

УДК 159.9.01

DOI: 10.31732/2663-2209-2023-72-165-174

УТВОРЕННЯ НОВИХ ІДЕНТИЧНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ ЖИТТЯ

*Ольга Петрунко*¹

¹Доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

CREATION OF NEW IDENTITIES IN THE PROCESS ADAPTATIONS OF THE PERSONALITY TO TRAUMATIC LIFE EVENTS

*Olga Petrunko*¹

¹Doctor of Psychological Sciences, Senior Research Fellow, Professorr of the Academic and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

Анотація. У статті представлено авторський погляд на феномен соціально-психологічної адаптації особистості до травмівних подій життя. Під травмівними розуміються будь-які несподівані і небажані події, які потребують виходу за межі комфорту та вимушеної докорінної перебудови внутрішнього світу і поведінки людини. Одним з показників вимушеної перебудови адаптаційного характеру вважається оновлення системи ідентичностей особистості. Наголошено на двох альтернативних стратегіях адаптації людини до травмівних подій життя: 1) деструктивній: набуття вивченої безпорадності, провини і сором, деструктивні настрої, віктимізація, стан жертви; 2) конструктивній: створення ефективної системи ідентичностей, відповідної новим умовам життя. Ці стратегії реалізуються в результаті поетапного проживання особистістю особливого і досить тривалого етапу її життя, який має назву криза ідентичності. Показано, що криза ідентичності проживається людиною як ряд відносно послідовних і відносно тривалих стадій: від розгубленості і шоку; до застосування неодмінних деструктивних практик (заперечення, гніву, маніпуляції, депресії); і зрештою до визнання цінності неunikного, що є ознакою успішної персональної та соціальної адаптації людини до травмівних подій життя і ухвалення, прийняття нової себе. Розширено розуміння ідентичності та її функцій: як усвідомлення себе в Світі, як чинника соціально-психологічної адаптації до травмівних подій життя, як чинника самоорганізації, самоконструювання і саморозвитку суб'єкта, як регулятора поведінки в близькому і віддаленому соціальному просторі, як інструмента, який дає змогу коригувати власний життєвий проект у процесі повсякденної життєдіяльності. Показано, що в сучасній психології уявлення про ідентичність набули принципових змін. Замість сталого конструкту внутрішнього світу суб'єкта, що репрезентує зріз його актуального стану «тут і тепер», нині ідентичність розуміється як динамічний процес, результатом якого є «автопортрет» суб'єкта, що постійно конструюється ним самим в умовах адаптації до неunikних змін. Цей «відкритий» авторський проект уможливорює необхідні зміни суб'єкта в адаптивний, нетравмівний спосіб.

Ключові слова: травмівна подія, адаптація, ідентичність, система множинних ідентичностей, ідентичність як відкритий автопроект суб'єкта.

Формули: 0, рис.: 0, табл. 0, бібл.: 8

Abstract. The article presents the author's view on the phenomenon of social and psychological adaptation of an individual to traumatic life events. Traumatic events are understood as any unexpected and unwanted events that require going beyond the limits of comfort and forced radical restructuring of the inner world and behavior of a person. One of the indicators of the forced restructuring of an adaptive nature is the renewal of the system of personal identities. Two alternative strategies of human adaptation to traumatic life events are emphasized: 1) destructive: acquisition of learned helplessness, guilt and shame, destructive moods, victimization, victim state; 2) constructive: creation of an effective system of identities corresponding to new living conditions. These strategies are implemented as a result of a person's gradual living in a special and rather long stage of his life, which is called an identity crisis. It is shown that the identity crisis is experienced by a person as a series of relatively consecutive and relatively long stages: from confusion and shock; to the use of inevitable destructive practices (denial, anger, manipulation, depression); and ultimately to the recognition of the value of the inevitable, which is a sign of a person's successful personal and social adaptation to traumatic life events and acceptance, acceptance of a new self. The understanding of identity and its functions is expanded: as self-awareness in the world, as a factor of social and psychological adaptation to traumatic life events, as a factor of self-organization, self-construction and self-development of the subject, as a regulator of

behavior in the near and distant social space, as a tool that gives be able to adjust one's own life project in the course of daily life activities. It is shown that in modern psychology ideas about identity have undergone fundamental changes. Instead of a stable construct of the subject's inner world, which represents a slice of his actual state «here and now», today identity is understood as a dynamic process, the result of which is a «self-portrait» of the subject, which is constantly constructed by him in the conditions of adaptation to inevitable changes. This «open» author project enables the necessary changes of the subject in an adaptive, non-traumatic way.

