

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського**  
**«Харківський авіаційний інститут»**

А.М. Лісеная

## **ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ**

Частина 1

Навчальний посібник

Харків «ХАІ» 2007

Психологія переживання. Ч. 1 / А.М. Лісеная. - Навч. посібник. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2007. – 56 с.

Розглянуто психологічний зміст процесу переживання та основні категорії психології переживання: страждання, стрес, фрустрацію, кризу, психічну травму. Проаналізовано теоретичні та практичні питання кризових станів особистості, екзистенціальні кризи та шляхи їх конструктивного подолання.

Для студентів гуманітарного факультету спеціальності «Психологія» при самостійній роботі над курсом «Психологія переживання», а також як додатковий матеріал при самостійній роботі над курсом «Психологічне консультування та психотерапія».

Бібліогр.: 56 назв

Рецензенти: канд. психол. наук, проф. Н.П. Крейдун,  
канд. психол. наук, доц. О.А. Невоєнна

© Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», 2007 р.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| Передмова.....  | 4  |
| 1. Психологічний зміст процесу переживання.....         | 6  |
| 2. Основні поняття психології переживання.....          | 15 |
| 3. Суть страждання в людському житті.....               | 19 |
| 4. Стрес як кризова ситуація.....                       | 24 |
| 5. Фрустрація як кризова ситуація.....                  | 31 |
| 6. Психічна травма і шляхи її подолання.....            | 36 |
| 7. Теоретичні проблеми кризових станів особистості..... | 45 |
| 8. Екзистенціальні кризи.....                           | 50 |

## ПЕРЕДМОВА

«Психологія переживання» - складна, недостатньо наведена у систематизованому вигляді галузь психології. Причинами цього є багаторівнева структура психіки, де розгортається драма людського життя, унікальність і неповторність досвіду переживань кожної окремої людини, недостатність методів, що вивчають структуру й способи переживання. Тим часом саме почуття, емоції й переживання відіграють надзвичайно важливу роль у житті людини. Людське буття здобуває велику кількість основних змістів із почуттів, всі спогади наповнені переживаннями, які забезпечують формування життєвого досвіду.

Життєвий шлях людини характеризується наявністю різноманітних подій, деякі з них інтерпретуються людиною як травматичні, трагічні, критичні. У такі складні періоди свого життя людина потребує допомоги, підтримки з боку родичів, друзів, а також професійно підготовлених людей.

Переживання, які супроводжують події життєвого шляху людини, є основними конструктами предмета «Психологія переживання».

Психологія переживання - галузь психологічного знання, в якій розглядається психіка та поведінка людини в критичних, травматичних і нестандартних для неї ситуаціях, які не мають досвіду реагування та дій.

Психологія переживання вивчає всі аспекти емоційного життя людини, включаючи стани задоволення та страждання. Людство так улаштоване, що воно сильніше страждає від горя, чим радіє від задоволення, а тому більшою мірою вивчає все, що належить до першого, щоб від нього позбутися, у той час як друге сприймається як природне й не вимагає особливої уваги. У зв'язку із цим «бібліографія задоволення» дуже мала в порівнянні з «бібліографією страждання». Саме задоволення й страждання у своїй єдності являють собою всю палітру людських почуттів та переживань і складають індивідуальний досвід життя.

*Предметом* курсу є переживання людини у різноманітних життєвих обставинах і способи їх конструктивного подолання.

*Метою* курсу «Психологія переживання» є ознайомлення з методологічними основами психології переживань, з пояснювальними теоріями поведінки людини в нестандартних, критичних ситуаціях, із системою понять і категорій психології переживань, з навичками психологічної допомоги людям, що натрапили на незвичайні або важкі переживання.

Виходячи з мети й предмета «Психології переживання» у курсі запропоновано вирішення таких задач:

- аналіз різних теоретичних підходів і поглядів щодо проблем психології переживання;

- набуття навичок психодіагностики різноманітних психологічних станів і переживань;
- знання основних методів надання психологічної допомоги людям, що перебувають у складних критичних життєвих ситуаціях.

*Методи «Психології переживань»:*

- психобіографічні;
- психоаналітичні (аналіз сновидінь, метод ранніх спогадів і т. ін.);
- психотерапевтичні;
- проєктивні методи;
- екзистенціальні;
- інтроспекція, самоаналіз.

Навчальний посібник «Психологія переживання» включає в себе дві частини і забезпечує студентів лекційним матеріалом і списком необхідної літератури.

# 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ПЕРЕЖИВАННЯ

Поняття «переживання» вживають у психології у двох змістах. У психології емоцій переживання розглядають як одиницю внутрішнього життя людини поряд із такими категоріями, як емоція, почуття, афект, психічний стан, емоційний процес. У курсах «Кризова психологія» та «Психологія переживання» вивчають переживання з погляду психологічного процесу з подолання критичних життєвих ситуацій.

Автори *діяльнісного підходу* у психології розглядають переживання як невід'ємну складову будь-якого психічного стану. О.М. Леонтьєв вважав усякий психічний стан як переживанням, так і діяльністю [7]. Л.С. Виготський наприкінці життя провів теоретичне дослідження, присвячене навчанням Б.Спінози про пристрасті, у якому писав про те, що в системі знань узагальнюється, усвідомлюється світ внутрішніх переживань і людина виходить із «рабства афектів», знаходячи внутрішню волю [3].

В 40-х роках ХХ сторіччя О.М. Леонтьєв і А.Р. Лурія писали про те, що складні людські переживання необхідно розглядати як продукти історичного розвитку. С.Л. Рубінштейн вважав, що саме в переживаннях відбивається особистісний аспект психічних станів людини [12, с. 573].

Прихильники *діяльнісного підходу* у психології «переживання» розглядають як внутрішні сигнали, через які люди усвідомлюють особистісний зміст подій, що відбуваються, виробляють усвідомлений вибір можливих мотивів і регуляції поведінки.

Однозначного визначення поняття «переживання» у психологічній літературі не існує. Розглянемо деякі підходи, що пояснюють це явище.

