

соціальні проєкти, участь у волонтерській та громадській діяльності. Важливу роль відіграє і сім'я - підтримка з боку близьких значно знижує рівень внутрішньої напруги.

Суттєвий позитивний ефект мають групи підтримки, де колишні військові можуть ділитися досвідом, почуватися зрозумілими, відновлювати довіру до соціальних зв'язків. У деяких випадках адаптація може проходити успішніше саме в середовищі людей із подібним досвідом, які не ставлять зайвих запитань, але підтримують і розуміють.

Варто також говорити про необхідність підготовки до повернення ще під час служби. Якщо людина заздалегідь знає, що її чекає, має змогу обмірковувати варіанти свого майбутнього, вивчити цивільні професії, пройти психологічне консультування - її перехід до мирного життя буде значно м'якшим [2].

Висновки. Адаптаційний конфлікт військовослужбовців після демобілізації - це складне, але природне явище. Воно виникає на перетині внутрішніх змін особистості та зовнішніх викликів середовища. Усвідомлення цього конфлікту, відкритість до пошуку підтримки, а також готовність суспільства прийняти, зрозуміти та підтримати своїх захисників є запорукою успішної інтеграції.

Завдання психологів, соціальних працівників, держави та громади - не просто допомогти військовим «влитися» в цивільне життя, а дати їм відчуття своєї цінності, допомогти знайти нову місію, нову роль, у якій їхній досвід буде не тягарем, а ресурсом. Адже ті, хто захищав країну, заслуговують на гідне, повноцінне, щасливе мирне життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Михайлюк О. Аналіз індивідуальних стратегій адаптації ветеранів до змін у житті. Психологія та соціум. 2021. № 2(34). С. 78–89.
2. Шляхтич І. В. Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. № 2 (5). С. 135–141.
3. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: ТанDEM, 2004. 656 с.
4. Andrew Castro C., Dursun S., MacLean M. B., Lazier R., Fossey M., Pedlar D. Essential components for a successful military-to-civilian transition. Military Veteran Reintegration. 2019. С. 245–251.
5. Figley C.R., Nash W.P. Combat Stress Injury: Theory, Research, and Management. Routledge, 2007. 368 с.
6. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 1956. 319 с.

Губіна Каріна

Науковий керівник – доц. Свідерська Галина

ПОНЯТТЯ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ

Поняття комплексу неповноцінності має багаторівневу структуру, оскільки охоплює широкий спектр явищ, які стосуються самооцінки, емоційного стану та соціальної адаптації особистості. Вперше поняття комплексу неповноцінності було введено Альфредом Адлером, який вважав, що цей стан є рушієм для розвитку особистості, але може набувати патологічних форм. Важливу роль у формуванні комплексу відіграють дитячі переживання, соціальні

взаємодії та культурні впливи. У сучасних умовах це поняття розширилося, охоплюючи аспекти, пов'язані з гендерними, етнічними та професійними особливостями [4].

Психологічні аспекти комплексу неповноцінності часто пов'язані з тривожністю, депресивними станами та низькою самооцінкою. Сам А.Адлер підкреслював, що почуття неповноцінності може виникати у будь-якому віці, але найчастіше проявляється в періоди інтенсивного розвитку, зокрема у юнацькому віці. У студентському віці комплекс неповноцінності часто посилюється через соціальний тиск та необхідність досягнення високих результатів. Це ускладнює міжособистісну взаємодію та формування професійної ідентичності [1, с. 232].

Мета статті – виділити психологічні та історичні особливості дослідження комплексу неповноцінності.

Історичний аналіз поняття комплексу неповноцінності демонструє його еволюцію від класичних психоаналітичних теорій до сучасних когнітивно-поведінкових підходів. Якщо Адлер розглядав його як фундаментальну рушійну силу розвитку, то сучасні дослідники зосереджуються на його корекції та адаптації до реальних умов життя. Також враховуються соціокультурні зміни, які впливають на сприйняття цього комплексу. Наприклад, у XX столітті тема неповноцінності переважно асоціювалася з особистісним неврозом, тоді як сьогодні її розглядають у контексті стресів і тривожності. Це вимагає адаптації терапевтичних підходів до різних культурних і вікових груп. Таким чином, історичний аналіз дає змогу краще зрозуміти природу цього явища [4, с. 142].

Комплекс неповноцінності є наслідком сукупності негативних уявлень про недосконалість - як фізичну, так і психологічну, що виникає через хронічно занижену самооцінку. Формування особистості та її характеру (її «Я») починається приблизно з п'ятирічного віку, саме тоді з'являються перші ознаки комплексу меншовартості. У цей період дитина найбільше піддається впливу несприятливих факторів, що сприяють формуванню цього комплексу. З часом комплекс неповноцінності впливає на поведінку, спосіб мислення та рівень активності особистості, формуючи певні моделі реакції на зовнішній світ [4; 5].