Keywords: *traumatic event, adaptation, identity, system of multiple identities, identity as an open self-project of the subject.*

Formulas: 0, **Fig.:** 0, **Tabl. 0;** **bibl.:** 8

Постановка проблеми. В умовах тривалих непередбачуваних, драматичних і неунікних обставин буття (такими обставинами можуть бути, наприклад, отримання інформації і усвідомлення реальності невиліковної хвороби чи втрати близької людини, втрата роботи, війна тощо) людина неодмінно потрапляє в стресову і травмівну для неї ситуацію, яка вимагає від неї: 1) активізації її фізичних, розумових, духовних та психоемоційних ресурсів; 2) трансформації та перенаправлення цих ресурсів в напрямку виживання і розвитку; 3) увідповіднення отриманого з прогнозованим.

Перебування людини в ситуації життєвих змін супроводжується пошуком нових смислів, нових цілей та стратегій їх досягнення, а складні життєві обставини вимагають життєвого вибору і спонукають до прийняття нестандартних рішень. Тому, сьогодні науковцями усвідомлена необхідність теоретико-прикладного розгляду проблеми адаптації особистості до сучасних умов життя як свідомого процесу становлення, прояву та трансформації ідентичності в період життєвих змін.

У багатовимірному соціальному просторі сучасних інформаційних суспільств закладено високу варіативність способів соціалізації та соціальної адаптації, що спираються на ті чи ті дискурси, представлені в масовій свідомості. Вибір прийняттого, привабливого дискурсу, в рамках якого представлені припустимі програми та моделі соціальної поведінки, передбачає ідентифікацію з представниками даного дискурсу. Управління процесами конструювання ідентичності розширює

можливості психотерапевтичної практики, а також дає змогу регулювати кількість прибічників тих чи тих ідентифікацій, а отже впливати на перебіг соціальних процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання соціальної адаптації людини до мінливих, у т. ч. і травмівних подій і обставин життя завжди були і залишаються у фокусі уваги дослідників особистості та її поведінки. У цьому контексті значну увагу приділено особистісним структурам, які гарантують успішну соціальну адаптацію. До таких структур належать система цінностей, самоусвідомлення, особистісне самовизначення стосовно себе самого і свого становища в світі і т. ін. (Артемов & Сингаївська, 2022; Острова, 2006; Erikson, 1968). У працях Е. Еріксона ці структури розкриваються через поняття «ідентичність». При цьому автор розуміє під ідентичністю «гіпотетичну цілісну картину суб'єктності, стійке відчуття «Я – той самий», а також підкреслює, що досягнення ідентичності – «це низка свідомих рішень щодо своєї ціннісної позиції в соціумі, пошук соціальних основ особистої визначеності та стійкості, вибір рольової та групової належності» (Erikson, 1968). У зв'язку з цим він виділяв у структурі загальної ідентичності два взаємопов'язаних компонента: особистісну (персональну) і соціальну ідентичності. Згідно з цією моделлю, яка досі вважається прийнятною і навіть базовою для більшості дослідників, ідентичність може аналізуватися у психології особистості, в науках про поведінку та в інших напрямках психології.

У вітчизняній психологічній літературі описано й те, що формування ідентичності є тривалим і складним процесом, який залежить від прийняття індивідом власних рішень, а також від взяття на себе зобов'язань щодо здійснених виборів, ухвалені системи цінностей, ухвалених рішень і моделей поведінки тощо. На думку українських дослідників О.Г. Злобіної, В.Д. Острової та О.М. Плюща та інших, динамічна система ідентичностей суб'єкта є важливим чинником успішної його соціальної адаптації (Злобіна, 2004; Острова, 2006; Pliushch, 2023).

