

Власенко О. О.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СУСПІЛЬСТВА НА АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ВТРАТІ

В статті висвітлено поняття втрати та запропоновано нову систему її групування. Розроблено класифікацію, що відображає матеріальність і видимість для суспільства втрат. Це дає можливість спрогнозувати рівень сприйняття суспільною групою втрати особистості. Вважаємо, що всі втрати, які відчуває людина, можна поділити на: матеріально-особистісні; матеріально-соціальні; нематеріальні-соціальні; нематеріальні-особистісні. Значимість втрати, згідно думки соціуму, корелюється з рівнем вірогідності підтримки особистості після настання втрати. Визначено, що процес пристосування до нового середовища, яке утворюється після втрати є внутрішнім та зовнішнім. Початок адаптації після втрати починається з внутрішнього процесу прийняття себе, свого «нового я», повного сприйняття нових умов існування. На наступному етапі відбувається адаптація дій особистості відповідно до зміни зовнішнього середовища. Відображенням зовнішнього пристосування є розробка та використання нових копінг-стратегій, які застосовують наявні реструктуризовані дії. Швидкість та результативність процесу адаптаційної перебудови залежить не тільки від індивідуальних рис особистості, а ще від сприйняття втрати та підтримки суспільством. Група соціуму, в якій існує особистість, спричиняє величезний вплив на її свідомі та підсвідомі процеси мислення. Запропоновано аналізувати рівень підтримки суспільством особистості після настання втрати, за чотирма моделями: явне прийняття; явне виключення; мовчазне прийняття; невидимість (ігнорування). Розуміння (сприйняття) суспільством втрати є значним фактором впливу на ефективність продукування стратегій дій особистості після втрати. Розробка системи копінг-стратегій є дієвим механізмом адаптації особистості після настання втрати.

Ключові слова: втрата, сприйняття втрати, копінг-стратегія, суспільство, адаптація.

Постановка проблеми. Сьогодні неможливо представити більш актуальну психологічну проблему, що турбує українське суспільство, як проблему відчуття втрати. Під впливом сьогодення рівень травмованості суспільства зростає в геометричній прогресії. Умови життя населення в стані війни змусили кожного українця відчувати втрату: від віри у майбутнє до рідних. Реалії світу засвідчують, що це відчуття, під впливом війни, зазнають всі жителі України. «Ситуації втрати стають атрибутом існування сучасної людини» [3]. Аналіз та опрацювання механізмів захисту психіки особистості при відчутті втрати в сучасних умовах мають першочергову важливість. Проблематика копінг-стратегій стає все більш популярною в зарубіжній та вітчизняній психології саме з позиції використання її при адаптації. Висвітлення особливостей адаптаційного механізму в розрізі побудови особистістю стратегій при наявному в неї відчутті втрати є визначально актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Свідчить про недостатність висвітлення процесу впливу суспільства на формування адаптаційної

стратегій як складової механізму захисту особистості при відчутті втрати. Вивченням питання втрати та формування адаптаційної стратегій займалися наступні вчені: Дж. Вайтц, Н. Вінник, М. Войтович, І. Власенко, Г. Горська, В. Климчук, Ю. Кузьменко, Р. Лазарус, С. Максименко, О. Медведєва, І. Мельничук, Н. Оніщенко, Л. Паливода, Л. Рибик, Г. Сельє, І. Сингаївська, О. Скринник, Т. Титаренко, О. Чабан, Т. Яблонська та ін.

Однак, їх дослідження не повної мірою висвітлює значення впливу суспільства на формування стратегій як механізму захисту при втраті, не визначено взаємозалежність прийняття соціумом втрати особистості та формування індивідом адаптаційних стратегій.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз відчуття втрати та процесу формування адаптаційних стратегій залежно від сприйняття суспільством втрати особистості, як адаптаційного інструменту індивіда після настання втрати.