У «Словнику психолога-практика» переживанням називається будь-який емоційно забарвлений стан суб'єкта або явище дійсності, яке безпосередньо подане в його свідомості й виступає для нього як важлива подія його життя. У цьому широкому значенні терміна акцентується така особливість переживання, як його безпосередня даність свідомості суб'єкта [14, с.492].

С.Л. Рубінштейн вважає, що особисте переживання - це сукупність людських почуттів, а по суті це сукупність відносин людини до світу й насамперед до інших людей у живій і безпосередній формі [12, с.574].

У теорії пізнання існує визначення поняття «переживання» як суб'єктивного, упередженого відбиття навколишнього світу, яке протиставляється об'єктивному знанню про світ.

Ф.Є. Василюк у роботі «Психологія переживання» пропонує вживати поняття «переживання» як внутрішню діяльність щодо прийняття фактів і подій життя, встановлення смислової відповідності між свідомістю й буттям, знаходження внутрішнього дозволу дії. Переживання є особливою діяльністю, що співвідносить людину зі

світом. У ньому використовуються мислення, уявлення, пам'ять і емоції людини. Необхідність у переживанні виникає у суб'єкта в особливих критичних життєвих ситуаціях, при неможливості жити, як раніше, реалізувати внутрішні необхідності свого життя (мотиви, прагнення, цінності). Такими критичними ситуаціями в житті людини є стреси, фрустрації, конфлікти й кризи. Людина сама і тільки сама здатна пережити події й обставини свого життя, що породили кризу. Переживання служить для людини відбудовною роботою, завданням якої є знаходження сенсу подальшого життя [1].

Ряд авторів (Б.А. Вяткін, Л.Я. Дорфман, А.О. Прохоров) пов'язують поняття «переживання» із психічними станами. Емоційні стани розглядаються цими авторами як переживання, які є цілісною активною реакцією особистості на зовнішні й внутрішні впливи [4, 10].

Є.П. Ільїн розглядає переживання в єдності з поведінкою і фізіологічними змінами організму як складові частини психічного стану. А психічний стан автор визначає як цілісну системну пристосувальну реакцію організму на зовнішні й внутрішні впливи, спрямовану на збереження його цілісності й забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах перебування [6, с. 18-19].

У системному підході вивчення психічних станів людини розглядають переживання як рівень або субсистему психофізіологічних станів. Усякий психічний стан є як переживанням суб'єкта, так і діяльністю різних функціональних систем. У структуру психофізіологічних станів Є.П. Ільїн включає:

- психічний рівень реагування - переживання;
- фізіологічний рівень реагування - вегетатика, соматика;
- поведінковий рівень реагування - поведінка, спілкування, діяльність.

Таким чином, з погляду системного підходу, «переживання» є психічним рівнем реагування людини на зміни в умовах існування.

В.К. Сафонов вважає, що психічні стани, які виражаються в переживаннях людини, є результатом пристосувальної реакції організму й особистості у відповідь на досягнення позитивного результату діяльності й мобілізації функціональних можливостей [13].

Представники *екзистенціального підходу* у психології розглядають переживання як спосіб буття людини у світі, як цілісний внутрішній досвід у безпосередній даності свідомості. «Життєвий світ» як абсолютна даність скоріше переживається, чим осмислюється людиною. Приходячи в цей світ не зі своєї волі, людина виявляється «кинутою у ворожий світ» і, перебуваючи в ньому, переживає його. Навколишній світ викликає різні переживання й стани людини.

Переживання являє собою з погляду екзистенціальної психології «точку перетину» зовнішнього й внутрішнього світів. Воно є основою, спираючись на яку людина тільки й може переборювати обставини й формувати життя в конкретному світі умов, можливостей і вимог. Вільний доступ до переживання - це передумова для екзистенції -

діалогічно відкритого життя в зовнішньому й внутрішньому світі. Відсутність доступу до переживання часто визначається заблокованою або нездійсненою переробкою пережитого, коли пережите може залишитися або незрозумілим, або таким, що ранить.

Австрійський екзистенціальний психотерапевт, творець сучасного екзистенціального аналізу Альфред Ленгле визначає переживання як «внутрішню подію». Слово «переживати» означає вступати в контакт із життям, убирати в себе ситуацію в аспекті узгодження її із власним життям. Переживання - це сприйняття з афективним резонансом, воно обов'язково містить почуття. Інакше переживання залишилося би простим прийняттям до відома інформації, думкою або асоціацією. Почуття являють собою основу переживання. Так само, як для виникнення почуттів потрібен час, так і для досягнення інтенсивності переживання необхідним є певний проміжок часу. Брак часу, як правило, призводить до зменшення щільності переживання, і тоді ми маємо справу зі стресом. Будь-які психічні процеси (міркування, спогади, сновидіння, діяльність), якщо вони супроводжуються почуттями, безпосередньо пов'язаними з ними, і розтягнуті в часі, є переживанням. При цьому переживання завжди має на увазі емоційний резонанс із актуальною ситуацією або ж із тим, чим людина зайнята саме зараз [9, с.73-75].

Подія стає переживанням, якщо вона породжує в людині почуття відносно свого сенсу або відносно актуальності ситуації. Коли краса природи, творів мистецтва або іншої людини можуть «торкнутися» почуття до глибини душі зі значною інтенсивністю, тоді виникає переживання. Про переживання ми так само можемо говорити й при зіткненні людини з неприємними для неї подіями. Наприклад, якщо виникає небезпека, яка зненацька викликає напругу, людина піддається напливу почуттів, настільки сильних і глибоких, що все, що відбулося, стає «внутрішньою подією».

А. Ленгле описує поетапний розвиток переживання з погляду екзистенціального аналізу. Кожне переживання починається з емоцій, які в екзистенціальній літературі називаються «безпосередньою афектацією», або «первинною емоцією». Первинна емоція містить ті самі силу й вітальність, які характерні для будь-якого переживання й завдяки яким люди прагнуть до переживань, почувавши в них життя, його зачарування й смак.

Переживання може поглиблюватися, якщо почнеться процес осмислення змісту ситуації. Глибина ситуації іноді не може відкритися на когнітивному рівні, і тому повніше й краще передається в почуттєвому досвіді. Завдяки розкриттю змісту «первинної емоції» розкривається глибинний вимір, що дає переживанню щось істотне й перетворює його у «внутрішню подію».

