

ties, goals and values, which aims this activity, a complex of capabilities for life organization, solving its contradictions. The points of benchmark on the life path is life situations, events and crises. In the works of many authors life situation is considered as an important episode in the individual life path that could determine the future life direction.

Considered various theoretical and applied approaches on the basic concepts of life path, reflecting the complexity, systemically-conceptuality, multidimensionality this category.

*Keywords:* life path life strategy, life goals, life aspirations, life attitudes, life situations.

**УДК 159.942**

*Терещук А.Д.*

## **ЕМОЦІЙНИЙ АСПЕКТ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ**

**Терещук А.Д. Емоційний аспект поведінки особистості в умовах кризових викликів сучасності.** У статті висвітлено основні напрямки та особливості дослідження емоцій на різних етапах подолання кризової ситуації. Визначено, що кризові періоди розвитку особистості можуть бути одним з визначальних чинників розвитку емоційної поведінки особистості. Проаналізовано сутність та характер прояву негативних емоцій, пов'язаних з виникненням кризових станів. Описано специфіку вивчення особливостей перебігу емоційних процесів і станів та представлено результати аналізу вікових особливостей кризи. Встановлено етапи виходу з кризи при переході на наступний рівень особистісного розвитку. Доведено, що не контрольованість в кризовій ситуації призводить до дрібнення емоційної енергії, спустошення емоційного світу та нездатності протистояти стресовим ситуаціям.

*Ключові слова:* криза, кризові стани, особистість, поведінка, емоції, афективні прояви.

**Терещук А.Д. Эмоциональный аспект поведения личности в условиях кризисных вызовов современности.** В статье отражены основные направления и особенности исследования эмоций на разных этапах преодоления кризисной ситуации. Определено, что кризисные периоды развития личности могут быть одним из определяющих факторов развития эмоционального поведения личности. Проанализированы сущность и характер проявления негативных эмоций, связанных с возникновением кризисных состояний. Описана специфика изучения особенностей течения эмоциональных процессов и состояний и представлены результаты анализа возрастных особенностей кризиса. Установлены этапы выхода из кризиса при переходе на следующий уровень личностного развития. Доказано, что не контролируемость в ситуации приводит к дроблению эмоциональной энергии, опустошению эмоционального мира и неспособности противостоять стрессовым ситуациям.

*Ключевые слова:* кризис, кризисные состояния, личность, поведение, эмоции, аффективные проявления.

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття зміна парадигми гуманітарного знання в бік антропоцентризму ознаменувалася формуванням на стику існуючих наук нових дослідницьких сфер, спрямованих на вивчення людини в її різноманітні взаємовідносини з навколишнім світом.

Незважаючи на досить широке відображення в тематиці авторитетних наукових психологічних конгресів й спеціальних конференцій, проблем, пов'язаних з дослідженням психології особистості, відчувається певна обережність у визначенні теоретичної значущості проблеми.

Тенденція до формалізації взаємин людей, переважання в них поведінкового, а не духовного рівня, домінування ділових форм спілкування над особистісними негативно позначаються на психічному здоров'ї нації. Розвиток цієї інтегральної властивості особистості може цілком претендувати на роль своєрі-

дної панацеї від того жахіття ХХІ століття, яке психологи, на наш погляд, цілком виправдано, називають „психічною кризою”.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розуміння кризи як органічної частини процесу розвитку особистості присутній в працях психологів екзистенційно-гуманістичного і трансперсональної напрямки - Р. Асаджіолі, С. Гроффа, А. Маслоу, К. Юнга. Криза розглядається ними в аспекті духовного зростання людини. На думку С. Гроффа, стан кризи може бути важким, але володіє величезним еволюційним і цілющим потенціалом, є шляхом до більш повного життя. «Правильний природній розвиток духовної кризи може призвести до спонтанного зцілення різних емоційних і психосоматичних розладів, до сприятливих змін особистості, до вирішення важливих життєвих проблем» [4]. Відмова від духовного шляху і відповідного йому кризового розвитку на індивідуальному рівні призводить до збідніння, неправильного способу життя людини, емоційних і психосоматичних проблем. У колективному масштабі це може виявитися істотним фактором глобальної кризи, що загрожує виживанню людства і всього життя на планеті.