Виклад основного матеріалу. Відчуття втрати – це те, що відчуває людина постійно на

протязі свого життя. «Проживання втрати – це природний процес, що супроводжує нас усе життя» [6, с. 206]. Втратою є «все, що було дуже важливим для людини і що зникло у реальності її соціального чи психологічного простору, через це запускається процес горювання для опрацювання втрати, метою якого є інтеграція втрати» [4, с. 19].

До поняття втрати можна віднести чимало ситуацій. Втрати можуть бути «фактичними (дійсними) або уявними», фактична «втрата вже відбулася за фактом і вона є очевидною для інших людей», уявна «має, як правило, психологічне підґрунтя, така втрата значуща лише для людини, що її переживає» [3, с. 10].

Інші вчені поділяють втрати на: соціальні (смерть близької людини, розлучення, втрата стосунків, роботи, навчання), психічні й фізичні (розумових здібностей, здоров'я, працездатності), духовні (розчарування, втрата віри), матеріальні (втрата домівки, майна, грошей), психологічні втрати (зміни у сприйнятті Я-образу людиною) [2].

З позиції особливості та багатогранності людського життя втрати можуть бути: пов'язані із смертю; із втратою самоідентифікації (втрата ролі або відчуття приналежності); із втратою безпеки (відсутність відчуття фізичного, емоційного та психологічного благополуччя); із втратою автономії (неможливість керувати власним життям та справами); із втратою мрій або очікувань (наявність мрій та очікувань, що не здійснилися) [9].

Всі втрати об'єднує «те, що їх виникнення пов'язане, перш за все, з обставинами життя і подіями, які виходять за межі досвіду індивіда, та болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху» [7, с. 71].

Вважаємо, що всі втрати, які відчуває людина, умовно можна поділити на:

- матеріально-особистісні;
- матеріально-соціальні;
- нематеріальні-соціальні;
- нематеріальні-особистісні.

Матеріально-особистісні включають всі втрати пов'язані із втратою фізичних функцій індивіда або втрати значимої особистості, яку неможливо замінити. У більшості випадків це втрата близької людини, тварини, частини тіла, поява хронічних захворювань.

Матеріально-соціальні втрати пов'язані із матеріальними речами, які є значимими у соціумі та які можна відновити на умовно аналогічні. Це може бути втрата грошей, роботи, руйнування оселі, загублення речей.

Нематеріально-соціальні втрати відображають нематеріальні втрати, які видимі суспільству та визнаються ним. До них відносять втрата статусу, репутації.

Нематеріальне-особистісні втрати – це щось неосяжне, не видиме для суспільства, однак є дуже значимим для особистості. Наприклад, втрата відчуттів, довіри, розчарування, руйнування чогось символічно значимого для людини.

Особливо значимим для особистості є втрати символічно значимих аспектів життя, які, в більшості випадків, не видимі суспільству, однак, є дуже значимими та важливими для внутрішнього світу індивіду. У суспільстві основними є ситуації так званих «справжніх» втрат, а внутрішні проблеми, переживання, неузгодженості «не беруться до уваги». Суспільно не визнає символічні втрати за рахунок наявності в ньому великої кількості різних структур особистісних цінностей. Символічні втрати у громаді не визнаються з позиції «традиційного розуміння».

Ця класифікація втрат висвітлює поняття матеріальності та видимості втрати для суспільства, що дає можливість спрогнозувати рівень сприйняття втрати особистості суспільною групою. Чим значуща втрата для соціуму тим більше вірогідність підтримки особистості після настання втрати. Чим більше підтримка суспільством особистості - тим більше можливість швидкого формування адекватної адаптивної копінг-стратегії для усунення впливу відчуття втрати на життя індивіда.

Необхідно зазначити, що «особливості переживання втрати залежать від багатьох чинників, не останню роль серед яких відіграють індивідуально-біографічні (стать, вік, освіта, професійний статус)» [5, с. 30]. При цьому, «життєва перспектива людей з попередньою травмою відрізняється» [12, с. 87].