Ще більше поглиблення переживання одержує, якщо людина розділить його з іншими людьми, довідається про їхні почуття й почує відповідь. Поглиблення переживання за відсутності яких-небудь

блокад викликає відповідь із самої глибини «Персони», що знаходить інтуїтивно, відповідне самому собі відчуття ситуації й звільняється від влади першого враження. «Персона» знову знаходить волю в поверненні до власного коріння, до свого внутрішнього джерела і стає творчою. Саме завдяки знаходженню власного коріння із самої глибини внутрішнього світу виникає зміст, який визначає персональну позицію стосовно враження, і виникає внутрішній ґрунт, що закріплює пережитий досвід. Даний етап переживання містить також і когнітивний аспект, а саме - розуміння ситуації й зайняття позиції. Цей тип переробки переживань рівною мірою відбувається як при приємних подіях, так і при тих, що травмують і приносять страждання.

Потім процес переживання іде далі та переходить у стадію, яку можна було б назвати «переживанням себе» у переживанні чогось іншого і яка запускає динаміку з'єднання пережитого із практикою життя, вступу в діалогічну взаємодію із світом і самовираження. Перед людиною виникає запитання: «Що я тепер зроблю з тим, що пережив і переробив?». У цій останній фазі процесу переживання усе більш відчутною стає сила, що спонукає людину до дії та розвитку. Переживання - це «їжа» для росту на психічному й духовному рівнях [ 9,с.76-78].

Таким чином, процес переживання проходить такі етапи:

- враження, виникнення «первинної емоції»;
- поглиблення й виникнення почуттів;
- осмислення змісту ситуації;
- перетворення пережитого у «внутрішню подію»;
- одержання персональної відповіді про зміст ситуації;
- формування власних установок із приводу пережитого;
- відповідь світу, дія, розвиток.

Існування є потенцією, проектом, можливістю, в яких людина також являє собою проект, що перебуває в постійній динаміці, у постійній відкритості й ще підлягає реалізації. Ця реалізація відбувається через «дійсність» існування у світі, пошук у кожному моменті життя свого власного автентичного шляху.

В екзистенціальному вимірі мало що означають слова та дії, якщо вони не зачіпають глибин внутрішнього життя людини, його переживання. Тому, щоб по-справжньому зрозуміти людину в «людському вимірі», треба, насамперед, зрозуміти головне: як саме і якою мірою вона бере участь у творенні свого життя, як вона існує в цьому світі, як переживає той чи інший момент свого життя, відповідає на фундаментальні запитання буття, робить життєві вибори, здійснює рішення, приймає на себе відповідальність.

Віктор Франкл у своєму вченні про сенс життя виділяє цінності як смислові універсалиї, реалізуючи які, людина робить своє життя свідомим. Універсальні смисли включають у себе три групи цінностей:

- творчості - це продуктивні творчі дії людини;

- переживання - це наша чутливість до явищ навколишнього світу;

- відношення - це позиція, що людина вибирає до подій, які вона не може змінити. Реалізуються ці цінності через відношення до обмежень, які висуває життя.

Екзистенціальний підхід фіксує «переживання» як особливу форму активності суб'єкта, що дозволяє в критичній життєвій ситуації перенести важкі події, знайти завдяки переоцінці цінностей свідомість існування. Переживання виникає при неможливості досягнення людиною провідних мотивів його життя, катастрофі ідеалів і цінностей, розчаруванні й втратах і проявляється в перетворенні його «життєвого світу», спрямованого на переосмислення свого існування.

Психіатр-екзистенціаліст Рональд Девід Лейнг у роботі «Феноменологія переживання» розглядає переживання як свідчення, а психологію як логос переживання. Він пише: «Моя психіка - це і є моє переживання, а моє переживання і є моя психіка» [8, с.28]. Переживання трапляється у внутрішньому «просторі – часі» й містить у собі думки, образи, мрії, бачення, сни, спогади. Завдання людини - одночасно й пережити, й усвідомити конкретну даність, тобто осягти реальність у всій її повноті й цілісності. Але людина не може це зробити відразу, оскільки як у сфері переживання, так і в сфері понять вона має справу лише із фрагментами реальності. Індивідуальні переживання трансформують сферу даності в сферу намірів і дій. А через дії ми можемо змінити свої переживання.

Рональд Лейнг піднімає проблему відчуження людини від власних переживань через систему соціальних норм у зовнішньому світі й систему захисних механізмів у внутрішньому світі. Кожна людина, дотримуючись норм і правил поведінки, відділяється від власних переживань. А всі захисні механізми: проекція, інтроекція, заперечення, витиснення й т.д. є деструктивними формами, що впливають на переживання. Наші вчинки скоріше маскують, чим розкривають переживання. Людина діє так само, як і переживає тільки тоді, коли вона не скована соціальними нормами й захисними механізмами. У протилежному разі людина не може переживати себе як справжню цілісну особистість, а тільки як фрагмент особистості й штучність. Справжнє переживання буття полягає в «оголеній присутності», у дозволі бути самим собою у своїх переживаннях.

Таким чином, переживання - це комплексна переробка відчуттів і вражень, що йдуть із зовнішнього світу, а також почуттів, емоцій, когнітивних структур, цінностей та смислів, що йдуть із внутрішнього світу. Переживання - внутрішня діяльність, спрямована на переробку життєвого досвіду, куди входять життєво значущі події й ситуації, а також суб'єктивне відношення до них.

*У структуру переживання входять:*

- відчуття й враження, одержані із зовнішнього світу;

- емоційні реакції та почуття, що виникають у відповідь на події й ситуації;
- когнітивні схеми (думки, переконання, ідеї) щодо життєвих ситуацій;
- спонукально-вольові процеси (наміри, мотиви, прагнення) щодо подолання життєвих ситуацій;
- цінності й смисли - життєві орієнтації, які формуються в процесі переживання й допомагають розібратися в життєвих ситуаціях;
- екзистенціальні елементи (ступінь «включення» людини в життя, зв'язок з життям, діалогічні відносини із світом і зв'язок із самим собою).

