

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

## СЕКЦІЯ

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.942

**Вагабова А. О.,**

асистентка кафедри практичної психології

#### ОСОБИСТІСНА ЗДАТНІСТЬ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ ІНТИМНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

Проблема міжособистісних стосунків, як і раніше, є актуальною серед професійних інтересів діячів психологічної науки. Побудова міжособистісно-значущих та інтимно-особистісних взаємин, у процесі яких відбувається ототожнення себе з партнером, формування емоційно-чуттєвих переживань, особливих форм взаємодії тощо, є однією з основних та важливих умов переживання благополуччя особистістю.

Міжособистісні стосунки розрізняються, перш за все, за своїм ціннісним змістом та задають простір розвитку особистості. Багато авторів підкреслюють, що здатність до встановлення близьких міжособистісних взаємин є показником особистісної зрілості. Отже, розуміння, рефлексія та корекція (у разі потреби) певних аспектів цієї здатності дає можливість створювати повноцінні, психологічно зрілі та продуктивні стосунки. Одне з перших досліджень психологічної інтимності розглядається у теорії становлення ідентичності Е. Еріксона. Автор відзначає зв'язок інтимності з психічним та фізичним благополуччям (Еріксон, 1996).

У загальному сенсі, інтимність є феноменом приналежності та емоційного зв'язку з іншою людиною. Інтимність вимагає здатності, з одного боку, перебувати разом, з іншого – зберігати сепаратність та індивідуальність в інтимних взаєминах. Інтимність неможлива без умови відокремлення свого «Я» від «Я» іншої людини.

Поняттям інтимність описують певного роду близькість, тісній зв'язок, який має особливе значення для людини, на відміну від поверхневих інтеракцій, що відбуваються в житті набагато частіше. Тлумачний словник російської мови трактує поняття «інтимний» як змістовні стосунки, яким властиві глибоко особисті, таємні й задушевні переживання.

У процесі розвитку інтимності відбувається саморозкриття та взаємне пізнання. Визначаються такі форми інтимності, як емоційна та фізична інтимність. Як і фізична інтимність, емоційна інтимність має різну міру виразності. В емоційному контексті інтимність проявляється у міжособистісній комунікації. З нею пов'язане виникнення специфічних суб'єктивних переживань. Ступінь психологічного комфорту та глибина комунікативного процесу можуть розглядатися як показники виразності емоційної інтимності між членами пари. Емоційна інтимність первинно залежить від довіри в процесі взаємної комунікації із взаємним емпатизуванням та обговоренням почуттів й переживань у процесі взаєморозуміння та підтримки (Дмитрієва, Короленко, 2012).

Інтимність є однією з головних потреб, без задоволення якої можливе переживання самотності. Складнощі у переживанні інтимності є найчастішою психологічною причиною розриву міжособистісних стосунків. Проблеми формування здатності до переживання інтимності найчастіше пов'язані з труднощами, які виникають під час процесу соціалізації, невдалого навчання необхідності відчувати психологічну інтегральність, вміння контролювати свої почуття.

З можливістю розвитку та прояву інтимності в міжособистісних стосунках пов'язана специфіка такого феномену, як суверенність психологічного простору особистості та

міцність так званих «кордонів», що дають людині переживання суверенності власного «Я», почуття впевненості, безпеки, довіри до світу (Буравцова, Дмитрієва, 2013).

Таким чином, інтимність, що є феноменом приналежності та емоційного зв'язку з іншою людиною на основі взаємності, відкритості, виникнення специфічних суб'єктивних переживань, чітко вбудовується в структуру психологічного простору особистості, займаючи значне місце у сфері міжособистісних взаємин. Труднощі у формуванні здібності до переживання інтимності зумовлюють відмову особистості від прояву інтимності або взагалі роблять її нездатною до створення близьких, інтимних стосунків.

### Література

1. Дмитрієва Н. В., Буравцова Н. В. Интимность в структуре личностного пространства. Международный научно-исследовательский журнал. Психологическая наука. Новосибирск: 2013, № 10-4 (17). С. 57-59.
2. Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. Интимность. М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2012. 239 с.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М.: Прогресс, 1996. С. 289-302.

УДК 159.923

**Варава Л. А.,**

кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри практичної психології

### ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЄКТУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Соціальна ситуація сучасного простору, через виникнення ряду обмежень в комунікативних взаємодіях особистості, викликає ряд проблем та протиріч психологічного характеру. Сприйняття й побудова організації власного простору вийшла за межі звичного життя. Запит за психологічною консультативною допомогою зростає кожного дня. Це свідчить про неможливість людиною до самостійного інтерпретування та розуміння життєвої ситуації, яка блокує активний та змістовний спосіб життя. Сьогодні вимагає від особистості трансформації та перебудови повсякденного звичайного способу існування. Засвоєні норми життя не надають змоги в реалізації власних бажань та потреб. Тому, передбачити можливий розвиток власної життєвої ситуації для особистості стає дуже складним і викликає ряд неадекватних поведінкових дій, а саме відсутність стратегій і тактик призводить до виникнення байдужості й апатії, відсутності бажань і прагнень. Це характерно для різних вікових категорій, від підліткового до зрілого віку, так свідчить практичний досвід звернень клієнтів до психологів-консультантів.

Консультування як професійна сфера психолога набуває новітніх вимог щодо реалізації сучасних запитів клієнтів. Запитом клієнта все більш стає обговорення ні минулого та теперішнього часу, а викликає інтерес власне майбутнє. Майбутнє завжди хвилює людину переплетінням очікування звернення потаємних надій і тривоги з приводу можливих невдач. Між собою завжди поруч, бажані цілі та ірраціональні почуття до себе та інших. Інтерес до власного прототипу як успішного та самореалізованого, з досягненнями та результатами і при цьому, благополучному й щасливому, є остаточно справжнім зверненням кожного клієнта. Готовність до реалізації бажаного майбутнього, до особистісних досягнень і впевненості в собі, тобто власної суб'єктності в