

**УДК 159. 922.2**

**Коновальчук В.І.**, к. психол. н., доцент, докторант Інституту психології ім. Г.С.Костюка

## **ДО ПРОБЛЕМИ ГЛИБИННО –ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

У статті розглядається можливість вирішення проблеми адаптації людини до екстремальних та кризових умов через пізнання і психологічну корекцію несвідомих механізмів психіки особистості, які визначають особливості її життєдіяльності. У якості таких механізмів розглядаються психологічні захисти, аналізується їх генезис та функції.

*Ключові слова:* травми, повторення, первинний значущий досвід, тривога, стабілізація, психологічні захисти, захисна активність, витіснення, симптом, перенесення, заміщення, екс візитні ситуації, психодіагностика, психокорекція, тренінгові програми.

**Постановка проблеми.** Дослідження динаміки взаємодії людини і навколишнього середовища набуває все більшої актуальності у зв'язку із загостренням суперечностей між людиною та природою, що виявляється у екологічних кризах, катастрофах, екстремальних ситуаціях. Розв'язання проблеми оптимізації екологічної ситуації передбачає необхідність розгляду психологічних та середовищних явищ з позиції їх нерозривної цілісності та взаємної детермінації психічного та фізичного простору.

**Вихідні теоретичні передумови розробки проблеми..** Просторові та часові взаємозв'язки всіх елементів навколишнього середовища були предметом розгляду Г. Гегеля [4]. Філософ стверджував, зокрема, що в усьому новому завжди зберігається старе, виступаючи однією із рушійних сил, моментом розвитку нового. Післядію автор розглядає як результат і продовження руху, слід, який минуле залишає в новому. Воно постійно виявляється у людини, починаючи із пам'яті та психічних станів і закінчуючи властивостями та іншими індивідуальними особливостями, які значною мірою є результатом пройденого шляху.

Досить відомою в історії дослідження ролі суб'єктивних чинників кризових явищ, катастроф, .нешасних випадків, результатом яких є травматизм, є теорія представника Вюрцбурзької школи К.

Марбе [14] . Автор експериментально доводить положення стосовно детермінованості людської поведінки і її результатів не лише зовнішніми умовами, а й існуючою в організмі свідомою та м'язовою готовністю до певного їх виконання.

К. Марбе, аналізуючи об'ємний матеріал екстремальних ситуацій життєдіяльності людей, формулює висновок стосовно того, що отримані людиною травми породжують своєрідну готовність до виникнення наступних. Теорія К. Марбе ґрунтувалась на уявленні про „дійсну психологічну особистість”, яку складають вроджені та набуті властивості. На основі вродженого („тілесного”) фактора і під впливом критичного досвіду в „дійсній психологічній особистості” формується установка. Такий стан автор визначив як „моментну психологічну особистість” і вважав, що саме вона зумовлює поведінку людини в екстремальній (актуальній) ситуації.

Сучасна психосоматична медицина виявляє, що більшість нещасних випадків далеко не випадкові, а обумовлені диспозицією самої жертви. Характерною особливістю травматичних ситуацій є те, що їх причина знаходиться поза свідомим контролем людини. Численні наукові дослідження переконливо доводять, що у певних людей є схильність до травм як у повсякденному житті, так і в усіх видах діяльності. Так, Данбар[7], виявляючи особливості людини, що роблять її схильною до травматизації, відзначає, що більшість таких людей отримали строге виховання і винесли із дитинства почуття протесту проти людей, наділених владою. Притаманна їм імпульсивність найбільш частою причиною має протест проти обмежень та усіх форм зовнішнього примусу, що накладаються владними структурами. Схильний до травм індивід, по суті, вияляється бунтівником, який не витримує навіть самодисципліни. Він протестує не лише проти зовнішнього диктату, але й проти власного розуму та самоконтролю.

Глибинно-психологічне спрямування психоаналітичних досліджень дозволяє більш змістовне розуміння особливостей емоційної регуляції людини зі схильністю до травматизації: у більшості нещасних випадків був присутній елемент наміру, хоча він не був освідомлений. Таким чином, виявилось, що у більшості травми, драми, нещасні випадки є несвідомо вмотивованими.

У психоаналізі [6,8,12] функційно-семантична універсальність життєвих тенденції людини до репродукування зумовила висновки З.Фрейда про те, що у фізичному житті кожного суб'єкта існує непереборна тенденція до повторення, репродукування, тенденція, яка

стверджує себе незалежно від принципу задоволення, стаючи вище за нього. Частота і сила цього «вічного повторення одного й того ж», як основні характеристики виявленої тенденції, дали змогу автору співвіднести її з інстинктивною активністю людини [12].