*Властивості переживань:*

- *глибина* (для психоаналізу проблема глибини зводиться до ранніх подій життя індивіда, найглибші переживання – самі ранні; для екзистенціальної психології глибина переживань – це глибина усвідомлення свого буття у світі й неминучості небуття; для гештальт-психології глибокі переживання пов'язані з експлозивним рівнем особистості, де людина входить у контакт зі своїм реальним «Я», зі своєю автентичністю);

- *модальність* (за модальністю переживання можуть бути негативні, позитивні, піднесені; конструктивні й деструктивні);

- *тривалість* (переживання можуть тривати від декількох секунд до декількох років);

- *інтенсивність* (сильні й слабкі переживання, визначаються індивідуально й суб'єктивно). Є індивіди, які цінують і шукають гострі, інтенсивні переживання, їх називають «шукачами пригод», «аматорами гострих відчуттів». Особливий інтерес у них викликають переживання, пов'язані зі швидкістю пересування, небезпечними, ризикованими ситуаціями й частою зміною сексуальних партнерів. До цього різновиду індивідів відносяться, насамперед, молоді чоловіки та екстраверти;

- *спонукання суб'єкта до активності або пасивності* (активні переживання підвищують життєвий тонус, енергійність, спонукають людину до дій, пасивні – дезорганізують, гнітять, послабляють).

Переживання завжди суб'єктивні, вони можуть відрізнятися в різних людей за ступенем глибини, інтенсивності й тривалості, але якісні їхні характеристики завжди залишаються незмінними.

*Функції переживань у житті людини:*

- онтологічна (спосіб існування у світі, підтримка життєвого тону, внесення різноманітності в досвід);

- пізнавальна (через переживання людина пізнає себе й навколишній світ);

- комунікативна (переживання зближують або роз'єднують людей, у спілкуванні люди переживають відносини один з одним);

- трансформаційна (спонукає людину до нових прагнень і розвитку, перегляду старих поглядів і смислів).

Індивідуальні здатності до переживань визначають за емоційними властивостями і особливостями людини: емоційна збудливість, імпульсивність, емоційна стійкість, сила, темп, ритм емоційних реакцій.

*Емоційні натури* збудливі, легко загоряються під впливом подразників, рвучкі, імпульсивні, схильні до афектів, мають сильну емоційність і слабку стійкість. Переживання різноманітні, але недовговічні й нестійкі. Головним об'єктом переживань є відносини з людьми.

*Сентиментальні натури* чутливі й пасивні, їхні почуття не викликають активних дій, світ їхніх переживань замикається у самому собі, зовнішній світ відбивається через переживання. Вони мають слабку емоційну збудливість і сильну стійкість. Об'єкт переживань - складності власного внутрішнього світу.

*Жагучі натури* діяльні, віддані улюбленій справі, живуть багатим, емоційно насиченим життям, мають яскраві враження, часто перебувають у напрузі. У них завжди є предмет пристрасті й захоплення. Мають схильність до глибоких інтенсивних переживань. Велике емоційне порушення з'єднується з великою емоційною стійкістю. Об'єкт переживань - актуальна потреба, потяг, діяльність.

*Раціональні натури* - розважливі, прагматичні, емоції й почуття проявляються в них мінімально, не мають впливу на їхню поведінку та вчинки, слабкі рідкі переживання з практичних міркувань. Слабке емоційне порушення з'єднується зі слабкою стійкістю. Об'єкт переживання – практичні питання та потреби.

*Проблема типології й класифікації переживань* була розроблена Ф. Є. Василюком [1]. В основу класифікації переживань він поставив відношення суб'єкта до реальності й увів типологію життєвих світів (прошарків свідомості). Життєвий світ містить у собі зовнішній і внутрішній рівень, що мають власні критерії. Зовнішній світ може бути для людини легким або важким, внутрішній світ - простим або складним.

*Зовнішній світ легкий* – достатня забезпеченість всіх життєвих процесів, безпосередня даність індивідові предметів потреб. Задоволення потреб відбувається відразу при їхньому виникненні. Між потребою та її задоволенням немає ніякої діяльності, ніякої відстані, вони як би безпосередньо стикаються. Прототипом такого життя є умови утробного й дитячого існування людини, які становлять основу інфантильного світовідчування. Метою й вищою цінністю такого життя є задоволення. Досвід легкого й простого зовнішнього життя призводить до пасивності суб'єкта, тому що в описаних умовах не потрібна ніяка діяльність, спрямована на подолання перешкод зовнішнього світу. Така істота не має досвіду переживання як діяльності й на критичні ситуації може реагувати тільки стресовими реакціями.

*Зовнішній світ важкий* – наявність перешкод до задоволення потреб. Суб'єктові доводиться визнати, що задоволення його потреб неможливо «тут» і «зараз», воно можливо лише «там» і «потім», у свідомості виникає уявлення про просторову й часову довжину зовнішнього світу. Принципом такого життя стає підпорядкування реальності.

*Внутрішній світ простий* – односкладність внутрішнього світу, володіння однією - єдиною потребою й одним - єдиним відношенням до світу. Все життя такої людини буде складатися з однієї діяльності, спрямованої на задоволення єдиної потреби, що завжди буде ненасиченою й тому завжди актуально напруженою. Процес задоволення цієї єдиної потреби збігається в такій істоті з життям. Задоволення потреби означає припинення життя. В умовах простого внутрішнього світу актуальна для суб'єкта діяльність уявляється йому єдиною, являє собою всю повноту його внутрішнього світу. Така ситуація може виникати, коли тимчасова діяльність людини займає весь його внутрішній світ, а все інше перестає для нього існувати.

*Внутрішній світ складний* – одночасне співіснування різних потреб, цілей, задач, відносин, необхідність внутрішньої роботи із супідрядності дій і мотивів з визначення черговості дій у часі. Основною проблемою внутрішнього світу стає вибір, по суті нерозв'язний, оскільки в такому життєвому світі всі альтернативи життєво важливі для людини. Внутрішньою необхідністю для суб'єкта є досягнення погодженості одиниць внутрішнього світу в просторі й часі. Проблема вибору вирішується формуванням ціннісної свідомості, механізму, що рятує людину від болісної необхідності постійних виборів. Ціннісна свідомість використовує цінність як міру порівняння різних мотивів.