За традицією, сформованою Е. Еріксоном, ідентичність вважається досить сталим утворенням, яке відображає стан самоусвідомлення особистістю себе самої і свого становища в світі. Однак в сучасному інформаційному світі, в умовах сформованих масмедіа множинних, в тому числі травмівних дискурсів, уявлення дослідників про ідентичність як інструмент соціальної адаптації набувають істотних змін, які потребують глибокого аналізу та емпіричної верифікації. Ідентичність скоріше розглядається як множина різноманітних ідентичностей, що утворюють злагоджену систему; окремі ідентичності виявляються в кожній окремій ситуації життя і є проекцією цілісної системи ідентичностей в тих чи тих фрагментах соціального простору; безперервні повсякденні об'єктивні і суб'єктивні зміни позначаються на системі ідентичностей, яка реагує на необхідність генерації суб'єктом множинних моделей дійсності; ідентичності доповнюють одна одну і наслідком їхнього узгодження є краща здатність суб'єкта до соціальної адаптації; ідентичності формуються за певною логікою, і знання цієї логіки дає змогу для їх формування.

Формулювання цілей статті. Мета статті - проаналізувати зміни уявлень про ідентичність – від традиційного розуміння її як особливої форми самосвідомості людини, самоопису нею себе самої як

реальної, ідеальної, перспективної тощо – до розуміння ідентичності як динамічної системи множини увідповіднених одна з одною ідентичностей, що перебуває в постійному розвитку і саморозвитку за певною логічною послідовністю і є результатом адаптації особистості до неунікних змін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Традиційні уявлення про феномен адаптації (в т.ч. в умовах неунікних змін) у психологічній науці виходять з його розуміння як пристосування до нових, у т.ч. травмівних умов існування, усталеного в природознавчих науках. У наукових традиціях природознавчого підходу адаптація розглядається як процес, що передбачає активне пристосування живої істоти до умов середовища через зміну будови і функцій організму, його органів і систем. Це пристосування завжди скероване на підтримку та збереження гомеостазу, тобто на підтримку необхідної для оптимальної життєдіяльності сталості біологічних властивостей внутрішнього середовища живого організму, в т.ч. і людини, відносно умов зовнішнього середовища його життєдіяльності. Однак при цьому очевидним і надзвичайно важливим є той факт, що процес адаптації в разі, коли йдеться про людину, на відміну від будь-яких навіть найвисокоорганізованіших тварин (живих істот, не наділених свідомістю), є значно складнішим. По-перше, він надзвичайно щільно пов'язаний з людською психікою, а відтак адаптацію людини до умов середовища є не лише фізіологічним, а насамперед психологічним поняттям і навіть психологічною категорією, яка пояснює походження і функціонування свідомості людини, її вчинки і поведінку тощо. По-друге, як і сама людина, так і її адаптаційні процеси має соціальну природу, а відтак варто говорити про соціально-психологічну адаптацію як інтегральну форму суб'єктної активності, що є результатом виходу суб'єкта за межі об'єктивних вимог діяльності, де тісно

переплетені і являють динамічну єдність адаптаційні властивості особи, її життєвий досвід, вміння аналізувати нові й несподівані життєві ситуації, її творчий потенціал, мотиви і готовність діяти в різних обставинах і умовах життя тощо. У вітчизняній психологічній науці соціально-психологічна адаптація розглядається як динамічний процес і результат, в ході якого в перебігу якого відбувається засвоєння всієї сукупності норм, що діють у суспільстві, оволодіння прийомами і засобами міжособистісної взаємодії, діяльності і спілкування. Тож і критерії соціально-психологічної адаптації та її результати вимірюються складними соціально-психологічними категоріями (мотивація, якість комунікації, інтеграція в соціум, соціально-психологічні ресурси, адаптивні властивості та адаптаційний потенціал і т. ін.).

Соціально-психологічна адаптація розглядається як складний системний процес, змістовною стороною якого є встановлення стану рівноваги між суб'єктом та соціальним середовищем. Здатність до соціально-психологічної адаптації – це умова успішної, в т. ч. професійної діяльності, гарантія психологічного здоров'я і умова профілактики професійного вигорання. Ознаки успішної соціально-психологічної адаптації: 1) професійно-фахові що зумовлюють пристосування до змісту, умов та самостійної організації провідної діяльності, формування відповідних компетентностей і компетенцій; 2) соціально-фахові, які відображають адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності; 3) соціально-психологічні, що зумовлюють активне чи пасивне пристосування особистості до оточення, побудову у соціумі, формування стилів особистісної поведінки тощо (Острова, 2006; Яблонська, 2010; Петрунько & Паціора, 2023).

Соціально-психологічна адаптація – це насамперед успішна інтеграція людини в соціум, у процесі якої відбувається

формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків, пристосування до наявних вимог через узгодження індивідуальних та суспільних норм і цінностей. Це активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, своїм внутрішнім станом і навколишнім середовищем не лише тут і тепер, а й з урахуванням майбутніх перспектив. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування (Петрунько & Паціора, 2023).