Людина неодноразово перебуває в кризових ситуаціях, основою періодизації яких є не психофізіологічні сенситивні періоди, не вікові нормативні кризи, не соціальні переходи, а значущі життєві події, що вимагають вибору нової траєкторії життєвого шляху [5].

На думку Л.С. Виготського кризи – це час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на новий, вищий ступінь розвитку. Зміст кризи - це розпад ситуації розвитку, що склалася, і виникнення нової [1]. Л.С. Виготський ввів поділ критичного віку на передкритичну, власне критичну і посткритичну фази. У першій фазі виникає суперечність, у другій – суперечність загострюється і досягає кульмінації, а в третій фазі відбувається розв’язання суперечності через виникнення нової соціальної ситуації розвитку, тобто через налагодження нової гармонії між людиною і середовищем [2].

Слід зауважити, що ряд науковців не завжди погоджуються з Л.С. Виготським [2]. Зокрема, О.М. Леонт'єв вважав, що криза є болучим, гострим періодом у розвитку і не є обов’язковим симптомом переходу від одного стабільного періоду до іншого, що неминучими є не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Криза є свідченням того, що перелом не відбувся своєчасно [6]. На думку С.В. Гризлова, психологічної кризи – це втрата контролю над ситуацією, що розгортається у внутрішньому, суб’єктивному світі людини [3]. Втрата контролю приводить до неадекватної оцінки подій і самого суб’єкта, пов’язаного з цими подіями. Подібний підхід до сприйняття особистої ситуації приводить до значного звуження діапазону афективних проявів поведінки, що, у свою чергу, приводить до нездатності відновити контроль над ситуацією і власними діями.

Криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій: в кризових ситуаціях порушується вся система самоорганізації, яка за інших умов забезпечує синхронну роботу раціонального та ірраціонального в психіці людини (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції); лада негативних емоцій створює труднощі для головного моменту в

реакції подолання – гальмує пошук основного протиріччя життя в період кризи; процесі переживання кризи свідомий вибір людиною однієї з протилежностей системи життєвих сенсів особистості, як правило, неможливий внаслідок порушення механізмів саморегуляції [11].

**Мета статті:** висвітлити основні напрямки та особливості дослідження емоцій на різних етапах подолання кризової ситуації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В усьому світі спостерігається високий рівень спалаху негативних емоцій, що насправді нагадує „колективне божевілля”, яке нікого не дивує у світлі „соціального божевілля”, зважаючи на умови, в яких живе сучасне покоління людей [8].

Як відомо, емоції є психічні реакції, які оцінюють характер впливу на людину зовнішніх чинників і є одним з головних механізмів регуляції його діяльності, спрямованої на освоєння дійсності і задоволення актуальних потреб.

Емоційний процес включає в себе три основних компоненти. Перший компонент – це емоційне збудження, яке визначає мобілізаційні зрушення в організмі. В усіх випадках, коли відбувається подія, яка має значення для індивіда, і така подія констатується у формі емоційного процесу, відбувається зростання збудливості, швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів. В окремих випадках під впливом таких подій збудливість може, навпаки, зменшуватись. Емоційне збудження може прийняти також форму емоційного напруження, яке виникає у всіх випадках, коли спостерігається сильна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується (наприклад, у ситуаціях, які викликають страх, але виключають втечу, викликають гнів, але роблять неможливим його вираження, викликають бажання, але перешкоджають їх здійсненню, викликають радість, але потребують зберігати серйозність).

Другий компонент – знак емоції: позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Позитивна емоція спонукає дії підтримки позитивної події, негативна – спонукає дії, спрямовані на усунення контакту з негативною подією. Негативна емоція дезорганізує ту діяльність, яка приводить до її виникнення, але організує дії, спрямовані на зменшення та усунення шкідливих впливів.

Третій компонент – ступінь контролю емоції. Слід розрізнити два стани сильного емоційного збудження: афекти (страх, гнів, радість), при яких ще зберігається орієнтація та контроль, та крайнє збудження (паніка, жах, сказ, екстаз, відчай), коли орієнтація та контроль практично неможливі [10].