Тип переживання, який подається ситуацією зовнішнього легкого й внутрішнього простого світів, називається *гедоністичним*. Досвід такого існування є в кожній людини, і в певних ситуаціях він може актуалізуватися й керувати поведінкою. Він являє собою інфантильний рівень свідомості, що завжди відроджується при задоволенні потреб, уникає негативних емоцій, підпорядковується імпульсам, нереалістичний.

Тип переживання, який пов'язаний із зовні важким і внутрішньо простим світом, називається *реалістичним*. Внутрішній світ простий, у ньому відсутні спокуси, сумніви, совість, провина, внутрішні обмеження. Існує тільки одна діяльність - подолання зовнішніх перешкод для задоволення потреб. Всі предмети й об'єкти зовнішнього світу оцінюють з погляду корисності й вигоди. Головне - адекватно оцінити реальність, щоб правильно діяти і досягти мети. Реалістичне переживання ґрунтується на механізмі терпіння. Воно виходить із того, що реальність невблаганна, її необхідно прийняти такою, якою вона є, скоритися їй і в її межах спробувати добитися задоволення потреб. Являє собою реалістичний рівень свідомості, у

якому домінує одна потреба, мотив, відношення, що стають інтенсивними й фанатичними.

Третій тип переживання, властивий складному внутрішньому й легкому зовнішньому світу, називається *ціннісним* переживанням. Його головною функцією є внутрішня робота зі становлення мотиваційно-ціннісної системи, її ієрархізація й перебудова. Розвиток ціннісної системи особливо інтенсивно відбувається в критичні періоди життя, коли виникає гостра необхідність робити значимі вибори й приймати важливі рішення. Головна задача ціннісного переживання в такі періоди життя полягає у тому, щоб зберегти вірність цінності всупереч очевидній абсурдності й безнадійності опору реальності через мудрість, самозаглиблення й самопізнання. У випадку горя ціннісне переживання допомагає перевести втрачені відносини в сферу ідеального. Ціннісний рівень свідомості припускає відмову від егоцентризму, подолання розумового погляду на життя, ідеальний характер мотивації і є подвигом. Прототип ціннісного переживання - моральна поведінка.

Четвертий тип життєвого світу являє собою єдність складного внутрішнього й важкого зовнішнього світів. Основним новотвором, що допомагає справитися з важким і складним світом, є воля, що не дає внутрішній боротьбі мотивів відхилити активність суб'єкта. Воля служить не одній якій-небудь діяльності, а будівництву всього життя, реалізації життєвого задуму, покликання, творчості. Для даного життєвого світу характерне *творче* переживання, а специфічною критичною ситуацією є криза, коли реалізація життєвого задуму стає неможливою. Творче переживання - це робота самостворення, самобудівництва, воно відновлює втрачену можливість жити й діяти далі, шукає нові форми практичної реалізації своїх ідеальних цінностей. Творчий рівень свідомості припускає знаходження нової системи цінностей, нового сенсу життя, вихід за межі самого себе через самопожертву й самозабуття.

Таким чином, Ф.Є. Василюк пропонує таку класифікацію переживань:

- *Гедоністичне переживання*, при якому людина ігнорує реальність, спотворює й заперечує її, формуючи ілюзію задоволеності, схоронності порушеного сенсу життя.

- *Реалістичне переживання* - суб'єкт сприймає реальність такою, якою вона є, пристосовуючи до неї динаміку й зміст своїх потреб.

- *Ціннісне переживання* – людина намагається обеззброїти реальність ідеальними процедурами, перетворюючи її в предмет інтерпретації й оцінки через ціннісне відношення до того, що відбувається.

- *Творче переживання* відрізняється чуттєво-практичним відношенням до реальності через утвердження власних ідеалів.

У реальному житті людина може використовувати різні види переживання або які-небудь їхні комбінації. Існують ситуації, для яких

оптимально використовувати певного виду переживання. Якщо домінянтою процесу переживання є принцип задоволення, переживання, навіть у випадку успіху, це може призвести до регресу особистості. Принцип реальності в найкращому разі втримує особистість від деградації. І тільки ціннісне й творче переживання перетворюють критичні ситуації з руйнівних подій життя в етапи її духовного росту й удосконалювання.

#### Бібліографічний список

1. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. - М., 1985. – 200 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб, 2006. – 496 с.
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собр. соч.: В 6 т. - Т.3. – М., 1983. – 368 с.
4. Вяткин Б.А., Дорфман Л.Я. Про системный анализ психических состояний //Новые исследования в психологии.- М.,1987. - №1. - С.3-7. - №2. - С.3-7.
5. Изард К.Э. Психология эмоций: Пер. с англ. – СПб, 2002. – 464 с.
6. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб, 2005. – 412 с.
7. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. - М.,1971. – 345 с.
8. Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном.- Л., 2005. – 352 с.
9. Лэнгле Альфред. Что движет человеком? Экзистенциально - аналитическая теория эмоций : Пер. с нем. - М., 2006. -235 с.
10. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. – Казань, 1994. – 324 с.
11. Психические состояния /Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб, 2000. – 512 с.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб, 2002. – 720 с.
13. Сафонов В.К. Психологические состояния //Психология: Учебник. - М., 2004. – 471 с.
14. Словарь практического психолога. - Мн., 2001, - 976 с.

## 2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ

Ф.В. Василюк у роботі «Психологія переживання» пропонує ввести поняття *критичної ситуації* як вихідну категорію психології переживання. Критична ситуація є ситуацією неможливості реалізації суб'єктом своїх насущних, невідкладних внутрішніх потребностей (мотивів, прагнень, цінностей і т. ін.). Серед критичних ситуацій, що

зустрічаються в житті людини, автор виділяє стреси, фрустрації, конфлікти й кризи.