Явище повторення у контексті проблеми травматизації людини, на жаль, достатнього наукового обґрунтування у психоаналізі не знайшло. Та зважаючи на значущість і поширеність названої тенденції, З.Фрейд пише: «Слід думати, що ми натрапили тут на слід ще мало відомої або, принаймні, не сформульованої загальної властивості інстинктів, а може, навіть органічного життя в цілому. Інстинкт є лише вираженням тенденції, властивої будь-якому живому організмові, яка примушує його репродукувати, знову створювати попередній стан...; це вираження...інертності органічного життя»[12].

Фатальність повторення підтверджується А.Фрейд [13] при дослідженні психосексуального розвитку людини. Дослідниця звертає увагу на те, що кожен період сексуальної активності є «відновлення і воскресіння того, що уже було раніше».. В інших умовах з новими можливостями суб'єкт виконує своєрідну програму автоматичної реалізації первинного досвіду стосунків з близькими значущими людьми.

На думку А.Фрейда, подібне відтворення може проявлятися у поведінці здорової людини і розглядатися як нормальне лише настільки, наскільки необхідне «Я» для подолання тривоги, тобто для забезпечення стабілізації психіки з метою адаптації до змінених умов середовища. Такі автоматичні функції в психоаналізі визнавалися за психологічними захистами.

Дія механізмів психологічного захисту суб'єкта починається з моменту актуалізації відчуттів тривоги, напруженості, які є наслідком зіткнення конфліктуючих імпульсів. Вся захисна активність суб'єкта спрямована на те, щоб зберегти «Я» від переживання тривоги в результаті зовнішнього та внутрішнього дискомфорту від незадоволення потреб. У психології під тривогою розуміють генералізований дифузний емоційний стан, який виникає у ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій». А.Фрейд, досліджуючи феномен «психічних захистів», мотивує їх появу трьома основними типами тривоги, які здатні переживати суб'єкт: інстинктивну тривогу, об'єктивну та тривогу свідомості.

Інстинктивна тривога зумовлюється неможливістю реалізувати потреби, потяги суб'єкта. Об'єктивна тривога зумовлюється значущі-

стю об'єктів навколишнього світу і слабкістю суб'єкта. Тривога ж свідомості викликається реальною зовнішньою загрозою.

Початково захист виконує роль епізодичну, ситуативну, та у випадку результативності його прояву психіка проявляє тенденцію до фіксації на тому способі, який у попередній ситуації сприяв розрядці напруги, знімав тривожність, тобто - оптимізував стан суб'єкта. Тоді і стає ситуативна захисна реакція тенденційною і, закріплюючись, стабілізується на рівні механізму.

На думку З.Фрейда, психологічні захисти покликані забезпечити психічну рівновагу суб'єкта, знизити рівень тривоги, напруження. Це вдається у результаті витіснення конфліктогенного змісту за межі свідомості. Та витіснення як спосіб захисту лише тимчасово може деактуалізувати внутрішню суперечність, утримуючи її в сфері несвідомого. З часом витіснений зміст може актуалізуватися, та в реальності він має змогу представитись лише у вигляді заміщуючого утворення. Клінічна практика психоаналізу концентрувала увагу на такому різновиді заміщуючого утворення, як симптом .

У психоаналізі особлива увага приділялась виявленню природи перенесення. Саме через перенесення є можливість дослідити зв'язок минулого з несвідомим. З. Фрейд визначав перенесення як повторення, нове «видавництво» старих об'єктних стосунків. Необхідним складовим компонентом даного явища є переміщення - імпульси, почуття і захисти стосовно особистості в минулому переміщуються на особистість в теперішньому. Перенесення може складатися із будь-яких компонентів об'єктних стосунків, тобто воно може переживатись як почуття, потяги, страхи, фантазії. З.Фрейд, А.Фрейд однозначно стверджують, що люди, які є первинними джерелами перенесення, значущі й значні фігури в ранньому дитинстві.

О. Феніхель [3] вважає, що всі людські стосунки містять суміш реальних реакцій та реакцій перенесення. Авторами відзначається багаточисельність, багатогранність перенесень. Р.Грінсон [3] вважає реакції перенесення завжди недоцільними щодо якості, кількості та тривалості реакцій. Та автор зауважує, що дана реакція не підходить лише для «теперішньої» ситуації, у контексті «минулого» вона була цілком доцільною, виконувала продуктивну захисну функцію. Психоаналітики відзначають, що перенесення - це, по суті, повторення минулих об'єктних стосунків, яке виконує безліч функцій. У клінічній практиці виділяють найтипівіші функції перенесення, та-

кі як: пошук запізнілої можливості для задоволення, а також уникнення спогадів, захист проти спогадів, маніфестацією нав'язливого повторення.

