організації особистості: теорія та практика психотерапії. Одеса: Астропринт. 2020. с.56.
6. Лазаренко, С. І. Глибинні структури особистості у психологічному консультуванні. Харків: Ранок. 2021. с.34.
7. Петренко, О. В. Механізми психологічного захисту та їх вплив на процес горювання. Київ: Видавництво КНУ. 2021. с.56.
8. Савченко, Л. М. Психодинамічні аспекти переживання втрати у дорослих. Львів: Видавництво СПОЛОМ. 2022. с.34.
9. Федоренко, В. А. Психологічна стійкість і інтеграція психічного досвіду. Київ: Либідь. 2023. с 18.
10. Шевченко, Т. І. Особистість та психотравма: структура “Я” та адаптаційні процеси. Харків: Фоліо. 2024. с.45.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Шмідзен Ірина Юріївна

викладач

Кафедра психології

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна

У сучасному суспільстві помітний стрімкий розвиток цифрових технологій. Роль Інтернету зростає майже у всіх сферах життєдіяльності людини. Окрім можливостей для розвитку, навчання, спілкування особистості, надмірне використання Інтернету може мати і деструктивний вплив. Проблема Інтернет-залежності набуває дедалі більшого поширення та може впливати на психологічне благополуччя особистості. Таким чином, дослідження психологічних особливостей профілактики Інтернет-залежності є важливим.

Питання психологічної профілактики Інтернет-залежності є колом наукових інтересів багатьох дослідників. Поте, дане питання на сьогодні є недостатньо розробленим. Актуальним залишається пошук нових підходів, методів профілактики. Подальше вивчення даної проблеми сприяє глибшому розумінню механізмів формування Інтернет-залежності та розробці дієвих психопрофілактичних стратегій.