

УДК 159.97 : 616.89-008.44

**ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА – ДЕТЕРМІНАНТА ПОРУШЕНЬ У
СТРУКТУРІ ЕМПАТІЙНОГО МЕХАНІЗМУ.**

Рябовол Т. А.,

старший науковий співробітник лабораторії психології соціально
дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН
України, м. Київ

Стаття присвячена проблемам розвитку емпатії. Йдеться про викривлення в структурі та порушення функцій емпатійного механізму. Стаття розкриває їх причини. Це відбувається в результаті пережитих в ранньому віці психотравм. Особливості емпатійного механізму формуються для втілення вибраної індивідом життєвої стратегії. Її основою є життєво важливий вибір для індивіда: бути з іншими чи бути самому, який реалізується у соціальній чи асоціальній спрямованості. Відповідно до спрямованості більше або менше розвиваються ті чи інші компоненти та функції емпатії: емоційний, когнітивний, поведінковий. Автор аналізує вплив психотравми на розвиток емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів емпатійного механізму.

Ключові слова: емпатія, поведінка, психотравма, соціальна дезадаптація, стратегія життя, спрямованість.

Актуальність. Події, які останнім часом відбуваються в Україні підтверджують, що для виживання в умовах війни людині необхідні співчуття та допомога інших. Без їхнього прийняття та підтримки, без співчуття та розуміння в складних умовах індивід опиняється в психологічній ізоляції, втрачає почуття безпеки і здатність задовольняти елементарні потреби, необхідні навіть для фізичного виживання. Емпатія є одним із інструментів, що згуртовують людей, представників різних соціальних прошарків та стають важливими механізмами збереження стабільності соціальної спільноти. Яскравим прикладом прояву емпатії за останній рік стали: волонтерський рух, благодійність.

У мирний час емпатія не менш необхідна кожній людині для задоволення потреб особистісного розвитку. «Любов і співчуття є джерелом найбільшого щастя з тієї простої причини, що ми, від природи, цінуємо їх понад усе. Потреба в любові лежить в основі людського існування. Вона народжується з найтоншої взаємозалежності всіх істот. Якими б умілими і майстерними ми не були, залишаючись наодинці, ми не зможемо вижити. Якими б сильними і незалежними ми собі не здавалися в кращі роки свого життя, все одно в ранньому дитинстві, в глибокій старості і у хворобі нам доводиться покладатися на допомогу інших» [1]. Від рівня розвитку емпатії кожного залежить загальний рівень людяності суспільства. Духовні лідери, незалежно від віросповідання та ідеології, завжди закликають до розвитку співчуття на будь-якому рівні суспільства – сімейному, державному та міжнародному; співчуття, як загальнолюдську цінність вважають, ключем до щастя і успіху у кожного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку емпатії у людей з психотравматичним досвідом, її особливостей та ролі у

пристосуванні до соціуму досліджувалася переважно на прикладі дорослих соціальними психологами та психотерапевтами [4,6,7]. Подібних досліджень у вітчизняній віковій та педагогічній психології на сьогоднішній день вкрай мало, серед них можна зазначити розвідки Л.П. Журавльової (про особливості емпатії дітей – вихованців інтернатних закладів) [2]. У статті Л. В. Ткачук [9], присвяченій дослідженню жорсткості підлітків, вказується на спотворення в структурі емпатії, втім пояснення причин цих викривлень не має. У роботах В. А. Семіченко [8] йдеться, що вплив раннього психотравматичного досвіду ускладнює пристосування дитини у групі, але особливості соціальної адаптації залежатимуть, в цілому, від характеру дитини. Таким чином аналіз праць з вікової та педагогічної психології показує, що проблема розвитку емпатії в результаті пережитих дитиною психотравм, практично недосліджена.