Інтегральним чинником успішної соціально-психологічної адаптації є ефективні система ідентичностей (Plushch, 2023). Концепція ідентичності отримала теоретичний статус завдяки працям Е.Еріксона (стійка тотожність «Я» у часі та просторі, яка включає такі параметри, як стійкість суттєвих індивідуальних рис, інтеграція їх в узагальнене узгоджене уявлення про свій «образ Я»; стійке відчуття «це є я справжній!»), переживання відповідності самому собі. За Е.Еріксоном, створення ідентичності – це низка свідомих рішень щодо своєї ціннісної позиції в соціумі (Erikson, 1968).

Дослідження ідентичності в рамках соціально-психологічної проблематики та теорій соціальних репрезентацій фокусується на соціальних детермінантах становлення ідентичності, коли цей феномен розглядається з точки зору соціальних когерентностей, таких як групи, нація, етнічна та релігійна належність. У сучасній вітчизняній і зарубіжній соціальній психології ідентичність розглядається як образ «Я в Світі» (персональний і соціальний), як актуалізація тих чи тих можливих «Я» у соціумі. Ідентичність визначається як динамічне, цілісне когнітивно-афективне

утворення, що є компонентом «Я-концепції» особистості та представлено системою уявно-вірогіднісних смислових конструктів суб'єкта, які співвіднесені ним з власним буттям у Світі і є сукупністю рис, особистісних якостей, соціальних ролей, соціальних статусів тощо. Ідентичність має множинну й мінливу природу, і є результатом усвідомлення суб'єктом власної своєрідності та самовизначення в соціальному середовищі (Erikson, 1968; Яблонська Т., 2010).

Згідно з Е.Еріксоном, про почуття ідентичності свідчать три ознаки: 1) внутрішня тотожність та інтегрованість у часі (дії у минулому та сподівання на майбутнє сприймаються як такі, що тісно пов'язані з сьогоденням); 2) відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості у просторі (індивід, незалежно від місця знаходження, сприймає себе як цілісність, а власні дії та рішення розглядає не як випадкові або кимось нав'язані, а як внутрішньо зумовлені); 3) ідентичність переживається серед значущих інших (взаємини та ролі допомагають людині підтримувати й розвивати відчуття ідентичності) (Erikson, 1968).

Формування та реалізація Я-ідентичності відбувається під впливом протилежних тенденцій – прагнення відповідати нормативним очікуванням групи водночас із прагненням виразити свою неповторність та індивідуальність. Цей стан типовий для підліткового віку. Проте і доросла людина на певному етапі і за певних обставин життя може усвідомити, що її способи існування вже не підходять під уявлення про себе і Світ навколо себе. На цьому етапі хочеться або вимушено необхідно щось змінити, обрати інші орієнтири життя. Через розгубленість від руйнування попередніх уявлень про своє життя і самого/-у себе виникає екзистенційна криза, яку Е.Еріксон означив як кризу ідентичності. За Е. Еріксоном, кризу ідентичності – це стан особистості, який виникає в результаті включення в процеси самопочуття і функціонування

особистості нових біологічних чи соціальних чинників, які і детермінують її розвиток і становлення (Erikson, 1968). Така криза пов'язана з необхідністю трансформації уявлень про себе (індивідуальна ідентичність) і про себе в Світі (соціальна ідентичність). Крім травмівних переживань через втрату звичної «зони комфорту», криза ідентичності є можливість пізнати свої справжні бажання та потреби їх реалізувати.

В умовах неочікуваних, травмівних змін, як вже зазначалося перед суб'єктом постає необхідність адаптації до вимушеного, неunikного, травмівного, а відтак – у формуванні нових ідентичностей. Ці процеси мають певну етапність і розгортаються як послідовний ланцюг біфуркаційних виборів. В основу наших рефлексій покладено п'ятистадійну концепцію прийняття горя і горювання, запропоновану Е. Кюблер-Росс, яка якнайкраще пояснює процес і логіку неодмінного і відносно послідовного проживання людиною травмівної події (горя) – від заперечення до його прийняття як неодмінної даності (Кюблер-Росс, 2004). Ця концепція нині є широко відомою не лише серед науковців і практиків, а й серед широкого загалу. Вона має чимало прибічників і критиків, проте є щонайменше дві причини для її визнання і практичного застосування: 1) вона має високий пояснювальний і прикладний потенціал і надає практичним психологам орієнтири, необхідні в роботі з клієнтами в стані горювання; 2) у ній враховано природний діапазон почуттів переважної більшості осіб, які пережили стресові, трагічні події, пов'язані із значними втратами в їхньому житті; 3) кращі концепції проживання і подолання горя, придатної для практичного застосування, наразі немає.