Перенесенням вважається частина поведінки суб'єкта, який копіює щось з минулого, яке є недоцільним в теперішній ситуації. Повторення може бути точним дублікатом минулого або ж модифікованою версією, викривленим уявленням минулого. Перенесення зумовлюють близькі значущі люди ранніх років дитини. Як правило, це батьки, вихователі, котрі дають любов, комфорт. Однак реакції перенесення можуть мати драматичний деструктивний характер відповідно до сили емоційного досвіду дитинства.

А.Фрейд [13], зважаючи на величезний психоаналітичний досвід, користується для опису явища повторення, перенесення, проєкції та ідентифікації (в різних співвідношеннях у кожній конкретній ситуації) поняттям «заміщення». Автор не розглядає заміщення як основний захисний психологічний механізм. Дослідниця описує заміщення в контексті двох типів захисту: ідентифікації з агресором та альтруїзму.

У контексті реалізації глибинно- психологічного підходу до дослідження несвідомих механізмів психіки, які детермінують особливості життєдіяльності особистості, зокрема, індивідуальні способи поведінки у екстремальних та кризових ситуаціях у межах соціального середовища, на особливу увагу заслуговує проблема виявлення ситуації їх формування. Їх появу З.Фрейд [12, 15] пов'язував із суперечностями первинного етапу реалізації лібідо дитини, що і визначило назву - первинна лібідозна ситуація. Характерною ознакою первинної ситуації є її емоційна значущість для суб'єкта. Емоції виконують функцію внутрішніх імпульсів, хоча первинно детерміновані реальною дійсністю. Особливістю емоцій є те, що вони відображають відношення між потребою індивіда та можливістю її реалізувати в конкретних умовах. При цьому сила переживання, незалежно від його валентності, є показником значущості ситуації.

Наголошуючи на необхідності опису ситуації як системи, Б.Ф.Ломов [9] намагався визначити її як систему подій, що є причиною поведінкового акту, який в свою чергу, змінює ситуацію, яка у зміненому вигляді далі впливає на поведінку. Така динаміка забезпечується постійною зміною причини і наслідку. Таким чином, автор

розглядає ситуацію як констеляцію суб'єктивних та об'єктивних факторів.

Досліджуючи визначальні ситуації формування та актуалізації механізмів психологічного захисту, Ф.В.Бассін [1,2] позначає їх терміном „ексквізитні ситуації”(exquisite – англ., гострий, сильний, виключний). Характерною ознакою ексквізитних ситуацій є емоційно-психічна напруга.

До недавнього часу провідною у психології була теорія розвитку особистості, згідно з якою визначальним визнавався досвід дитинства у подальшому житті. Та сучасні наукові дослідження дають змогу визначити роль пренатального досвіду. Так Ф. Грінейкр [ 3 ], вивчаючи вплив внутрішньоутробного періоду на становлення особистості, в результаті тривалих експериментальних і клінічних даних приходить до висновку, що пренатальний досвід, пологи і умови безпосередньо після народження визначають схильність суб'єкта до тривоги. Цей тип первинної тривоги, за Ф. Грінейкр, відрізняється від пізнішої тривоги відсутністю психологічного змісту і неможливістю її усвідомлення.

Практика «пренатальних сновидінь» Н.Фоудора [ 3 ] свідчить, що стан ненародженої дитини залежить від стану матері як на фізичному, так і на емоційному рівнях. Сильне переживання, нещастя матері завдають шкоди і послаблюють організм дитини перед народженням, що є причиною певних недоліків у постнатальному житті.

На значущість пренатального стану вказує автор теорії мікропсихоаналізу С.Фанті [11]. На основі новітніх даних ембріології поведінки він стверджує, що плід є ультрачутливим рецептором материнської психосоматики та навколишнього середовища. Окрім того, мати передає плоду свій психічний стан (свідомий та несвідомий), свої страхи та тривоги. Вона ніби підпорядковує його своїм відчуттям - сприйманням та своїм біологічним функціям.

На думку О.Ранка, найбільш значущим моментом у житті кожної людини є родова травма [16]. Дослідник розглядає народження як глибокий шок на фізіологічному та психологічному рівнях. Цей шок створює резервуар тривоги, порції якої вивільняються протягом усього життя. Тому причини будь-яких неврозів зумовлюються станом тривоги при народженні. Саме родова травма є першоджерелом подальшої тривожності. Відокремлення від матері є первинною травмою,

а наступні різномірні відчуження автоматично набувають травматичних ознак.