Метою статті є розгляд питання порушень у структурі емпатійного механізму під впливом психотравми. **Завданням** цієї статті є теоретичний аналіз відомих нам розвідок, що стосуються особливостей механізму емпатії у людей з раннім психотравматичним досвідом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Суспільний механізм зростання емпатії в умовах небезпеки стабільному життю спільноти спостерігається вже у вищих приматів. Зі спостережень зоопсихологів, в умовах загрози сталому існуванню біологічного виду його представники активніше, ніж зазвичай проявляють емпатію: інтерес до родичів, емоційний відгук, турботу про них, так і в людському суспільстві співчуття, співпереживання та взаємодопомога активізуються.

У людей емпатія, як невід’ємна складова соціального інтелекту⁷, допомагає індивіду засвоювати суспільні норми та правила, збагнути потреби та особливості поведінки іншої людини. З допомогою емпатії забезпечується також дотримання індивідом правил та норм суспільства, що перетворює його поведінку на соціально прийнятну, а людській спільноті забезпечує стабільність. Крім того, емпатія також сприяє розвитку суспільства, адже є важливою умовою прийняття людьми одне одного попри несхожість зовнішності, інтересів, уподобань, особливостей характеру та поведінки, тобто вона є частиною механізму змін, привнесення нового. Таким чином, емпатія створює підґрунтя для задоволення потреб у прийнятті та самореалізації особистості, необхідних для успішної соціальної адаптації.

Важливою умовою для адаптації є наявність «комунікативного потенціалу»⁸ З нашої точки зору, комунікативна впевненість, як один із проявів впевненості в собі: у своїх силах, здібностях є результатом переживань людиною своїх можливостей у вирішенні тих задач, котрі вона сама ставить перед собою. А перенесена психологічна травма, особливо у

⁷ Соціальний інтелект – здатність людини правильно розуміти свою поведінку і поведінку інших людей у суспільстві. Ця здатність необхідна людині для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації.

⁸ Комунікативний потенціал – це структурне утворення взаємопов’язаних одного з одним компонентів: комунікативної активності (ініціативності), емоційної реактивності та комунікативної впевненості

ранньому віці, відбирає душевні сили та впевненість індивіда. Впевнена у своїх силах людина без довгих вагань береться за вирішення проблем, вона вмотивована на успіх, не боїться відповідальності, допомагає іншим, проявляє якості лідера. Саме впевненість може бути додатковим джерелом активності особистості; впевненість та активність тісно пов'язані між собою. Адже активна особистість здійснює більше спроб у будь-якій діяльності, отримує більше досвіду, більше позитивних результатів, що й сприяє зростанню впевненості.

Психологічна травма, яку отримує індивід в контакті, через комунікацію, призводить до зменшення комунікативної впевненості. На якийсь час зупиняється механізм розвитку комунікативної впевненості. Травмована людина перестає спілкуватися через страх знову пережити душевний біль. Часто у травмованої людини спрацьовує захистний механізм регресу, коли психіка повертається на попередній рівень розвитку туди, де було безпечно. Індивід не тільки не набуває нових умінь і навичок спілкування з різними людьми у різноманітних ситуаціях, а ще й забуває те, чому навчився. Як правило, у людини, яка не відгорювала, не пережила своєї травми, а тільки витіснила її у підсвідомість, стосунки з іншими людьми є доволі болісними, і час від часу відтворюють минулі негативні переживання. Захищаючись від душевного болю, людина згортає контакти, відповідно, комунікативні навички не розвиваються так активно, як би могли.

Процес людського спілкування асиметричний за своєю природою, хтось із співрозмовників в кожен конкретний момент трансформує інформацію у відповідності до своїх поглядів, інтересів, мети. «Своє» для кожного зі співрозмовників важливіше, ніж «чуже». Через це, той хто говорить мусить долати бар'єри сприймання у внутрішньому світі того, хто слухає – завойовувати його увагу і примушувати слухати себе, добитися розуміння та потрібної відповіді. Для цього потрібна готовність налаштовуватись на партнера, враховувати його позицію, поважати його погляди та думки. Травмована людина такої готовності не має, їй заважає душевний біль. У неї недостатньо для цього душевних сил, адже значна частина їх спрямована на те, щоб втамувати біль, зменшити дискомфорт від травми.