Вираженість і рівень інтенсивності емоцій залежать від рівня значимості втрати для особистості та від наявності ситуації повторювальної травматизації індивіда.

Фізичне відображення відчуття втрати супроводжується фізіологічними реакціями організму, такими як відсутність сну і апетиту, підвищення артеріального тиску і тахікардія. Емоційне відображення включає відчай, страждання, провину, гнів, ворожість, тугу та багато інших емоцій [9]. Переживання втрати – процес, що містить багаторівневі психологічні зміни. [6, с. 207]

Проведене дослідження Е.Ліндерманом виявило, що для травмованої особистості форму-

ються нова психологічна реальність, яка потребує психологічної адаптації в змінених умовах свого існування. Після втрати у свідомості особистості відбувається: 1) соматичний розлад; 2) поглинання рис втраченого; 3) відчуття провини; 4) відчуття агресії; 5) втрата звичної стратегії поведінки [13].

В. Ворден, описуючи процес після настання втрати, визначає основні її фази, які у тій чи іншій послідовності проходить особистість:

1. Фаза застигання. Психіка намагається не відчувати втрату для накопичення ресурсів для прийняття факту втрати. Відбувається спроба витіснення із свідомості можливість сприйняття фактів, що підтверджують реальність.

2. Фаза туги, яка характеризується активним опрацюванням заперечення. Особистість відчуває бажання повернення минулого часу, ситуації, в якій все залишається так було до настання втрати.

3. Фаза дезорганізації. Особистість усвідомлює факт втрати. Відчуття гніву, болю та відчаю стають максимальними. Функціональна діяльність погіршується, виконання звичайних функцій стає дуже важким. На цьому етапі людина відчуває проблеми із комунікацією з соціумом.

4. Фаза переорганізації. Особистість приймає факт втрати та починає будувати певні копінг-стратегії у відповідності до нових умов існування [14].

Особистості необхідно зрозуміти, що її «поведінка, емоційні зміни та прийняті рішення під впливом негативних думок, що заважають нормальному функціонуванню, – результат непережитої втрати» [1, с. 13].

Грунтуючись на дослідженнях Е. Ліндемана, вважаємо, що робота з втратою включає 1) звільнення від підкорення втраті (розуміння, що вона вже відбулася і середовище існування вже змінилося) 2) реструктуризації своїх дій в новому середовищі існування 3) утворення нових копінг-стратегій, які надають можливість формування нових відносин та прагнень.

Процес пристосування до нового середовища, яке відображає життя після втрати є внутрішнім та зовнішнім. Початок адаптації після втрати починається з внутрішнього процесу прийняття себе, свого «нового я». Це є складною, довготривалою процедурою зміни своєї ідентичності. Відбувається перегляд внутрішніх глибинних переконань, стандартів, установок, які змінилися після втрати. Підґрунтям цього є визнання індивідом втрати, її завершеності та сталості. Тобто, повне сприйняття нових умов існування. Відповідно, осо-

бистість змінює свої дії у відповідності до зміни зовнішнього середовища. Вона їх реструктуризує та адаптує згідно нових умов життя. Внутрішнє перетворення є основою для зовнішньої адаптації особистості до змін умов існування. Відображенням зовнішнього пристосування є розробка та використання нових копінг-стратегій, які застосовують наявні реструктуризовані дії, що враховують нові змінні умови – умови життя після втрати. Використання особистістю нових копінг-стратегій надає їй відчуття перемоги над обставинами та дає можливість пережити горе втрати. Адаптаційна спроможність індивіда підвищується з кожною новою використаною копінг-стратегією для вирішення поточних проблем. Таким чином, відбувається побудова нової структури життя, взаємовідносин та організації мислення. Відсутність набору копінг-стратегій у особистості веде до усвідомлення безпорадності та наявності враження неможливості існування після втрати.