Акт біологічного народження є процесом смерті-відродження живої істоти як початкового і кінцевого пунктів існування, що надає їм значущості. На думку С.Грофа [5], переживання смертельно небезпечних ситуацій в багатьох досліджуваних ним випадках органічно переплітаються з різноманітними явищами, пов'язаними з процесом народження. Навіть деякі фізіологічні моменти, що відбуваються у таких ситуаціях, несуть у собі ознаки типових подій під час пологів. Визнаючи зв'язок біологічного народження з досвідом умирання і нового народження досить глибоким та специфічним, С.Гроф досліджує стадії біологічних пологів і використовує можливість побудови на цій основі концептуальної моделі, яка допомагає зрозуміти динаміку несвідомого досвіду на пренатальному рівні (пренатальні події, події які передують пологам, пов'язані з ними чи слідують відразу за ними).

Згідно із З. Фрейдом [12,15], організм при народженні переходить із відносно спокійного і мирного оточення у досить важкі умови. На новонародженого звалюється величезна кількість стимулів, на які він неспроможний відреагувати. Немовля не має ще захисної системи і опиняється під дією потоку збуджень. Автор вважає, що ця ситуація є першою небезпечною і тому стає прототипом чи моделлю стимулів пізнішої тривоги.

**Висновки і перспективи.** Таким чином, формування психіки суб'єкта перебуває під впливом значущих умов. Різноманітні, більш чи менш суб'єктивно значущі умови визначаються впливом цивілізації, культурно-історичних умов та конкретної сімейної ситуації. З одного боку - це внутрішні чинники, які можуть бути загальними, типовими (ті, що пов'язані з проявом вікових індивідуальних ознак) і індивідуально-неповторними (ті, які визначають унікальні ознаки суб'єкта). З іншого боку - розвиток особистості зумовлюється всією сутністю соціальних, міжособистісних впливів. Уся сукупність та варіативність названих умов зумовлює унікально-неповторну картину значущого досвіду, яким програмується все подальше життя. Найбільш емоційно сильними є драматичні ситуації. Саме драми, травми, як виявляє психологічна практика, найчастіше зумовлюють несвідомий пошук, моделювання та репродукування в актуальних умовах деструктивних (кризових, драматичних) ситуацій. Тому оптимізація життєдіяльності людини у актуальному навколишньому середовищі

потребує, насамперед, виявлення та аналізу глибинно – психологічних детермінант її психічної активності, сформованих під впливом значущого, часом деструктивного, досвіду. Означені завдання досить успішно реалізуються в тренінгових групах. Тому перспективи розробки окресленої проблеми ми вбачаємо у створенні , апробації та впровадженні у психологічну практику діагностико – корекційних програм тренінгової роботи з проблеми підготовки особистості до екстремальних та кризових умов на засадах глибинно - психологічного пізнання механізмів психологічного захисту, їх психокорекції.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бассин Ф.В. О силе „Я” и психологической защите // Москва. - 1969. - №2. – С. 18 – 23.
2. Бассин Ф.В. О некоторых современных тенденциях развития теории бессознательного: установка и значимость. Бессознательное: природа, функции, методы исследования: Монография. - Тбилиси: Искра, 1985. - Т.4. – 342 с.
3. Блюм Г. Психоаналитические теории личности: Монография. – М.: КСП, 1996. – 247 с.
4. Гегель. Сочинения: Монография. – М.: Соцэкгиз, 1959. – 297 с.
5. Гроф С. За пределами мозга: Монография. - М.: Наука, 1993. – 498 с.
6. Дадун Р. Фрейд: Монография. - М.: ХИС, 1994. - 512 с.
7. Котик М.А. Психология и безопасность: Монография. - Таллин: Валгус, 1981. – 326 с.
8. Словарь по психоанализу / Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б., Пер. с фр. – М.: Высш. шк., 1996. – 623 с.
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии: Монография. - М.: Педагогика, 1984. – 312 с.
10. Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
11. Фанти С. Микрпсихоанализ: Монография. – М.: Экзамен, 1995. – 350 с.
12. Фрейд З. Избранное: Монография. – М.: Внешторгиздат, 1990. – 448 с.
13. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: Монография. - М.: Педагогика, 1993. - 141 с.

14. Marbe K. Practische der Unfälle und Betriebsschaden. – München: Berlin, 1851. – 270 p.

15. Freud S. On narcissism. In Collected Papers. Under supervision of Joan Riviere // Hogarth. London. - 1948. - Vol. IV. - P. 30 – 59.

16. Rank O. The Trauma of Birth. Harcourt, Brace // New York. - 1929. - P. 254.

<http://nuczu.edu.ua/>