

# ВПЛИВ ПСИХОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ОЦІНКУ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

*Ю. О. Глоба*

Херсонський державний університет, [alex.mars.dreamer@gmail.com](mailto:alex.mars.dreamer@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент С. І. Бабатіна*

За наявності сприятливих умов, що супроводжують людського індивіда від початку його життя, формування його психіки відбувається гармонійним чином: людина зростає при всебічному розвитку її психічних та фізичних характеристик, а становлення особистості відбувається в комфортних межах, які навіть під час проходження кризових періодів, що є природними і необхідними для особистісного росту, не перетворюються на психотравмуючий фактор.

Проте життєві реалії насправді зовсім інакші: уникнути факторів, які здатні травмувати психіку неможливо, а також слід враховувати різницю впливу кожного фактора на різних людей – те, що для однієї людини пройде непоміченим, для іншої вже може бути причиною значної емоційної напруги, а ще для когось кризовою ситуацією чи навіть залишиться по життєвою травмою психіки.

Дуже складно порівняти емоції та сприйняття однієї ситуації безліччю різних особистостей, адже кожна людина є неповторною, а її внутрішній світ, способи психічного сприйняття та відображення – є унікальними.

«Скільки людей – стільки й світів» – це давня приказка, яка відображатиме реалії людства у всі часи.

Психогенні фактори мають суттєвий вплив на погляди і діяльність людини, адже вони є особистісним та унікальним формуванням психіки окремого індивіда і завжди є різними попри те, яка кількість людей проживає на земній кулі. Навіть близнюкові пари є різними з точки зору внутрішнього психічного життя: досить поширеним є явище, коли один із близнюків є більш активним та лідирує у парі, тоді як інший – слідує за своїм братом чи сестрою.

Психогенні фактори накладають свій відбиток на діяльність психіки людини, вони стають індивідуальними та винятковими особливостями внутрішнього життя, які зумовлюють характер та особливості особистісного відображення картини дійсності й системи ставлень і оцінок до неї, а також окремих явищ, факторів впливу, інших людей та суспільних відносин, ставлення індивіда до самого себе та певних своїх характеристик (наприклад, фізичних, як зовнішність, стан здоров'я, відповідність зовнішнього вигляду загальноприйнятим стандартам краси; розумових здібностей, наявності інтелектуальних та творчих обдарованостей, життєвих досягнень і т. ін).

Такі психогенні фактори, як емоційна напруга, емоційний стрес та психічна травма – є проблемними питаннями психології, оскільки вони здатні спричинити такі складнощі для життєдіяльності індивіда, котрі призводять до порушення адаптації [3].

Тривожність – є важливим фактором психогенного впливу на якість адаптації індивіда.

Тривожність є частиною еволюційного надбання, якому безліч видів живих істот завдячують своїм існуванням на нашій планеті, захисного механізму, що йменується інстинктом самозбереження [1].

Такий вид тривожності, що пов'язаний із самозбереженням, є рятівним під час зіткнення індивіда із потенційними загрозами чи потрапляння у небезпечні ситуації, зокрема, коли це стосується близьких людей, а також дітей: завдяки тривожності людина здатна осмислити рівень потенційної небезпеки та максимально ефективні шляхи уникнення загрозливих випадків.

Проте існує тривожність, що має деструктивну природу. У випадку, якщо людина пережила певну подію, яка відіграла для неї травматичну роль, але цілковитого проходження та визволення від дії того, що сталося не було, не було вироблення конструктивних шляхів подолання кризової ситуації, то подальший розвиток таких умов провокує активацію захисних механізмів психіки, що мають на меті покращення загального фону психічного стану не

зважаючи на якість вирішення питань, тобто, кризові питання лишаються діючими та надалі провокують тривогу [3].

Захисні механізми психіки, починають боротися із тривогою з допомогою витіснення, переносу, заміщення, проекції та інших прийомів, і є основою невротичних процесів, подальший розвиток яких, за відсутності конструктивного вирішення кризових для психіки індивіда питань та ефективного виходу із загостреної ситуації, може перерости у хронічний нездоровий процес боротьби з тривогою, котра має тенденцію розростатися та охоплювати й інші, не пов'язані з кризовою ситуацією сфери життя, оскільки вона ховається за захисними механізмами психіки [там само]. Усвідомлення тривоги, її природи та походження в описаному випадку стає проблематичним, а отже і процес прийняття рішень, щодо способів її усунення може мати низький рівень ефективності чи взагалі тільки погіршувати становище. Таким чином розвивається хронічний невроз, який ще не є патологією, проте здатен в певній мірі, залежно від сили свого впливу на індивіда, погіршувати процес адаптації. Більшість невротичних реакцій прив'язані до певних ситуацій, що мають зв'язок чи схожість на ті, які стали причиною тієї психотравми, котра не знайшла свого вирішення та дала поштовх до розвитку неврозу, але вплив неврозів не обмежується такими ситуаціями, адже прихована за механізмами захисту тривога, здатна поширювати свій вплив і на інші сфери життя індивіда [3].