Перебуваючи у кризовому стані, особистість переживає негативні емоції: відчуття невизначеності, занепокоєння, тривоги – аж до дезорганізації, фіксованості на психотравмуючій ситуації, переживання власної неспроможності, самотності, безнадійності. Це призводить до песимістичної оцінки власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, до труднощів у плануванні діяльності.

У кризовій ситуації порушується вся система саморегуляції, яка забезпечує в інших умовах синхронну роботу раціонального й іраціонального у психіці людини. Коли індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції, визначального значення набувають досягнуті в процесі життєвого досвіду рівень та якість

емоційної регуляції поведінки. Емоційна розпорошеність, не контрольованість в кризовій ситуації призводить до неможливості реорганізації життя, до дрібнення емоційної енергії, спустошення емоційного світу, нездатності протистояти стресовим ситуаціям. Все питання полягає в тому, наскільки легко життя людини визначається якимось одним афектом, наскільки легко людина стає одержима якимось станом. З огляду на це маємо підстави констатувати, що у філософії існує два погляди:

1. *раціоналістичний* підхід постулює домінування інтелекту як вищого утворення над емоціями. Його представники дотримуються думки про те, що емоції заважають по-справжньому пізнавати буття й успішно функціонувати індивіду й суспільству у цілому;

2. *ірраціоналістичний*, навпаки, зміщує акцент на користь пріоритету афективної сфери. Однак спільною ідеєю у філософській думці є, насамперед, визнання складних, опосередкованих відношень між цими психологічними функціями.

Емоції виходять із-під контролю у повсякденному спілкуванні людей і це навіть вже не викликає подиву з боку оточуючих. В останнє десятиріччя, як справедливо відзначає D. Goleman, з'явилося чимало повідомлень, що засвідчують найвищий за всю історію людства рівень емоційної нестриманості, нехтування будь-якими нормами у виявленні почуттів на всіх рівнях спілкування людей, починаючи з родини і закінчуючи колективом, в якому люди працюють разом [12]. Це виявляється і у відчаї „мовчазної самотності” маленьких дітей, залишених батьками наодинці з телебаченням у ролі „вихователя” чи взагалі позбавлених будь-якої батьківської опіки, у жахливому насильстві в шлюбних стосунках, і, насамкінець, у тероризмі на міждержавному рівні, що в останні роки набув міжнародного масштабу. Повна емоційна неосвіченість, яка виказує себе у кількісних показниках різко зростаючої депресії практично у всіх країнах світу, у зростанні спалахів жорстокості, насильства, агресивної поведінки, невмотивованих вбивствах, вандалізмі, на жаль, набуває вигляду однієї з найхарактерніших ознак цивілізації XXI століття.

Недарма на перетині соціальних та гуманітарних наук виникає новий напрям міждисциплінарних наукових досліджень – пейнетика (panetics), предметом якої є вивчення витоків та форм виявлення страждань, які люди спричиняють один одному. Ці страждання додаються до інших страждань, породжених недосконалістю економіки, соціального устрою, політики, утворюючи стресор величезної руйнівної сили, що загрожує не тільки емоційному, але й фізичному здоров'ю людини.

У своїх працях Д.В. Люсин [7] зазначив, що здатність розуміти емоцій означає, що людина:

- здатна розпізнавати емоцію, тобто встановлювати сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини;
- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває сам індивід або інша людина, і знайти для неї словесне вираження;

- розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона призведе.

Здатність до керування емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, насамперед регулювати надмірно сильні емоції;
- здатна контролювати зовнішнє вираження емоцій;
- може у разі необхідності довільно викликати ту чи ту емоцію.

Можна виділити низку чинників, які сприятимуть зняттю емоційного напруження людини: зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах, а не на значущості результату; зниження значущості майбутньої діяльності, додання події меншої цінності або взагалі переоцінка значущості ситуації за типом «не дуже-то і хотілося»; отримання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації; розробка відступної стратегії досягнення мети на випадок невдачі; відкладання на час досягнення мети у разі усвідомлення неможливості зробити це при наявних знаннях, засобах і т. п.; фізична розрядка (як говорив І.П. Павлов, потрібно «пристрасть вгнати в м'язи»); для цього потрібно зробити тривалу прогулянку, зайнятися будь-якою корисною фізичною працею і т.п. Іноді така розрядка відбувається у людини ніби сама по собі: при крайньому збудженні вона кидається по кімнаті, перебирає речі тощо [10].