*Стрес* – стан надмірної, сильної й тривалої напруги, що виникає в людини при перевантаженнях нервової системи. Ситуація стресу може стати для людини критичною, з погляду Ф.В.Василюка, лише в тому випадку, коли вона націлена на невідкладне задоволення потреби, що підкорила собі всю її істоту, і за умови, що вона не припускає виникнення яких-небудь перешкод у зовнішньому або внутрішньому світі для її задоволення. Внутрішньою необхідністю для суб'єкта в цьому випадку є одержання невідкладного задоволення своєї потреби.

*Фрустрація* (у перекладі з латинської мови - обман, марне очікування) - негативний психічний стан, обумовлений неможливістю задоволення тих чи інших потреб. Критична ситуація фрустрації виникає в людини, спрямованої на досягнення однієї - єдиної мети, що раптово зустрілася із непереборною перешкодою, і коли продовження діяльності стає безглуздим, тому що не веде до досягнення мети. Фрустрація може проявлятися як агресія, образа, апатія, розчарування, розпач, тривога, безцільні неупорядковані дії, які мовби розряджають енергію нездійсненої мети. Внутрішньою необхідністю для суб'єкта в цьому випадку є реалізація мотиву, що натрапив на труднощі зовнішнього світу.

*Ситуація конфлікту* виникає при зіткненні у внутрішньому світі суб'єкта двох або більше протилежних і несумісних бажань, мотивів, переконань, почуттів і цінностей. Така ситуація стає критичною, коли для людини стає неможливим розв'язати внутрішній конфлікт, знайти компроміс або проігнорувати ситуацію. Для виникнення конфлікту необхідна наявність у суб'єкта складного внутрішнього світу. Це відрізняє ситуацію конфлікту від ситуації фрустрації, коли діяльність суб'єкта підпорядкована реалізації тільки однієї - єдиної мети, ідеї, мотиву. Внутрішньою необхідністю в ситуації конфлікту є досягнення внутрішньої погодженості, цілісності, несуперечності внутрішнього світу, що потребує перегляду норм і цінностей.

*Криза* – це життєва ситуація, що ставить перед людиною проблему, від якої вона не може піти і яку вона не може вирішити в короткий час і звичайним способом. У внутрішньому світі криза проявляється як депресія, тривога, безпорадність і безнадійність. Криза, як правило, є поворотним моментом у житті людини. Внутрішньою необхідністю для людини при кризі є реалізація її задуму, продовження свого життєвого шляху, у той час, коли події зовнішнього світу роблять таку реалізацію неможливою. Це потребує від людини внутрішньої роботи з перегляду й перетворення власної особистості, своїх життєвих цілей, змістів, стратегій і цінностей [1].

Крім категорій, запропонованих В.Ф. Василюком, предмет «Психологія переживання» включає в себе також такі поняття, як

психологічна проблема, життєва ситуація, кризова подія, психічна травма, скорбота (горе), страждання.

*Психологічна проблема* проявляється як стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його мотивами, прагненнями, поданнями, цілями й об'єктивними, а також суб'єктивними умовами їхньої реалізації, як протиріччя між очікуваннями й реальними результатами діяльності суб'єкта.

Типи психологічних проблем:

- проблеми, пов'язані зі спілкуванням і міжособистісними відносинами;

- проблеми саморозвитку й самоідентифікації;

- проблеми різних сфер життя людини (сімейні, професійні, матеріальні, політичні, правові й т.д.);

- проблеми, пов'язані з життєвими ситуаціями (критичні, кризові).

Останнє коло проблем входить у предмет «Психологія переживання». Психологічна проблема - результат взаємодії людини з навколишнім світом. Тому при аналізі проблеми логічно розглядати не тільки особистісні особливості індивіда, але й життєві ситуації й обставини, у яких індивід перебуває. У зв'язку із цим психологічна проблема тісно пов'язана з категорією «життєва ситуація».

*Життєва ситуація особистості* – це сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на поведінку, стан і внутрішній світ людини, її розвиток і тим самим обумовлюють виникнення й вирішення її психологічних проблем. Життєва ситуація особистості містить у собі два компоненти:

- об'єктивний (об'єктивні обставини, на які людина вплинути не може, або вплив яких вона не усвідомлює);

- суб'єктивний (усвідомлені суб'єктом обставини життєдіяльності та їхній вплив на своє життя, а також відношення людини до цих подій).

Представники психобіографічного підходу в психології, що почав свій розвиток в 30-ті роки ХХ століття й пов'язаний з іменем Ш.Бюлер, запропонували поняття «*життєвого шляху особистості*» як сукупності подій і обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на формування особистості, її структуру й проблематику. Ш. Бюлер виділила три лінії життєвого шляху. Перша лінія - це об'єктивна логіка життя як послідовність зовнішніх подій. Друга лінія - зміна переживань цих подій. Третя лінія - результати діяльності людини [3, с. 15-18].

Одиницею аналізу життєвого шляху особистості та його біографії є *подія*. Саме подія визначає й направляє перебудову характеру, зміну напрямку й темпу розвитку особистості. Під подією у психології мають на увазі деякі конкретні зміни в житті людини, що відбуваються миттєво або досить швидко.

С. Л. Рубінштейн ввів подібне поняття «індивідуальна історія», у якій відбуваються події - вузлові моменти й поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли із прийняттям того чи іншого рішення на більш-менш тривалий період визначається життєвий шлях людини.

Б.Г. Ананьєв пропонує типологію подій, що складається з подій навколишнього середовища, та подій, пов'язаних з поведінкою людини в навколишньому середовищі. Н. А. Логінова додає до цієї типології третю групу - події внутрішнього життя, що складають духовну біографію людини [ 3 ].

*Події середовища* – це істотні зміни в обставинах розвитку, що відбулися не з волі людини. Ділять ці події на макроподії (ті, що відбулися на рівні держави) і мікроподії (ті, які відбулися на рівні сім'ї, колективу, найближчого оточення). Вплив подій середовища на життя людини визначається її суб'єктивним відношенням до цих подій.

Події, пов'язані з поведінкою людини у навколишньому середовищі, - це вчинки людини. Деякі вчинки мають таке значення для людини, що набувають характеру події. Вчинки-події визрівають у сфері переживань, у внутрішньому світі людини, їхній зміст зводиться до ствердження або заперечення яких-небудь цінностей.