Описані Е. Кюблер-Росс стадії переживання горя – заперечення, гнів, компроміс, депресія і прийняття – визнаються клінічними психологами, однак, на нашу думку, ідеї Е.Кюблер-Росс придатні для значно більш широкого

застосування. Сучасні соціальні психологи (Злобіна, 2004; Яблонська, 2010; Pliushch, 2023) удосконалили й конкретизували ці ідеї, зокрема, акцентували увагу ще на двох стадіях переживання травмівних подій: 1) стадії шоку (миттєвого реагування на травмівну подію, з якої все починається); 2) стадії гострого переживання людиною почуття провини і сорому через те, що сталося, хоч вона в цьому не винна (і це ще один біфуркаційний вибір, який залежить від того, яку відповідь людина дає на запитання «Хто винен?»). Отже, нині в клінічній психології визнано уявлення про сім відносно послідовних стадій адаптації до горя та ухвалення нової ідентичності:

- 1) шок (заціпеніння, паніка, істерика, дезорганізація, дереалізація, деперсоналізація, ухвалення неправильних рішень, неадекватна поведінка);
- 2) заперечення (неприйняття, відхилення, підозри, неусвідомлений та прихований внутрішній протест);
- 3) гнів, злість (агресія, активний спротив, пошук винних);
- 4) торги та маніпуляції близьким оточенням і самим собою;
- 5) сором і/або почуття провини;
- 6) депресія (відчай, байдужість, безсилля, змирення);
- 7) прийняття (упокорення, заспокоєння, визнання нової ідентичності).

Проживання і прийняття горя (війни, екологічної катастрофи, смерті близької людини, нещастя через природні катаклізми чи ДТП, усвідомлення невиліковної хвороби тощо) – це складний і в принципі стадійний мислительно-емоційний процес, з яким стикається в своєму житті чи не кожна людина.

Отже, 1 стадія – шок (ступор, заціпеніння, розгубленість, паніка, істерика, дезорганізація, дереалізація, деперсоналізація, дезорієнтація, ухвалення неправильних рішень, неадекватна поведінка, внутрішній імпліцитний спротив тому, що відбувається, бо тут щось не так! Бо цього не може бути! Жорстка фрустрація.

Ментальний і емоційний ступор. Брак мислительних і практичних функцій, брак будь-яких ресурсів для пошуку виходу з травмівних обставин. Неусвідомлення своєї ідентичності та її ресурсів. Прогалини в пам'яті, людина неуважна і дезорганізована, вона не може пригадати події попереднього дня, коли вона востаннє їла, куди поклала ключі від свого житла і т. ін., вона не так, як зазвичай, реагує на звичайні фізичні і психологічні подразники тощо. Та згодом горе і спричинений ним стрес дедалі більше усвідомлюються як нова, небажана, жорстока і травмівна реальність. І природна реакція людини на це на це – відхилення та неприйняття цієї реальності.

2 стадія – заперечення, незгода з наявним перебігом подій та неприйняття травмівної інформації, опротестування наявного стану справ, сумніви, підозра і недовіра до тих, хто транслює інформацію стосовно небажаної, травмівної реальності, прихована агресія на їхню адресу, а по суті – на себе самого. Саме на цій стадії зароджуються сумніви з приводу відповідності власної ідентичності новим, травмівним умовам, що виникли. Це знаменує початок руйнації «старої» ідентичності, вихід із звичної «зони комфорту» і важкий шлях біфуркаційних виборів на всіх наступних стадіях проживання травмівних змін у пошуках нових, більш актуальних ідентичностей. Можливо, вже при аналізі цієї стадії включення особистості в ситуацію переживання травмівної події, слід акцентувати увагу на витісненій агресії, яку ані сама людина, ані сторонні спостерігачі ще не усвідомлюють і не фіксують. Витіснена агресія (витіснення, репресія, або заборона на агресію) – це мотивоване забування чи ігнорування думок, спогадів, переживань. Витіснення агресії – це захисний механізм, який дає змогу зменшити і на певний час відтермінувати внутрішній конфлікт через виключення із свідомості небажаної інформації та роздумів про травмівні події. Проте витіснена агресія