Альфред Адлер вважав, що свідомо або підсвідомо надкомпенсація почуттів неповноцінності часто стає причиною розвитку інших психічних і емоційних станів. Він стверджував, що кожна людина прагне досягти власного відчуття задоволення, але для цього необхідно знайти баланс між співпрацею з іншими і прагненням до особистих амбіцій. Коли цей баланс порушується, це може призводити або до комплексу неповноцінності, що проявляється у схильності до надмірної згоди та заниженні власної цінності порівняно з іншими, або до комплексу переваги [5].

Протягом 90 років, що минули від часу, коли А. Адлер вперше ввів поняття комплексу неповноцінності, наше розуміння цього феномену значно еволюціонувало. Сучасні фахівці у сфері психічного здоров'я визнають, що комплекси неповноцінності та переваги є

взаємопов'язаними сторонами одного явища, причому комплекс переваги часто маскує під собою відчуття меншовартості.

Адлер стверджував, що перевага та неповноцінність тісно взаємопов'язані й завжди існують у нерозривному зв'язку. За його словами, «насправді прагнення до переваги формує розум і психіку особистості». Таким чином, боротьба за досягнення переваги стає рушійною силою індивідуального зростання та прогресу в суспільстві [7].

Комплекс переваги — це психологічна установка, що базується на безпідставній вірі у власну перевагу над іншими, як у психологічному, так і у фізичному аспекті. Цей комплекс є своєрідною реакцією на комплекс неповноцінності, а ступінь його вираженості зазвичай відповідає глибині почуття меншовартості. Чим сильніше розвинений комплекс неповноцінності, тим більш вираженим може бути прагнення до демонстрації переваги [3].

Таким чином, баланс між почуттям неповноцінності та прагненням до переваги є критично важливим для гармонійного розвитку особистості й побудови здорових соціальних зв'язків [3, 6, 7].

Адлер вважав, що формування комплексу неповноцінності пов'язане з трьома основними типами дистресу, які людина може переживати в дитинстві: Неповноцінність органів - фізична слабкість або вроджені дефекти, які роблять дитину вразливою та впливають на її самооцінку. Надмірна турбота - надмірний контроль і опіка з боку батьків, що пригнічує ініціативу дитини та формує залежність. Уникнення батьків - емоційна чи фізична відстороненість батьків, яка призводить до почуття відкинутості й відчуженості.

Адлер підкреслював, що ці чинники ускладнюють здатність дитини справлятися з труднощами, підсилюючи відчуття власної нездатності й формуючи основу для подальших психологічних труднощів у дорослому житті [7].

На думку З.Фрейда, відчуття неповноцінності більш ймовірно виникає внаслідок внутрішньої напруги між Его та Супер-его. Супер-его виступає носієм Его-ідеалу, змушуючи Его прагнути досконалості. Фрейд зазначав, що Супер-его часто має характеристики батьків або інших важливих осіб у житті індивіда. Воно виконує функції спостереження та покарання, звинувачуючи людину за невідповідність або помилки у досягненні своїх цілей.

Таким чином, на відміну від Адлера, З.Фрейд приділяв більше уваги психоаналітичним аспектам відчуття меншовартості, включаючи роль несвідомого, ідентифікації та внутрішніх конфліктів між різними структурами психіки [6].

На думку К.Юнга, комплекси найчастіше виникають унаслідок травматичних ситуацій, які стають несумісними із свідомими уявленнями особистості. Така травма провокує розрив між свідомим і несвідомим, внаслідок чого травмуюча частина «Я» відокремлюється і отримує автономію. Комплекс може бути тимчасово придушений волею, але не зникає повністю і може проявлятися знову, коли виникають відповідні умови.

Біологічне обґрунтування прагнення до переваги детально розкрив Чарльз Дарвін у своїй теорії статевого відбору. Дарвін зазначав, що прагнення до переваги сприяє виживанню,

адаптації та репродуктивному успіху в природі. Цей інстинкт є важливою складовою еволюційного процесу, забезпечуючи добір найсильніших і найкраще пристосованих особин для передачі їхніх генів наступним поколінням.

Таким чином, прагнення до переваги можна розглядати не лише як соціально-психологічний феномен, але й як фундаментальний біологічний механізм, що підтримує розвиток і процвітання організмів у процесі еволюції [3].

Комплекс меншовартості можна розглядати як спрямований на самознищення через власну недооцінку, тоді як комплекс переваги прагне до руйнування соціального середовища індивіда. У випадках, коли агресія спрямовується назовні, це може призводити до виникнення нового комплексу неповноцінності. Така реакція часто виникає, коли людина відчуває провину перед іншими й намагається компенсувати це через агресивне перенаправлення своїх почуттів.