Швидкість та результативність процесу адаптаційної перебудови залежить не тільки від індивідуальних рис особистості, а ще від сприйняття втрати та підтримки суспільством. Група соціуму, у якій існує особистість, спричиняє величезний вплив на її свідомі та підсвідомі процеси мислення. Їх схвалення горювання та бажання допомогти є величезним важелем до ефективного упорядкування стратегії дій особистості після втрати.

На основі Матриці прийняття-розкриття інформації К. Bristowe, S. Marshall, R. Harding (рис. 1) можна побудувати стратегію взаємодії особистості та суспільства залежно від аналізу кореляції між сприйняттям втрати особистості суспільством та можливістю її обговорення [11].

Стратегія «явне прийняття». Відбувається у випадку, коли втрата особистості сприймається суспільством як вагома втрата, до неї ставляться з повагою, її обговорення приймається суспільством – особистість отримує необхідну моральну підтримку та може відкрито горювати, що зазвичай зменшує цю фазу переживання втрати.

Стратегія «мовчазне прийняття». При визнанні суспільством втрати особистості, однак при неможливості обговорити цю втрату, особистість відчуває відсутність розуміння істинності втрати з боку суспільства, заперечення спільноти щодо необхідності особистості в скорботі та підтримці. Відповідно, горювання відбувається в обмеженому колі або виключно у свідомості індивіда.

Стратегія «явне виключення». Відбувається, коли втрата особистості не сприймається суспільством, при цьому суспільна група готова цю



Рис. 1. Матриця прийняття-розкриття інформації

втрата, яка не є за їх підходом втратою, обговорити, аналізувати, давати свої поради щодо «відсутності втрати» дають можливості до утворення нових втрат та надають додаткові перешкоди на шляху в переживанні втрати. Особистість не відчуває підтримки щодо факту втрати. Її виключають з переліку осіб які мають право та можливість відчути втрату та її пропрацювати. Це надає передумови для повторної травматизації – відчуженості від суспільства. Окрім того, що горювання відбувається лише у свідомості індивіда, він відчуває вплив спільноти на своє життя після втрати, його обговорюють (це може відбуватися як відкрито та і закрито – за його спиною). Це збільшує та викривлює фазу переживання втрати, що не дає можливості особистості побудувати нові копінг-стратегії свого життя.

Стратегія «невидимість (ігнорування)». Відбувається при невизнанні втрати та відсутності можливості її обговорення у суспільстві. Це призводить до фрустрації відчуття горя. Особистість не має можливості отримати необхідну підтримку з боку спільноти, її лишать права горювання. Відбувається повне ігнорування особистості в стані втрати. Наступає повторна травматизація особистості. Вона відчуває свою знедоленість у відчуженості від суспільства. Адаптаційні можливості людини зменшуються і вироблення ефективних копінг-стратегій не відбувається або це здійснюється дуже повільно.

Наявність або відсутність суспільної підтримки впливають на швидкість та ефективність розробки та використання особистістю адаптаційних копінг-стратегій та проживання відчуття втрати.

За допомогою певної системи копінг-стратегій особистість починає формувати своє нове «афективне оточення», тобто те, «що є значущим і реальним» саме для неї, і це стосується саме «сенсу та якості» життя. При цьому «почуття, настрої та емоції не існують ні ізоляції, ні відокремлені від інших способів пізнання» [10].