Не менш важливою у взаємодії є активність, готовність прийняти на себе відповідальність за встановлення контакту а також за процес взаємодії в-цілому [8]. Травмована людина почуває себе постраждалою, і доки їй яtritимуть душу почуття образи, вини, сорому, душевного болю, вона буде не здатна взяти відповідальність за спілкування на себе. Особливо в період гострого переживання травми, людина є закритою для повноцінного обопільного спілкування, перевантажена своїми негативними переживаннями, вона нездатна підтримувати емоційний контакт, демонструвати позитивне емоційне ставлення до почуттів співрозмовника, вчуватися в його стан, і тим більше виявляти співчуття та надавати допомогу іншій людині.

Перші психотравми людина може отримати в досить ранньому віці. Психоаналітики [4, 6] стверджують, що в результаті отриманої травми вже у віці 1-2 років дитина вибирає відповідну стратегію подолання травми, яка потім стає основною стратегією її життя: рух «від людей», «проти людей»

та «до людей». З нашої точки зору, особливості емпатії індивіда, і їх подальший розвиток залежатимуть від того, яку зі стратегій буде вибрано. Яка з потреб, що їх може задовольнити індивід з допомогою інших, стане для нього провідною.

Отже, якщо травма була настільки сильною та глибокою, що психіка не мала достаньо ресурсів, щоб захистити себе в контакті, виникає потреба у загальному відчуженні або «рух від людей». За умови вибору цієї стратегії блокується або й зовсім відмирає емоційна складова емпатії, практично її основа. Такі люди нездатні до емоційної ідентифікації, вони не здатні до вчуття у внутрішній світ іншої людини, співчувати їй. Ключовим моментом є їх внутрішня потреба встановлювати емоційну дистанцію, що відділяє від інших людей. Точніше, їх свідомі і несвідомі рішення жодним чином не допустити емоційного залучення в справи інших людей, стосується це любові чи боротьби, співпраці або змагання. Всі потреби і якості, яких вони набувають, служать цій головній вимозі – уникати причетності, приналежності. Співпереживання також заблоковано специфічною межею відчуження від себе, тобто нечутливість до емоційних переживань, невизначеність при відповіді на питання, що я люблю або ненавиджу, чого хочу і побоююся, на що сподіваюся або обурююся, в що вірю. Всіх людей відчуженого типу об'єднує здатність дивитися на себе з якимсь об'єктивним інтересом, неначебто людина дивилася на який-небудь витвір мистецтва. Детермінантою емпатії у більшості людей є потреба в інших людях, тут же найбільш вражаюча особливість – потреба в самодостатності та повній незалежності, такою ж яскраво вираженою потребою є необхідність бути на самоті. У своїй незалежності людина даного типу бачить позитивну цінність.

Необхідність підкорятися прийнятим правилам поведінки або традиційним цінностям викликає у неї огиду. Вона дотримуватиметься їх, тільки щоб уникати тертя у взаєминах з іншими, але в своїй душі вона уперто відкидає всі загальноприйняті правила і стандарти. Чим більше стримуються емоції, тим вірогідніше, що основна ставка буде зроблена на інтелект. Людина відчуженого типу намагається вирішувати проблеми виключно силою розуму. У структурі емпатійного механізму залишається збереженим тільки когнітивний компонент. І розвиток емпатії, якщо він відбувається, можливий на основі особистісної рефлексії та розуміння необхідності для життя в соціумі моральних норм. Характерною межею відчуженого типу є приголомшлива сила, з якою людина захищає свою відчуженість, коли вона поставлена під загрозу.