Події внутрішнього життя, які складають духовну біографію людини, спрямовані на пошук, прийняття або відкидання системи цінностей.

«Кризова психологія» вводить поняття «кризова подія» або «травматична подія». Характеризуються такі події раптовістю настання, наднормативністю для людини, виникненням внутрішньоособистісного або міжособистісного конфлікту, що вимагає оперативного рішення за відсутності в людини досвіду вирішення подібних конфліктів. Кризова подія виходить за межі адаптаційних ресурсів людини, ускладнює процеси життєдіяльності, вносить у життя людини нестабільність і невизначеність.

*Психічна травма* - сильне потрясіння, переживання особливої взаємодії людини з навколишнім світом. Виникає в результаті події, що викликає особливо сильні переживання й нездатність суб'єкта до адекватної реакції, а також патологічні зміни й наслідки в його психіці. Психічна травма провокує порушення, що перевищують припустимі величини для психіки, причому це може бути як одна-єдина подія, так і тривале нагромадження порушень, кожне з яких окремо переноситься легко.

*Страждання* – спосіб переробки травматичного або трагічного для особистості досвіду. Викликається різними причинами: фізичним болем, горем, розчаруванням, втратами, самотністю й т.д. Страждання часто пов'язують із болем, але це різні поняття. Біль - інстинктивна фізіологічна реакція на всякий розлад або пошкодження, внутрішній захисний механізм, властивий і людям, і тваринам. Страждання - не відчуття і не реакція, а глибинне переживання, стан свідомості, духовна реальність, властива винятково людині.

Страждання виконує в житті людини кілька функцій: пізнавальну, спонукальну, мотиваційну, комунікативну, ціннісно-смыслову, трансформаційну.

*Скорбота* (горе) - процес переживання стану втрати або смерті близьких людей. Проявляється на поведінковому, ментальному, емоційному, екзистенціальному рівнях.

#### Бібліографічний список

1. Василюк В.Ф. Психология переживания. - М., 1984. – 200 с.
2. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: Учеб. пособие. – Мн., 2004. – 239 с.
3. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л.В.Куликова. - Спб, 2001.- 480 с.

### 3. СУТЬ СТРАЖДАННЯ В ЛЮДСЬКОМУ ЖИТТІ

Життя людини наповнене не тільки творенням і насолодою, але й болем, стражданням, розчаруваннями й розпачем. Її плін - це чергування зльотів і падінь, запаморочливих успіхів і нищівних невдач. Людина накопичує досвід, розвивається й реалізується тільки в тому випадку, коли вона переживе всі можливі життєві ситуації, стани й емоції. Життя влаштоване таким чином, що людина росте й мужніє, коли страждає. Одне нещасне кохання приносить людині більше користі для внутрішньої трансформації, чим безліч любовних перемог. Перебільшуючи значимість приємних і хворобливих переживань, люди виробляють у собі схильність нарікати на долю, уникати страждань і болю. З погляду екзистенціальної психології задоволення не в змозі додати сенсу людському життю. Страждання не позбавлене змісту, тому що, страждаючи, людина знаходить внутрішню силу й мудрість. Страждання оберігає людину від апатії, лінощів, бездіяльності й духовного заціпеніння.

В. Франкл у роботі «Человек в поисках смысла» писав про те, що страждання й горе є частиною людського життя, як доля або смерть. Жодне з них не можна вирвати з життя, не порушуючи його змісту тому, що лише під ударами молота долі в горні страждань виковується особистість, і життя набуває своєї форми та змісту.

В. Франкл попереджає, що людина не повинна передчасно складати зброю, тому що надто легко прийняти ситуацію за долю й схилити голову перед уявною невдачею. Тільки тоді, коли людина не має можливості реалізувати творчі цінності, тобто трудитися, не має під рукою засобів, щоб впливати на долю, наступає час реалізувати цінності відношення, має сенс прийняти свій хрест. Цінності

відношення можуть бути повністю реалізовані тільки тоді, коли доля, що випала людині, виявляється насправді неминучою. Тоді це - шляхетне страждання. Але якщо людина не зробила нічого для того, щоб уникнути страждання, то його страждання не можна назвати шляхетним. Терпіння виправдане тільки тоді, коли сама доля ставить людину в умови, які вона не може змінити. Таке виправдане терпіння є моральним досягненням, і тільки неминуче страждання має моральний сенс. Коло виправданих страждань, за В. Франклом, досить вузьке, у нього входять невиліковні хвороби, загибель близьких людей, полон у концтаборі при авторитарних режимах.

Страждання саме по собі не позбавлено змісту, воно має свою мету, з погляду логотерапії В. Франкла, уберегти людину від духовного задубіння. Поки людина страждає, вона залишається жити духовно. Каяття й скорбота виправляють минуле на внутрішньому плані. Каяття - це моральне відродження, що рятує людину від почуття провини. Скорбота про загублений об'єкт продовжує його життя суб'єктивно. Нудьга нагадує нам про нашу бездіяльність і втрату сенсу життя.

Два види страждання визначає логотерапія: «шляхетне» - страждання, яке не можна уникнути, й «неблагородне» - ситуація, в якій людина винна сама або котрої вона могла уникнути, реалізуючи творчі цінності. У зв'язку із цим логотерапія ставить перед собою задачу перевести пацієнта із страждаючого в активно діючого, визначити життєве завдання, за яке саме він несе відповідальність [4].

Проблема людського страждання хвилювала людей з давніх часів. Релігійні мислителі й християнські подвижники вважали, що страждання дається людині для очищення, у цьому його високий і священний зміст. А корінь і джерело його - у властивому людям від природи способі життя: суб'єктивному, тілесному, прагнучому, жагучому, манливому до себелюбства й гріха. Недосконалий спосіб життя вводить людину в гріх і веде до страждання. А задача людини полягає в тому, щоб не бігти від страждання, а приймати його й переборювати з його допомогою недосконалість свого ества.