накопичується, що призводить до акумуляції внутрішньої напруги і стресу. Усе це потребує виходу і зрештою виявляється в усіх можливих і очевидних агресивних виявах, спрямованих на соціальне оточення, а по суті – на себе самого та на свою «невдалу», «неефективну» ідентичність. При цьому важкий біфуркаційний вибір відбувається між «бути» чи «не бути», а це надзвичайно важкий і драматичний вибір, після якого людина рухається докорінно різними шляхами – шляхом власної деструкції або шляхом особистісного розвитку та вибудовування нової ідентичності. Щоправда на шляху розвитку їй належить здолати ще дві стадії адаптації до неунікного, які, власне, є стадіями «випробовування на міцність» ухваленого рішення щодо прийняття неодмінного і створення себе нового, більш ефективного і придатного до змін – стадію гніву і злості та стадію торгів і маніпуляцій.

3 стадія – гнів, злість (відкрита й відверта агресія в усіх її можливих виявах, активний спротив, істерики, емоційні образи, активне заперечення стану справ, протест і незгода з соціальним оточенням, підозри і заперечення їх професіоналізму та об'єктивного ставлення до себе, пошук винних та їх звинувачення, бажання їх покарати тощо). Ця стадія не може тривати як завгодно довго, оскільки вона надто фізично і психологічно виснажлива як для самої людини, так і для її оточення. На цій стадії переживання неунікного важливо розуміти, що гнів і злість є маркерами відчаю і болю, спричинені втратою віри в смисл життя і в себе самого, в доцільність власного буття в Світі, у власні екзистенційні та моральні цінності, у справедливість тощо. А якщо цей світ і я в ньому нічого не вартують, то їх слід зруйнувати! Однак фізичної сили на це бракує, і відтак постає наступний біфуркаційний вибір: 1) продовжувати злитися, лютувати, гніватися (а це надзвичайно виснажливо і безперспективно); 2) поторгуватися і домовитися. Це надзвичайно важливий вибір. І саме тут – на межі між гнівним

розчаруванням та зневірою в смислі життя і бажанням жити – виникають спочатку імпліцитні, належно не усвідомлені, але емпірично осмислені думки про відмову від старої і пошук нової ідентичності. Ці думки травмують людину, яка вже й так перебуває в травмівних обставинах, та водночас спонукають її вийти за межі «старих» ідентичностей (вийти із «зони комфорту»), і вона готова «торгуватися».

4 стадія – торги та маніпуляції (зовнішній сплеск активності, зовнішнє упокорення на тлі прихованого внутрішнього протесту і неприйняття актуальної ситуації, квазі-перемовини з близьким оточенням, намагання перекласти на них частку власного горя і відповідальності за свій біль, отримати від них бодай частку відшкодування за власні травмівні переживання (істерики, емоційний терор, інші психологічні маніпуляції). На цій стадії виявляється неприродна для дорослих, інфантильна (з типовими для дітей ознаками маніпуляцій) поведінка. Ця поведінка сублімуються в найрізноманітніші – продуктивні і непродуктивні, в т.ч. віктимні форми, засновані на схваленні чи забороні гніву й агресії. Біфуркаційний вибір на даній стадії полягає в спробах не упокорення, отриманні бодай елементарних неприципових зисків, відтермінуванні перетворень власної ідентичності, або ж у відмові від боротьби, в упокоренні обставинам, формуванні комплексу вивченої безпорадності, віктимних настанов та віктимної поведінки, формуванні дезадаптивних схем дальших відносин із соціумом, усталення відчуття себе об'єктом агресії чи її жертвою (Петрунько & Паціора, 2023). Торги, маніпуляції і віктимність (як одна з їх форм, яка може виявлятися в найрізноманітніших формах – нарцисизм, ауто деструкція, мучеництво, садистські нахили, агресія, жорстокість, німфоманія тощо) часто пов'язані з почуттями сорому і провини, які можуть превалювати в усьому спектрі травмівних переживань, переживатися людиною тривалий час (3-

6 місяців), а відтак йдеться про окрему стадію проживання травмівних події – стадію переживання сорому і провини.