Дослідники дитячої патопсихології [4] також зазначають, що потреба в соціальних контактах у таких людей також знижена, вони більше зосереджені на якійсь діяльності, і успіхи в цій діяльності приносять їм задоволення більше, ніж спілкування з іншими. Спілкування у віртуальній реальності приваблює низькоемпатійного індивіда більше, ніж живі контакти: така людина надасть перевагу перегляду телевізійних програм, контактам з комп'ютерними героями спілкуванню навіть з найближчими людьми. Тим паче, що у спілкуванні з ними, як із іншими, вона також користується стереотипами, навідь штампами, що заважають їй дізнаватися про них щось нове. Якщо в емпатії індивіда недорозвиненим є

механізм рефлексії, то вона недостатньо усвідомлює навіть власні почуття. Іноді такі люди схильні до логічного, абстрактного пізнання, і навколишні люди, тварини, інші живі істоти сприймаються ними, як об'єкти пізнання [5]. Поряд з такою людиною інші почуваються незатишно.

Такі люди байдуже ставляться до інших, зосереджені на самих собі, егоїстичні, занадто вимогливі [6]. За умови недорозвитку емоційного компоненту людина черства до чужого болю, не здатна розділити з іншою її почуття, поспівчувати. Вони негативно реагують на спроби скорочення дистанції та встановлення неформальних стосунків. Чітко дотримується правила зберігати емоційну дистанцію по відношенню до інших, оскільки сильна любов або ненависть, що переживається на свідомому рівні, приводять до близького контакту з іншими людьми, або до конфлікту. Їм важко правильно оцінити ситуацію взаємодії, адже вони сприймає лише формальний її вияв. Їм важко збагнути переживання іншого і тому їх емоційні відповіді неадекватні «запиту» співрозмовника. Здебільшого, інтерпретація почуттів, поведінки інших людей здійснюється з допомогою логічного пошуку або казуальної атрибуції. Від людини із низькою емпатійністю не дочекаєшся допомоги, особливо з її власної ініціативи, вона не здатна брати на себе відповідальність за продовження стосунків, їй не вистачає толерантності, терпіння, вміння поставити себе на місце іншого, і тому вона не вміє підтримувати дружні стосунки.

Іншою реакцією на психотравму в ранньому віці може бути вибір стратегії «проти людей». Зачеплена за живе людина в гострому періоді переживання мобілізує всі свої резерви для боротьби з «кривдником», її агресивна поведінка дає позитивний результат: максимум – кривдника переможено, як мінімум відстояно власну гідність, територію, інтереси, а крім того, подолано страх бути знищеним. Маленька людина обирає за життєву стратегію рух «проти людей». В подальшому житті у будь-якій ситуації, що чимось нагадує їй первинну психотравму вона застосовуватиме агресію. Агресивний тип приймає, як аксіому, що всі люди налаштовані вороже, і відмовляється визнати, що це не так. Життя для нього – це боротьба всіх проти всіх. У його відчутті світ – це арена, де виживають лише найбільш пристосовані, а сильні знищують слабких. В такій картині світу співчуттю не має місця, тут спрацьовує принцип «або я, або мене». Такий важливий компонент емпатії, як моральні норми, не є регулятором ні для емоцій, ні для поведінки. Вони мають формальний характер, людина агресивного типу їх знає, однак, послугуватись ними – не вважає за потрібне. Сама людина свідомо або напівсвідомо переконана, що всі діють так само, і тому єдине важливе заняття – робити це успішніше за інших. У неї дуже виражена потреба експлуатувати інших, прагнення перехитрити когось і використати в своїх цілях – частина загальної картини. Будь-яка ситуація або будь-які взаємини розглядаються з точки зору «що я можу від цього одержати» – стосується вона грошей чи престижу, контактів або ідей. Оскільки нею постійно рухає прагнення до утвердження себе як найсильнішого, дуже проникливого чи такого, котрого всі люблять без виключення, вона намагається розвинути в собі необхідні для цього уміння та винахідливість. Складається враження, що агресивний тип повністю позбавлений внутрішніх заборон. Він може добиватися задоволення своїх