Для формування відчуття неповноцінності необхідні певні умови, які створюють сприятливе середовище для розвитку комплексу меншовартості. Альфред Адлер вказував, що серед основних чинників, окрім вроджених дефектів, особливу роль відіграє неправильне виховання. До негативних виховних практик він зараховував: Розбещеність - надмірне балування, що позбавляє дитину можливості самостійно вирішувати проблеми; Жорстокість - фізичне або емоційне насильство, яке принижує самооцінку дитини; Байдужість - відсутність емоційної підтримки та уваги з боку батьків; Авторитарність - надмірний контроль і обмеження свободи дитини.

Як бачимо, комплекс неповноцінності - це глибоке відчуття власної недосконалості, яке триває протягом певного часу й часто супроводжується хибними уявленнями про себе та деструктивною поведінкою. Він виникає внаслідок перебільшеного сприйняття власних слабкостей і недоліків, пов'язаних із реальною чи уявною відсутністю важливих фізичних, психологічних чи соціальних якостей.

Комплекс неповноцінності може стимулювати розвиток, але у патологічних формах викликати деструктивну поведінку та перешкоджати соціальній адаптації. Водночас компенсація, особливо позитивна, дозволяє людині досягати значних результатів і розкривати свій потенціал.

Висновки. Поняття комплексу неповноцінності залишається актуальним об'єктом досліджень у психології. Воно дозволяє глибше зрозуміти природу емоційних та когнітивних труднощів, з якими стикається сучасна молодь. Завдяки мультидисциплінарному підходу це явище досліджується в контексті психоаналізу, когнітивно-поведінкової терапії та соціальної психології. Історичний аналіз демонструє, як змінилися акценти у розумінні комплексу від індивідуальних до соціальних аспектів. Це відкриває нові можливості для розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку студентів. У сучасних умовах важливим є інтеграція різних теоретичних підходів для створення ефективних програм подолання комплексу неповноцінності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Індивідуальна психологія як шлях до пізнання і самопізнання людини. Київ: Наука жити, 1997. 357 с.
2. Дарвін Ч. Походження видів. Київ: Bookchef, 2020. 480 с.
3. Маслюк А. М. Український персоналізм О. Кульчицького: комплекс меншовартості. Особистість у сучасному світі. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. С. 80–83.
4. Павлюк С. В. Комплекс неповноцінності як фактор психоемоційної дезадаптації у студентів. Психологічні перспективи. 2021. № 37. С. 139–149.
5. Томіліна В., Солодовник Т. О. Психологічні чинники виникнення комплексу неповноцінності у підлітковому віці. Психологічний часопис. 2023. №2(18). С. 54–61.
6. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.
7. The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings. Edited by Heinz L. Ansbacher & Rowena R. Ansbacher. New York: Harper & Row, 1956.

Стадник Максим

Науковий керівник – доц. Грушко Віктор

СЕКСУАЛЬНА РЕВОЛЮЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ІНСТИТУТ СІМ'Ї

У статті розглянуто феномен сексуальної революції як комплексного соціокультурного явища, що охопило своїм впливом різні сфери життя на Заході починаючи з середини ХХ століття, а з часом стало поширюватись і на інші суспільства, зокрема, українське. Проаналізовано історичні передумови виникнення сексуальної революції, її ключові ідеї, а також чинники, що сприяли руйнуванню традиційного уявлення про сексуальність, сім'ю та шлюб. Досліджено трансформації соціальних норм і цінностей, що стосуються інтимного життя, гендерних ролей та виховання дітей. Здійснено порівняльний аналіз змін, які відбулися в західному суспільстві, з тими, що розгорнулись в Україні. Зроблений огляд впливу сексуальної свободи, толерантності до її проявів у різних формах на сучасну модель родини, погляди на подружню вірність, виховання дітей. Дана оцінка впливу мас-медіа, сексуальної освіти та виховання, інтернету на молодь.

Ключові слова: сексуальна революція, сім'я, гендерні ролі, сексуальне виховання, соціокультурні трансформації, мас-медіа, традиційні цінності.

Постановка проблеми: Сексуальна революція, що розгорнулась на Заході у другій половині ХХ століття обумовила радикальні трансформації свідомості людей, спричинивши зміни у культурі, мистецтві, способі життя, особливостях соціальної взаємодії, розумінні шлюбу і сім'ї, уявленні про гендерні норми, вихованні, освіті, баченні місця і ролі дітей і т.д. Зміни виявились настільки масштабними і радикальними, переформатували шлюбно-сімейну структуру суспільства і систему відносин у соціумі за історично дуже короткий час до невпізнаності. Традиційна патріархальна сім'я у сучасному світі стала винятком, а її місце зайняла велика кількість нових форм поєднання людей у союзи, включно з одностатевими, тимчасовими і які не передбачають появи від такого співжиття дітей. Разом з цим помітно