5 стадія – ірраціональне, таке, що практично не має підстав, переживання **сорому** (почуття, що виникає у людини при здійсненні вчинків, які суперечать вимогам суспільної моралі, принижують гідність особи) і **провини** (емоційний досвід, який виникає, коли людина вірить або усвідомлює, що вона порушила власні стандарти поведінки або порушила загальнолюдські моральні норми і несе за це порушення значну відповідальність). Сором і провини обов'язково вимагають покарання, і, відповідно, людина, яка постійно відчувається винною, неодмінно знайде ситуацію, в якій вона буде покарана, або покарає себе сама. Підлаштування з метою отримання зисків: підтверджень поваги і любові, підтверджень, що все минеться і що все гаразд, неусвідомлені маніпуляції – психологічні та економічні (торгівельні) – задля того, щоб отримати надію на підтримку і зцілення тощо. По суті – це етап підозр, торгів і маніпуляцій, або етап спроб повернутися в дитинство, коли ці стратегії гарно працювали. І по суті – це переломний, біфуркаційний етап прийняття неunikного горя і несвідоме ухвалення рішення щодо того, як жити далі. Типові запитання: Чому це сталося саме зі мною? Що робити? Де Рятівник? Типові відповіді: Що ж, буде як буде, поживемо побачимо! Тепер мені можна все! Я вже й так покараний, причому покараний несправедливо, а значить вони всі мені винні! і т.д. Тож на цьому етапі поведінка людини може бути: 1) конфліктною (жертва створює конфліктну ситуацію, бере участь у конфлікті); 2) провокаційною (екстравагантний зовнішній вигляд, демонстрація достатку, легкодоступна поведінка жінки); 3) легковажною (довірливість, наївність, нездатність протистояти нападнику, створення проблемних ситуацій) тощо. Скепсис з приводу новин і соціологічних опитувань; недовіра до будь-яких оцінок реального стану справ; розмови про

розчарування, непорозуміння, брак уваги і емоцій, фізичну у душевну втому, невиправдані сподівання від близьких і від життя в цілому, суїцидальні фантазії тощо – як маніпулятивні засоби повертання уваги.

6 стадія – *депресія*, відчай, безнадія, відчуття особистого (фізичного і психологічного) безсилля опиратися неunikному, усвідомлення власного буття як безглузлого, безперспективного, нікчемного, визнання того, що торги і маніпуляції не приносять результатів, а драматичні зміни наближаються і стають дедалі реальнішими. Це усвідомлення спричинює стан пригнічення, смутку, страху, жалю, душевного болю і т. ін., а по суті – депресії: опускаються руки від безвиході і енергія життя залишає тіло, людина втрачає сенс свого життя, усвідомлення безперспективності свого життя, змирення з роллю жертви. І по суті – це останній біфуркаційний вибір уданому ланцюгові виборів: 1) прийняти неunikне горе, змиритися з ним, не противитися йому, зберегти решту своїх фізичних і психологічних ресурсів, на той етап життя, що залишився попереду, і якнайдостойніше і якнайрадісніше цей етап подолати, тобто проживати кожний день свого життя так гарно, як це тільки можливо, бо це того вартує; 2) свідомо чи несвідомо ухвалити рішення про безглуздість свого життя і безсмысленність його продовження, звідси – віктимний, депресивний настрій, суїцидальні думки і суїцидальні фантазії, набута віктимність, вивчена безпорадність, відчуття власної уразливості, внутрішня агресії, яка не виявляється зовні, але істотно впливає на психологічний комфорт та якість соціальних і професійних комунікацій людини. Типове запитання для тих, хто ухвалив перше рішення: Що робити? А от запитань у тих, то ухвалив альтернативне рішення, просто немає, і якщо поряд з ними не буде кваліфікованого психотерапевт, то ситуація стає непрогнозованою. Це усвідомлення пов'язане з гострим психічним болем.

Так, як було, більше не буде. І людина знову втрапляє у необхідність чергового біфуркаційного вибору, і неunikний ланцюг біфуркаційних виборів супроводжуватиме її і далі, аж до остаточного ухвалення нею, прийняття нею перебігу подій. І неможливість реалізації та витіснення цих природних намірів спричинюють такі психічні стани, як розпач, фрустрація, безнадія, брак фізичних та психологічних ресурсів, відчай, страх невідомого майбутнього, дезорієнтація у сьогоденні і депресивне упокорення долі.