бажань, віддавати накази, виражати гнів, захищати себе. З віком така людина вчиться мистецтву маніпуляції і використовує емпатійність «суперника» для задоволення власних потреб. Тому вона здатна і зрозуміти, і відчувати емоційний стан іншої людини, але, задовольняючи свої потреби та інтереси, не зважає на потреби та інтереси тих, хто знаходяться поряд. В окремих випадках, це не просто псевдо-, квазі- чи дисонансна емпатія, а справжні прояви садизму. Т.В. Ткачук [9], аналізуючи механізми садистських проявів у ставленні підлітків до однокласників слабших себе, зазначає при цьому, що «він добре усвідомлює відчуття і страждання своєї жертви, проте навідміну від звичайної людини отримує від цього задоволення». Л.П. Журавльова у книзі «Психологія емпатії» приводить приклад психологічного спостереження за поведінкою підлітка з викривленою емпатією: «...може злорадно спостерігати, як кричить і плаче дитина, спостерігаючи за бійкою, продумує, як би нижком влучитися ... б'є жорстоко..., застосовуючи спеціальні приййоми,... не заспокоюється, поки не побачить свою жертву переможеною» [2]. Доводиться константувати той прикрий факт, що останнім часом подібні викривлення та недорозвиток емпатії набули значного поширення в дитячих колективах. Вони є детермінантою такого явища, як булінг⁹.

Третім типом реагування на ранню дитячу травму психоаналітики [5] називають «рух до людей». Ймовірно, що в гострому періоді травми дитина знаходить підтримку іншої людини, котра й втішає та жаліє її і таким чином допомагає їй пережити душевний біль та страждання¹⁰, саме тому дитина вибирає за життєву стратегію «рух до людей». Такі люди завжди дуже співчутливі та жертвовні. На перший погляд, їм притаманна справжня емпатія, але глибинний погляд психоаналітиків на особливості реального життя висоемпатійних людей дає дещо іншу картину. Вони проявляють сильну потребу в любові і схваленні і особливу потребу в партнері. Хоча за формою свого прояву ці потреби можуть бути різні, всі вони зосереджені навколо бажання людської близькості, бажання «комусь належати». Прагнення задовольнити цю гостру необхідність таке непереборне, що все, що вона робить, спрямоване на її здійснення. При цьому вона розвиває в собі певні якості, які і формують її характер. Вона стає поступливою, завбачливою, дбайливою, відданою, надмірно вдячною та щедрою. Ці характерні ознаки супроводить прагнення уникнути недобрих поглядів сварок, суперництва. Така людина схильна підкорятися іншим, займати другорядне становище, залишаючи «світло рампи» для інших: вона звичайно налаштована на примирливий лад і в крайньому разі, на свідомому рівні, не виражає ніякої недоброзичливості. Будь-яке бажання помсти або перемоги над іншими так глибоко витіснене, що вона сама дивується з того, як легко вона здатна примиритися з іншими і, як швидко позбавляється від почуття образи. При цьому вона схильна автоматично брати на себе вину. Емпатійність однієї особи зупиняє агресію іншої стверджує А. П. Гольдштейн. Частково з цим твердженням можна

⁹ свідоме жорстоке ставлення з боку однієї дитини, або групи дітей до іншої дитини чи групи дітей, погляди або цінності яких відрізняються від загальноприйнятих у даному колективі

¹⁰ припущення автора

погодитись, але у деяких випадках жертва провокує насильника своєю покірністю. Саме такі діти часто є жертвами булінгу.