Висновки. До поняття втрати можна віднести чимало ситуацій. Вважаємо, що всі втрати, які відчуває людина, умовно можна поділити на: матеріально-особистісні; матеріально-соціальні; нематеріальні-соціальні; нематеріальні-особистісні. Запропонована класифікація відображає матеріальність та видимість їх для суспільства і дає можливість прогнозувати рівень сприйняття втрати особистості суспільною групою. Чим значуща втрата на думку соціуму, тим більше вірогідність підтримки особистості після настання втрати. Процес адаптації до нового середовища, яке відображає життя після втрати є внутрішнім та зовнішнім. Початок пристосування після втрати починається з внутрішнього процесу прийняття себе, свого «нового я» та адаптації своїх дії у відповідності до зміни зовнішнього середовища. Відображенням

зовнішнього пристосування є розробка та використання нових копінг-стратегій, які застосовують наявні реструктуризовані дії. Швидкість та результативність процесу адаптаційної перебудови залежить не тільки від індивідуальних рис особистості, а ще від сприйняття втрати та підтримки громади. Аналіз рівня підтримки суспільством особистості, після настання втрати, відбувається за чотирма моделями: явне при-

йняття; явне виключення; мовчазне прийняття; невидимість (ігнорування). Розуміння (сприйняття) суспільством втрати є значним фактором впливу на ефективне продукування адаптаційних стратегій дій особистості після втрати.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в наступному диференційованому аналізі та розвитку адаптаційних механізмів подолання змін в психіці особистості після втрати.

Список літератури:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 45. С. 11–39.
2. Власенко І. А., Винник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33–39.
3. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. Вип. 19. С. 10–23.
4. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. *Psychology Travelogs*, 2023, № 4, С. 16–24.
5. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 28–33.
6. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
7. Паливода Л. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 68–72.
8. Чабан, О., & Скринник, О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. *Психосоматична медицина та загальна практика*. (2024). №9(4). <https://doi.org/10.26766/pmcp.v9i4.549>
9. Epstein S. 4 Types of Grief No One Told You About. 2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-the-generations/201904/4-types-grief-no-one-told-you-about>
10. Kalman H. Feelings of Loss and Grieving: Selves between Autonomy and Dependence. *PhaenEx*. 2012. № 7(2); 1. С.10.22329/p.v7i2.3562.
11. Marshall S., Fearnley R., Bristowe K., & Harding, R. The perspectives of children and young people affected by parental life-limiting illness: An integrative review and thematic synthesis. *Palliative Medicine*. 2021. 35(2), P.246–260. <https://doi.org/10.1177/0269216320967590>
12. Spytska, L. Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2023. 9(3). P. 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>
13. Williams L. Grief Work: the grief theory of Erich Lindemann. 2014. URL: <https://whatsyourgrief.com/grief-work-grief-theory-erich-lindemann/>
14. Worden J. W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (5th ed.). Springer Publishing Company. 2018.

Vlasenko O. O. PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF SOCIETY ON THE ADAPTATION OF PERSONALITY IN THE LOSS

The article highlights the concept of loss and proposes a new system of its grouping. A classification that reflects materiality and visibility for society has been developed. This makes it possible to predict the level of perception by the public group of personality loss. We believe that all the losses that a person feels can be divided into: material and personal; material and social; intangible-social; Intangible-personal. The importance of loss, according to society, is correlated with the level of probability of personality support after loss. It is determined that the process of adaptation to the new environment, which is formed after loss is internal and external. The beginning of adaptation after loss begins with the internal process of accepting yourself, its «new self», the full perception of new conditions of existence. In the next stage, the personality actions are adapted according to the change in the environment. Displaying the external device

is the development and use of new coping strategies that use the available restructured actions. The speed and effectiveness of the process of adaptation restructuring depends not only on individual personality traits, but also on the perception of loss and support of society. The group of society in which there is a person has a huge impact on its conscious and subconscious thinking processes. It is proposed to analyze the level of support of the individual, after the onset of loss, according to four models: obvious acceptance; obvious exception; silent acceptance; Invisibility (ignoring). Understanding (perception) by society is a significant factor in influencing the efficiency of producing a personality action strategy after loss. Developing a coping strategia system is an effective mechanism for personality adaptation after loss.

Key words: loss, perception of loss, coping strategy, society, adaptation.