7 стадія – прийняття, позитивне упокорення, душевний спокій, психологічний комфорт, адаптація до нової (хоч і небажаної) реальності. Це етап прощання з минулим і дозвіл собі для прийняття нової реальності, такої як вона є. Незалежно від глибини страждань через драматичну вимушеність більшість людей неухильно і поступово повертаються до нормального життя. По мірі усвідомлення травмівної ситуації і її наслідків вони починають розуміти, що трапилось, і задіювати приховані «резерви сил». На стадії прийняття людина не просто вчиться по-новому жити, а й мотивує до цього інших, допомагає тим, хто опинився в подібній важкій ситуації, надихає власним прикладом. Усвідомлення факту, що ці реакції, і переживання нормальні та не є ознаками слабкості, наповнюють людину і дають їй силу прийняти те, що сталося, рухатися далі і допомагати іншим. У цьому разі людина не лише усвідомлює неunikність наявних умов і власну неможливість ці умови змінити, а й ухвалює доцільність змін саме за такого перебігу подій.

Висновки. За результатами дослідження доцільно зробити наступні висновки:

1. Соціально-психологічна адаптація особистості людини до нових умов життя та динамічна система її ідентичностей розглядаються як узгоджені між собою психологічні інструменти з встановлення відповідності між індивідуальними потребами,

цінностями, намірами і цілями особистості та вимогами соціального середовища, його нормами і рольовими очікуваннями, традиціями та іншими соціальними приписами. У разі невідповідності того й того виникає криза ідентичності, за якої людина входить в новий адаптаційний етап свого життя, ціль якого – конструювання нової системи ідентичностей.

2. Конструювання нових ідентичностей як спосіб адаптації до травмівних подій відбувається поетапно, в сім відносно послідовних і відносно тривалих емоційно-когнітивних стадій: 1) шок (дезорієнтація, дезорганізація, паніка, ухвалення неправильних рішень, безглузді дії тощо); 2) заперечення (неприйняття, відхилення, недовіра до травмівної інформації та джерел, що її надають); 3) гнів, злість (агресія в усіх можливих її виявах, спротив, пошук винних і т. ін.); 4) торги й маніпуляції (прагнення зберегти «старий» статус-кво і відтермінувати неunikні зміни свого внутрішнього світу); 5) почуття провини і сорому, самозвинувачення і каяття (як ще один спосіб відтермінування неunikного); 6) депресія (відчай, знесилення, втрата бажання і смислу жити, вибір між «бути» чи «не бути»); 7) прийняття нової реальності, (упокорення, спокій, дозвіл собі самій на формування нових ідентичностей, усвідомлення їх доцільності).

3. У сучасній психології уявлення про ідентичність як досить стали структуру внутрішнього світу суб'єкта, що репрезентує зріз його актуального стану «тут і тепер», змінюється на розуміння ідентичності як динамічного і принципово незавершеного тексту «автопортрета» суб'єкта, що конструювання ним самим в умовах адаптації до неunikних змін. Система ідентичностей не лише регулює поведінку суб'єкта в соціальному просторі, а й є інструментом його самоорганізації та вибудовування власного життєвого проекту впродовж усього життя. Це «відкритий» (принципово не

завершуваний) авторський проект, що
уможлиблює адаптацію і необхідні зміни

суб'єкта в адаптивний, нетравмівний
спосіб.

Література:

1. Артемов, В., & Сингаївська, І. (2022) Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1 (65). С. 149–163.
2. Острова В. Д. Особливості соціальної ідентичності сучасної студентської молоді //Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/за ред. С. Д. Максименка. К.: Логос, 2006. Т. 7, Вип. 8. С. 363–370.
3. Erikson E. IDENTITY youth and crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 344 p.
4. Pliushch A.N. (2023). Understanding Identity in the Context of Cultural-Historical Psychology. *Journal of*

the Higher School of Economics. Vol. 20. № 2. P. 338–353.

5. Яблонська Т.М. (2010). Ідентичність як предмет психологічного аналізу // Наукові записки Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України /за ред. акад. С.Д.Максименка. К.: Ніка-Центр. Вип. 38. С. 378–387.
6. Петрунько О.В, Паціора Г.М. (2023). Особливості віктимної поведінки молоді // Вчені записки Університету «КРОК». №2 (70). С. 159–165.
7. Кюблер-Росс Е. Про життя та смерть : Пер. з англ. М.: Софія, 2001. 294 с.
8. Злобіна О.Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін. К. :ІС НАНУ, 2004. 400 с.