Оскільки на будь-яку форму агресивної поведінки така людина накладає табу, у неї існують внутрішні заборони на те, щоб виявляти настирність, критичний настрій, вимогливість, щоб віддавати накази, прагнути справити враження, мати на меті честолюбність. Крім того, оскільки її життя цілком орієнтоване на інших, внутрішні заборони часто не дають їй можливості що-небудь робити для себе або самій одержувати задоволення. Цьому типу властиві також певні особливості ставлення до себе. Однією з них є всюди проникаюче відчуття слабкості і безпорадності – відчуття «бідлахи». Інша характерна риса впливає з тенденції підкорятися іншим. Вона вважає природнім, що будь-яка людина перевершує її, що інші люди привабливіші, розумніші, більш освічені та гідні. Третя типова особливість пов'язана із залежністю від людей – оцінювати себе так, як про неї думають інші. Її самоповага міняється залежно від їх схвалення або засудження [6]. Якщо високий рівень емпатії сформувався з «позиції низу», з позиції «слабкого», то високоемпатійна людина не здатна об'єктивно сприймати та оцінювати інших, у її сприйманні утворюється ефект позитивного «ореола» і тому така людина легко піддається впливу. Все це накладає відбиток на її систему цінностей. Такі люди тяжіють до доброти, співчуття, любові, щедрості, відсутності егоїзму, покірності; егоїзм, честолюбство, нечуйність, нерозбірливість в засобах, володіння владою викликають у неї огиду, хоча в той же час ці якості можуть таємно її захоплювати, адже вони уособлюють силу.

Значна частина притаманних рис поступливого типу живиться подвійною мотивацією. Наприклад, коли така людина підкоряється вона робить це, щоб уникнути тертя і, таким чином, досягти гармонії з іншими; але підпорядкування може також бути засобом повного усунення всіх слідів її потреби перевершувати інших. Коли вона дозволяє себе використовувати, це виражає поступливість і доброту, але з часом це може бути спробою піти від свого власного, бажанням експлуатувати інших. І «... альтруїзм – не завжди безумовно позитивна риса, – пише В. А. Семіченко, – точнісінько так, як і здоровий, помірний егоїзм, що є невідємним компонентом структури особистості. Спроба надати послугу, допомогти іншій людині, що не потребує або не може прийняти її узв'язку з відомими лише їй обставинами, може бути ще не приємнішою, а ніж прямий прояв егоїзму» [8]. Трапляється також, що деякі соціально-активні особи перетворюють допомогу іншим у сенс всього свого життя: за найпершим натяком вони кидаються на допомогу іншим. Таким чином, стверджують психоаналітики, вони втікають від аналізу та розв'язання власних проблем, уникаючи неприємних переживань цього процесу, допомога іншим для такої особистості стає своєрідним психологічним захистом проти загрози зовнішнього світу, стверджують психоаналітики [3,6]. Через надмірну чутливість така людина дуже ранима, її дуже легко образити, завдати їй болю. Схоже на те, що травма так і залишилась незагоєною. Надто емпатійна людина не витримує бездушних споживачів своєї доброти [3]. У них швидше, ніж у інших, відбувається емоційне вигорання: іноді високоемпатійна дитина, зазнавши душевного та фізичного болю,

несправедливості, в дорослому віці здатна до жорстоких, навіть цинічних висловлювань та вчинків. Або, стомившись від споживацького ставлення, сама перетворюється на умілого маніпулятора, докладаючи для розвитку необхідних навичок чимало зусиль.

Висновки. Пережита психологічна травма залишає відбиток душевного болю й страждання на рівні нейронних зв'язків. Наявність в контакті травматичного стимулу оживляють болісні відчуття, які впливають на перебіг емпатійного процесу. Власний душевний біль, навіть якщо він не усвідомлюється, стає тим бар'єром на різних рівнях контакту (сприймання та відгуку), що призупиняє розгортання емпатії, заважає вникати в проблеми інших та є причиною низького рівня емпатії. Емпатія надвисокого рівня це також реактивна поведінка, що регулюється виключно емоціями, в основі яких знаходиться страх порушити моральні та етичні суспільні норми та позбутися прийняття соціумом. Ексцеси в роботі механізмів емпатії виникають через дефіцит психічних ресурсів, необхідних для відновлення після травми. Відсутність підтримки та адекватної допомоги з боку значимих для дитини старших призводить до виникнення та «застигання» певного травматичного досвіду.