Невротичні реакції здатні порушувати роботу організму, зокрема вегетативної системи. Цей процес яскраво ілюструє ситуація, що склалася за часів пандемії. Було проведено дистанційне опитування серед пацієнтів трьох карантинних відділень боротьби з COVID-19, що розташовані в місті Одеса. До вибірки ввійшли особи віком від 21-го до 48-ми років, різних професій та соціального положення, у яких лікарі відзначили виражену тривожність, що мала сталий характер. З метою полегшення стану пацієнтів, психологами було проведено діагностичні та терапевтичні бесіди. У ході діагностичних бесід було виявлено, що кожна людина, яка надалі була рекомендована у вибірку, має

виражені невротичні реакції, котрі розвинулися на основі невирішених життєвих питань, які гостро сприймаються пацієнтами протягом тривалого часу. У 40 опитаних людей, що мають виражені невротичні реакції, під час переживання напруженого стану було виявлено такі невротичні симптоми, що не мають фізіологічної основи:

- 3 людей – відчують сильне запаморочення в моменти емоційного напруження;
- 14 людей – відчують перебої в роботі серця, нестачу повітря;
- 5 людей мають тяжкі серцеві болі при переживанні емоційного напруження, яке вони самі по силі називають як «вище середнього», а сильних хвилювань такі пацієнти дуже бояться і стверджують, що можуть їх «не пережити», при цьому їх висловлення супроводжуються великою впевненістю та категоричністю;
- 18 людей – страждають від похолодіння кистей рук, з них у 16 одночасно з руками холоднішають і кисті ніг;
- 12 людей мають тремор в кінцівках(до їх числа входять і ті, в кого холоднішають кисті рук та ніг, хто має ускладнене дихання і троє з тих, хто має перебої в роботі серця);
- загальну слабкість організму в моменти напруги відчуває 31 людина із сорока, останні 9 людей – мають підвищений тиск та м'язове напруження, яке зокрема погіршує засинання;
- 29 людей із 40-ка мають проблеми із засинанням, 7 людей – хронічні проблеми зі сном, як безсоння вночі та сонливість протягом дня.

Більшість досліджуваних, що потрапили у вибірку, а це близько 30 людей, при надходженні до карантинних відділень для лікування, привертали увагу лікарів психосоматичними симптомами, котрі мали різний ступінь проявів: у когось був сильний жар та слабкість, які дивовижним чином минали, коли люди зіштовхувалися із іншими пацієнтами, які подекуди були значно старші, але переносили епідемічний недуг дуже легко і говорили, що це не страшніше від звичайної застуди; четверо жінок переконували, що їм, як зафіксовано з

їхніх слів, - «розпирає» легені, троє з них боялися «розриву» легенів при тому, що флюорографія не виявила загрозової ситуації, більше того, в однієї жінки діагноз COVID-19 не підтвердився. Двоє чоловіків були переконані, що помруть, проте низка медичних досліджень не виявила загроз для життя, але стан одного з чоловіків продовжував погіршуватися, допоки в ситуацію не втрутився психотерапевт-гіпнотерапет, який підкреслив ефективність гіпнотичних практик для таких критичних випадків, адже робота проводиться саме з тією категорією людей, які легко піддаються гіпнозу та навіюванню.

**Висновок:** наявність невротичних процесів може суттєво впливати на якість життя та поведінку людини, а особливо бачення власних перспектив. Часті випадки, коли непрожиті негативні ситуації минулого зумовлюють повторення того ж емоційного напруження, що було раніше і мають тенденцію до розповсюдження невротичних реакцій і на інші аспекти життя, оскільки невирішені питання психіки залишити не може, природа створила людину таким чином, щоб наш розум вирішував всі поставлені завдання, для продуктивного просування життєвим шляхом, тому індивід буде шукати можливість пройти ситуацію до кінця і знайти вихід.

Для подолання неврозів велике значення має кваліфікована допомога спеціаліста. Серед людей, які мають високу стійкість до негативних впливів життєвих перипетій відзначаються ті особистості, які мають міцно розвинену самоцінність – це почуття власної цінності незалежно від зовнішніх обставин, положення речей та соціального положення, почуття, яке базується на безумовному прийнятті себе, на позитивній установці стосовно самого факту власного існування в цьому світі. Сильне та стійке почуття власної самостійності активно формується у дітей, які є бажаними у своїх батьків, які пізнали безумовну батьківську любов.

Великий вплив на схильність до неврозів мають культурні умови та традиції. Безліч уявлень, що несе в собі кожен менталітет, чинять щось подібно до попереднього програмування психіки у людей, які належать до осередку дії певного менталітету та зумовлюють схильність до негативного емоційного

сприйняття певних речей, явищ та ситуацій. В сучасну інформаційну епоху активний процес передачі соціального та культурного досвіту між представниками різних націй сприяє розширенню уявлень про життєві можливості та надає доступ до безлічі прикладів шляхів вирішення найрізноманітніших питань. Головне – це розвинути в собі внутрішню здатність до аналізу та пошуку конструктиву, яка надійно служитиме індивідуальним інтересам людини, сприятиме її розвитку та становленню з дотриманням екологічності по відношенню до інших індивідів, а наука психологія буде сприяти знаходженню та підбору ефективних шляхів досягнення таких цілей.

#### Література:

1. Тромбчинськи П. К. Класифікація неврозів. 2018. URL: [https://pidru4niki.com/88783/psihologiya/klasifikatsiya\\_nevroziv](https://pidru4niki.com/88783/psihologiya/klasifikatsiya_nevroziv).
2. Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : В Д «Гельветика», 2019. Вип. 1 (16). 314 с.
3. Терещенко Л. А., Олінковська Т. А. Причини й механізми виникнення невротичних розладів особистості дитини з погляду сучасної педагогічної психології. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 48., 2019. С. 1–6.