Мимовільне скорочення м'язів особистості, що виникає у багатьох у момент хвилювання, теж є рефлекторною формою моторної розрядки емоційного напруження; прослуховування музики; музичною терапією займалися лікарі ще в Стародавній Греції (Гіппократ); зображення на обличчі усмішки у разі негативних переживань; утримування усмішки покращує настрій (відповідно до теорії Джемса-Ланге); активізація відчуття гумору, оскільки сміх знижує тривожність; м'язове розслаблення (релаксація), що є елементом аутогенного тренування і рекомендоване для зняття тривоги.

Потреба розумно керувати своїми емоціями виникає у людини зовсім не тому, що їй не влаштовує сам факт появи емоційних станів. Нормальній діяльності й спілкуванню в рівній мірі перешкоджають і бурхливі, некеровані переживання, і байдужість, відсутність емоційної залученості. Неприємно спілкуватися і з тим, хто «страшний в гніві» або «несамовитий в радості», і з тим, чий вимерлий погляд свідчить про повну байдужість до того, що відбувається. Інтуїтивно людина добре відчуває «золоту середину», яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в різних ситуаціях спілкування. Вся життєва мудрість спрямована проти емоційних крайнощів. Якщо горе – «не треба дуже побиватися», якщо радість – «не надто радій, щоб потім не плакати», якщо огида – «не будь занадто вередливим», якщо апатія – «здрігнися!».

Емоції складають частину людської психологічної діяльності, частину особистісного «я». Сучасній людині в своїх вчинках часто доводиться керуватися головним чином не емоціями, а розумом, але в багатьох життєвих ситуаціях вплив емоцій на поведінку людини вельми великий. А загальне прагнення до підтримки позитивного емоційного стану - це застава здоров'я, бадьорості, щастя, успіху в будь-якій діяльності.

Якщо розглядати емоційні стани як індикатори зовнішніх подій, то негативні емоційні стани свідчатимуть, що в людських діях або в їх оточенні щось негаразд і потребує зміни. В такому випадку людина буде боротися не з емоційними переживаннями, а з причинами, які їх викликають.

**Висновки.** Отже, криза містить реальну загрозу існуванню, відбувається розпад звичного способу життя, вихід в іншу реальність, наростає відчуття спустошеності, нікчемності буття. Тому, проблема є актуальною у декількох аспектах: теоретичному, оскільки вона, як зазначалось вище, є недостатньо розробленою у цьому аспекті; соціальному, оскільки людська цивілізація може опинитись у стані саморуйнування, у разі, якщо й надалі емоції будуть розглядатись як протилежні розуму; педагогічному, якщо на основі вивчення особливостей перебігу емоційних процесів і станів та стійких властивостей особистості не буде здійснюватись в процесі навчання та виховання формування емоційної розумності суб'єктів вивчення.

**Перспективи подальших досліджень** на наш погляд, полягають у визначенні психологічних умов та розробці науково обґрунтованих підходів до цілеспрямованого формування емоційно зрілої особистості.

#### Список використаних джерел

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. / Л.С. Выготский // М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6 т. – М., 1984 (б) – Т.4. – с. 244-268.
3. Грызлов С.В. Особенности психологического кризиса как неразрешимой проблемной ситуации и пути коррекции [Электронный ресурс] / С.В. Грызлов // Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>
4. Грофф С. Современный глобальный кризис есть, в сущности, кризис духовный. Интервью Московскому психотерапевтическому журналу / С. Грофф // Консультативная психология и психотерапия. 2007. № 4. – С. 68–81.
5. Життєві кризи особистості: Наук.-метод. посібник: У 2 т. /В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. – К.: ІЗМН, 1998. – Ч.2. – 568 с.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Психология эмоций [Тексты] / А.Н. Леонтьев // Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 168 с.
7. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты [Текст] / Д.В. Люсин // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен / Под ред. Г.А. Емельянова – М.: Смысл, 2000. – С. 38-48.
8. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига // Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. «Педагогіка і психологія». – 2000. – Вип. 6. – С. 3-9.
9. Психология жизненного успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций / Л.В. Сохань, Е.И. Головаха, Р.А. Ануфриева и др. – К.: Ин-т социологии НАН Украины, 1995. – 149 с.
10. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
11. Терещук А.Д. Психосинергетичні особливості емоційної сфери в кризовий період розвитку людини / А.Д. Терещук // Матеріали III Всеукраїнської заочної серпневої інтернет-конференції освітян “Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини” (11 серпня 2014 року). – Режим доступу: <http://www.psy-genetno.org.ua/node/195>

12. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman // N.Y.: Random House Publishing Group, 2006. – p. 384.

### Spysok vykorystanyh dzherel

1. Vygotskij L.S. Psihologija razvitija cheloveka. / L.S. Vygotskij // M.: Izd-vo Smysl; Izd-vo Jeksmo, 2005. – 1136 s.
2. Vygotskij L.S. Problema vozrasta / L.S. Vygotskij // Sbranie sochinenij: V 6 t. – M., 1984 (b) – T.4. – s. 244-268.
3. Gryzlov S.V. Osobnosti psihologicheskogo krizisa kak nerazreshimoy problemnoj situacii i puti korrekcii [Jelektronnyj resurs] / S.V. Gryzlov // Sajt Instituta psihoterapii i klinicheskoy psihologii. – Rezhim dostupa: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>
4. Groff S. Sovremennyj global'nyj krizis est', v sushhnosti, krizis duhovnyj. Interv'ju Moskovskomu psihoterapevticheskomu zhurnalu / S. Groff//Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 2007. № 4. - s.68–81.
5. Zhyttjevi kryzy osobystosti: Nauk.-metod. posibnyk: U 2 t. /V.M. Donij, G.M. Nesen, L.V. Sohan', I.G. Jermakov ta in. – K.: IZMN, 1998. – Ch.2. – 568 s.
6. Leont'ev A.N. Potrebnosty, motyvy y emocyu. Psychologyja emocyj [Teksty] / A.N. Leont'ev // Pod red. V. K. Vyljunasa, Ju.B. Gypenrejter. – M.: Yzd-vo Mosk. un-ta, 1984. – 168 s.
7. Ljusyn D.V. Sposobnost' k ponymaniju emocyj: Psyhometrycheskij y kognytyvnyj aspekty [Tekst] / D.V. Ljusyn // Socyjal'noe poznanje v epohu bystryh polytycheskych y ekonomycheskych peremen / Pod red. G.A. Emel'janova – M.: Smysl, 2000. – S. 38-48.
8. Nosenko E.L., Kovryga N.V. Emocijna rozumnist' jak determinanta uspishnosti zhyttjedijal'nosti ljudyny i shljahy i'i operacionalizacii' / E.L. Nosenko, N.V. Kovryga // Visn. Dnipropetr. un-tu. Ser. «Pedagogika i psihologija». – 2000. – Vyp. 6. – S. 3-9.
9. Psychologyja zhyznennogo uspeha. Opyt socyjal'no-psyhologicheskogo analiza preodolenija krytycheskych situacyj / L.V. Sohan', E.Y. Golovaha, R.A. Anufryeva y dr. – K.: Yn-t socyologyy NAN Ukrayny, 1995. – 149 s.
10. Psychologyja. Uchebnyk dlja gumanytarnyh vuzov / Pod red. V.N. Druzhynyna. – SPb.: Pyter, 2001. – 656 s.
11. Tereshhuk A.D. Psyhosynergetychni osoblyvosti emocijnoi' sfery v kryzovyj period rozvytku ljudyny / A.D. Tereshhuk // Materialy III Vseukrai'ns'koi' zaочноi' serpnevoi' internet-konferencii' osvityan "Psyhosynergetychni osoblyvosti stalych ta kryzovyh periodiv zhyttja ljudyny" (11 serpnja 2014 roku). – Rezhym dostupu: <http://www.psy-genetno.org.ua/node/195>
12. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman // N.Y.: Random House Publishing Group, 2006. – p. 384.