Список використаних джерел:

1. Allport F. H. Social psychology / F. H. Allport. – Cambridge : Houghton Mifflin, 1924. – 344 p.
2. Далай Лама. Цитати, афоризми и высказывания [Электронный ресурс] / Далай Лама. Режим доступу : <http://www.omg-mozg.ru/avtory-dalaj-lama.htm>
3. Журавльова Л. П. Психология эмпатии : монография / Л. П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І Франка, 2007 – 327 с.
4. МакВильямс Н. Психодинамическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс ; [пер. с англ., Глущенко М.]. – М. : «Класс», 1998. – 480 с.
5. Максимова Н. Ю. Курс лекций по детской патопсихологии / Н. Ю. Максимова, Е. Л. Милютин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 573 с.
6. Максимець С.М. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх учителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. М. Максимець. – К., 2000. – 20 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005. – 752 с.
8. Mehrabian A. Measure of emotional empathy / N. A. Epstein, A. Mehrabian // Journal of Personality. 1972 (Dec.). Vol. 40 N 4. P.525-543.
9. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания (практикум по гештальттерапии) / Перлз Фредерик, Хефферлин Р., Гудман П. ; [пер. с англ., М. Папуше]. – М. : Гиль-Эсте, 1993. – 254 с.
10. Семиченко В. А. Психология общения : модульный курс / В. А. Семиченко. – К. : Магістр-S, 1998 – 149с.
11. Ткачук Л. В. Особливості розвитку емпатії в підлітково-юнацькому віці / Л. В. Ткачук // Духовність як основа консолідації суспільства: Уряду України, Президенту, законодавчій, виконавчій владі аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників. – Т.16. – К., 1999. – С. 275-279.

REFERENCES:

1. Allport, F.H. (1924). *Social psychology*. Cambridge: Houghton Mifflin.
2. Dalai Lama. *Tsitaty, aforizmy i vyskazyvaniia [Citation, aphorisms and sayings]*. Retrieved from: <http://www.omg-mozg.ru/avtory-dalaj-lama.htm> [in Russian].
3. Zhuravlova, L.P. (2007). *Psykholohiia empatii [Psychology of empathy]* Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I Franka [in Ukrainian].
4. McWilliams, N. (1998). *Psyhoanalytic diagnosis: Understanding Personal Structure in the Clinical Process*. Moscow: Klass.
5. Maksimova N.Yu. & Miliutina E.L. (2000). *Kurs lektsyi po detskoi patopsykholohyy. [Lectures on child psychopathology]*. Rostov-na-Donu: Fenix [in Russian].
6. Maksymets S.M. (2000). *Vplyv empatiinosti na sotsialnu adaptatsiiu maibutnikh vchyteliv [Impact of empathy on social adaptation of future teachers]. Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
7. Malkyna-Pykh Y.H. (2005). *Telesnaia terapiya [Body therapy]*. Moscow: Izd-vo Eksmo [in Russian].
8. Mehrabian, A., Epstein, N. A. (1972). Measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, Vol. 40, 4, 525-543.
9. Perls, F., Hefferime, R., & Goodman, P. (1993). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Moscow: Prohress [in Russian].
10. Semychenko, V.A. (1998) *Psykholohiia obshchenyia [Communication psychology]*. Kyiv: Mahistr-S [in Ukrainian].
11. Tkachuk, L.V. (1999). *Osoblyvosti rozvytku empatii v pidlitkovo-iunatskomu vitsi [Features of empathy development in adolescence] Dukhovnist yak osnova konsolidatsii suspilstva: Uriadu Ukrainy, Prezydentu, zakonodavchii, vykonavchii vladi analitychni rozrobky, propozytzii naukovykh ta praktychnykh pratsivnykiv*. Kyiv [in Ukrainian]

Рябовол Т. А. Психологическая травма – детерминанта нарушений в структуре механизма эмпатии. *Статья посвящена проблемам развития эмпатии. Речь идет об искажении в структуре и нарушение функций эмпатийного механизма. Статья раскрывает их причины. Это происходит в результате пережитых в раннем возрасте психотравм. Особенности эмпатийного механизма формируются для осуществления выбранной индивидом жизненной стратегии. Ее основой является жизненноважный выбор индивида: быть с другими или быть одному, который реализуется в социальной или асоциальной направленности. Согласно направленности и развиваются те или иные компоненты и функции эмпатии: эмоциональный, когнитивный, поведенческий. Автор анализирует влияние психотравмы на развитие эмоционального, когнитивного и поведения компонентов эмпатийного механизма.*

Ключевые слова: эмпатия, поведение, психотравма, социальная дезадаптация, стратегия жизни, направленность.

Riabovol T. Psychological trauma as a determinant of disorders in the structure of empathy mechanism. *The article is devoted to the issue of empathy development. Distortions of empathy structure and empathy mechanism dysfunctions are discussed. Their causes are examined, namely childhood psychical injuries when a small child feels abandoned, betrayed, humiliated. He or she has a small range of*

protective mechanisms which makes him/her to choose the one of three life strategies: «to others», «from others» or «against others». Our subconscious sees this choice as necessary for survival and it depends on reaction of environment. Specifics of empathy mechanism are formed to realize the one of life strategies. As a result, low, average or high levels of empathy can be formed. Accordingly to it, different components of empathy (emotional, mental, behavioral) are developed differently. The author analyses influence of psychical injuries on development of empathy mechanism. The influence of empathy distortions on social adaptation is also analyzed. Theoretical analysis of research of the issue is presented in the article. Necessity of further researches is justified. This kind of researches helps to correct empathy distortions more effectively and to influence positively on social adaptation.

Keywords: *empathy, behavior, psychological trauma, social disadaptation, the strategy of life, directivity.*

УДК 159.9:614.8-051(043.3)

РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ АТО МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Синишина В.М.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ДВНЗ
«Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

У статті розглянуті заходи з надання соціально-психологічної допомоги, зокрема, дебрифінг, метою якого є подолання психологічних наслідків дії стресогенних факторів та успішна адаптація до цивільного життя учасників АТО. У зв'язку з проведенням антитерористичної операції для вирішення збройного протистояння на Сході України з 2014 року залучено численну кількість військовослужбовців Збройних Сил України та військових за призовом під час мобілізації. Надзвичайна ситуація на сході країни призводять до психологічних травм її учасників, що може проявитися у розладах психічної діяльності, а також може унеможливити соціалізацію у мирному суспільстві при їх поверненні із зони проведення антитерористичної операції.

Ключові слова: *стрес, посттравматичний стресовий розлад, реабілітація, дебрифінг, учасники АТО.*

Постановка проблеми. Ситуація, яка склалася в Україні за останній час, характеризується екстремальністю зовнішніх умов життєдіяльності людини та її внутрішньої готовності протистояти їм. У зв'язку з проведенням антитерористичної операції для вирішення збройного протистояння на Сході України з 2014 року залучено численну кількість військовослужбовців Збройних Сил України та військових за призовом під час мобілізації. Відповідно даних, отриманих моніторинговою місією ООН з прав людини в Україні та Всесвітньою організацією охорони здоров'я, від початку війни на Донбасі загинули понад 6,8 тис. осіб (цивільних і військових), ще понад 17 тис. отримали поранення[8]. Надзвичайна ситуація на сході країни призводять до психологічних травм її учасників,