**Tereshchuk A.D. Emotional aspects of person's behaviour in crisis challenges of modern time.** Times of crises are a source of self-adjustment of a system. The article discusses how meaningful adequate understanding by a person of his/her own life stimulates searching for constructive exits from a crisis and mobilize internal resources to certain changes into the direction of personal evolution. The most important condition of crises is endangerment of major life goals, plans that leads to forced correction of personal life roadmaps, re-programming of life activities,

The article determines that times of person's developmental crisis can be one of the determining factors of personal emotional behaviour.

The social and psychological factors are studied that contribute to emotional stress relieve: focusing on technical details of a problem or tactics, but not on outcome significance; reducing of future activity importance, lowering of subjective importance of an event or reassessment of the situation in general; acquisition of additional information that removes situational uncertainty; development of a reserve strategy to achieve the goal in case of failure; setting aside of the goal for the time being if there is awareness of impossibility to achieve it with existing knowledge and tools.

The article substantiate that emotions are a part of human psychological activities, a part of personal "I". Modern people in their actions are often guided not by emotions but mainly by mind;

but, in many situations, the impact of emotions on human behaviour is anyway great. A general desire to maintain a positive emotional state is the key to health, vitality and success in any activity.

*Key words:* crisis, crisis states, personality, behaviour, emotions, affective symptoms.

УДК 159.938.3:378

*Тимова К.В.*

## ТИПОЛОГІЯ СПОСОБІВ БУТТЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ АКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ

**Тимова К.В. Типологія способів буття людини в умовах актуалізації та подолання страху.** У статті встановлено, що з усіх проаналізованих способів буття людини зі страхом найбільш продуктивними виявляються способи на екзистенційному рівні, тобто на рівні сутнісного існування. Оскільки це спонукає людину до власної відповідальності за своє життя і усвідомлення власних переживань, “примушує” до особистісного вибору. Доведено, що залежно від ступені загрози змінюється не лише інтенсивність переживання страху, але і підбираються способи буття з ним. Представлено результати емпіричного дослідження індивідуально – психологічних особливостей переживання страху.

Способи ставлення до страху можна розділити на три типи, залежно від комбінацій двох особистісних властивостей: нейротизму та витіснення.

*Ключові слова:* страх, переживання, індивідуально-особистісні особливості, типологія, подолання.

**Тимова К.В. Типология способов бытия человека в условиях актуализации и преодоления страха.** В статье установлено, что из всех проанализированных способов бытия человека со страхом наиболее продуктивными оказываются способы на экзистенциальном уровне, то есть на уровне сущностного существования. Поскольку это побуждает человека к собственной ответственности за свою жизнь и осознание собственных переживаний, «заставляет» к личностному выбору. Доказано, что в зависимости от степени угрозы меняется не только интенсивность переживания страха, но и подбираются способы бытия с ним. Представлены результаты эмпирического исследования индивидуально-психологических особенностей переживания страха.

Способы отношения к страху можно разделить на три типа, в зависимости от комбинаций двух личностных свойств: нейротизма и вытеснения.

*Ключевые слова:* страх, переживание, индивидуально-личностные особенности, типология, преодоление.

**Актуальність теми дослідження.** Більшість проблем людини пов’язані з її буттям, тим що визначає її присутність в світі, складає її особистісну цілісність, яка майже не піддається руйнації і знищенню. Задля реалізації власного буття, людині необхідно підпорядковуватися системі соціального середовища, знайти себе в ньому, проявити на суб’єктному рівні. Нажаль, в наш час, доволі складний, присутні негативні настрої, що обмежують і лякають. Війна на сході, терористичні загрози, інформаційний тиск – ситуація загострюється. Буття людини у світі спотворюється набуває інших значень відокремлених від самореалізації, самоздійснення наповнюється іншим змістом – як протидіяти тиску, як відповісти на агресивні виклики, як захистити себе, свою родину. Людина стає безпомічною, емоційно вичерпаною або стає на по готові до атакування чи уникання загрози. Переживання страху актуалізується, проявляється на соціальному, біологічному і екзистенційному рівнях. В цьому випадку, для подолання критичної, ситуації використовуються будь-які дієві способи обходження зі страхом, що