Російський релігійний мислитель і філософ І. А. Ільїн (1882-1954) у роботі «Аксіоми релігійного досвіду» пише: «Щоб переконатися в змісті й призначенні страждання, необхідно уявити собі на мить людину, звільнену від усякого страждання, цілком і назавжди. Ніяка незадоволеність не загрожувала б більше людині: ні голод, ні спрага, ні холод, ні ерос. Почуття неповноти, недосконалості, гріха згасло б, а з ним разом згасла б і воля до досконалості. І от, виявилось б, що всі всім задоволені, усе всім подобається, усі всьому віддаються без міри й без вибору, усі живуть нерозбірливою, первісною хтивістю - навіть не жагучою, тому що пристрасть болісна, навіть не інтенсивною, тому що інтенсивність можлива лише там, де сили не розтрачені. Якою огидною була б порода «людиноподібних» істот, що з'явилася б у світі - ці незліченні юрби нерозбірливих насолодців, безвідповідальних

ледарів, аморальних ідіотів, що не знають нічого про «краще й гірше», про досконалість, про Бога, що не вміють ні вибирати, ні служити, ні боротися, ні жертвувати, ні молитися. Тільки страждання будить духовність людини, оформляє й очищає її душу, учить її вірному вибору, дає здатність до вдосконалювання, навчає стійкості, мужності, дає їй силу характеру, веде до творчості. Ми зобов'язані стражданням всім, що було творчого в історії. Страждання є сіль життя; і в той же час - її стрімка сила, вчитель міри й віри» [2, с.438-439].

У буддизмі ключовою філософською й психологічною темою є тема страждання. Відповідно до легенди, після шести років напруженої внутрішньої роботи, за допомогою медитації під деревом боддхі, Будда отримав провітління, у результаті якого йому відкрилися чотири шляхетні істини:

1. Життя є страждання:

«Народження є страждання, старіння є страждання, хвороба є страждання, занепокоєння, нещастя, біль, розчарування й розпач є страждання, неможливість одержати бажане є страждання».

2. Джерелом страждань є бажання:

«Причина страждання - у бажанні, яке є причиною переродження; бажанні, пов'язаного зі спрагою й прихильністю, що проявляється то тут, то там; бажанні почувати, бажанні бути, бажанні зруйнувати себе».

Будда вважав, що бажання завжди породжує нестійкий стан розуму, у якому сьогодні ніколи не задовольняє. Якщо бажання не задоволене, індивідуум одержимий бажанням змінити сьогодні, якщо бажання задоволене - виникає страх зміни, за яким слідує нове розчарування й незадоволеність.

3. Існує метод звільнення від страждань, оснований на рятуванні від бажань. Знищення бажань приводить до знищення страждань. Однак мова йде не про викорінювання конкретних бажань, а про знищення прихильності до бажань взагалі й залежності від них.

Цей мотив істотно відрізняє буддизм від тантризму, послідовники якого вважали за можливе позбуватися від бажань шляхом їхнього максимального задоволення.

4. Існує шлях звільнення від страждань. Як такий шлях Будда запропонував *«Шляхетний Восьмеричний Шлях»*, що включає в себе головним чином аспекти моралі, духовної дисципліни, самоспоглядання:

1. Правильне мовлення (тобто розумне, миролюбне, правдиве).
2. Правильне знання (визнання чотирьох Шляхетних Істин).
3. Правильне мислення (відмова від низинних інстинктів).
4. Правильна дія (з позиції моралі й етичних норм).
5. Правильне заняття («заробляючи на життя, не шкодь іншим»).
6. Правильна свідомість (бажання й прояви людини контролюються нею самою).

7. Правильне зусилля (злі тенденції особистості придушуються, добрі - розвиваються).

8. Правильне самовладання (концентрація й розвиток наміру).

Поняття «правильне» на цьому шляху визначається конкретним суб'єктом, що бере на себе відповідальність за те, що відбувається[1].

Першорядна мета психології Юнга полягає в полегшенні страждання людини. У своїй автобіографії й у своїх роботах К.Г. Юнг виявляє свою мету - лікування людського страждання, у цьому він бачив сенс практичної психології. Але, на противагу буддизму, К. Г. Юнг не бачив можливості покласти кінець людському стражданню. Для нього щастя й страждання являють собою пару протилежностей, необхідну для життя, де одне не може існувати без іншого. На його думку, людина має уміти протистояти стражданню, перевершити його, а єдиний спосіб перевершити страждання полягає в тому, щоб пережити його. К.Г. Юнг розглядає можливий подвійний наслідок страждання: воно може дисциплінувати емоційний хаос людини, а може вбити живий розум. Страждання може бути як виховним, так і деморалізуючим, воно може привести до процесу лікування та індивідуації або до патології. Хворобливі симптоми неврозу часто є вираженням прагнення психіки до повноти й розвитку, вони містять у собі зерна потенціальностей, які потрібно актуалізувати. І якщо з ними працювати, а не прагнути уникати або усувати, то вони стають джерелом нових здійснень, нової інтеграції - «похмура ніч душі» перетворюється в провітління. Навпроти, надмірне обтяжуюче страждання, особливо в індивіда з тендітною внутрішньою структурою й зі слабким «Его», не з'єднаним із «Самістю», може призвести до божевілля, злочинності й інших видів патології.

Дорога, що веде до внутрішньої трансформації, до «Самості», у жодному разі не легка, вона вимагає, щоб людина принесла в жертву найдорожче, що в неї є, - своє «Его», тільки так може з'явитися «Самість». Аналогічним чином буддисти стверджують, що першопричина всякого страждання полягає в прихильності до «Его», й закликають відмовитися від нього, щоб могла пробудитися щира природа людини - природа Будди. Але це може відбутися тільки спонтанно, не можна форсувати процес ні юнгіанськими терапевтичними методами, ні буддійськими духовними практиками. Людина має через певну частку страждання дозріти до провітління [5].

Теодюль Рібо (1839-1916), французький психолог природознавчого напрямку, в роботі «Психологія почуттів» виділив два види страждання в людському житті:

- фізичне страждання (біль);
- моральне страждання (скорбота, смуток).

Причини страждань людини Т. Рібо вбачав у неможливості задоволення потреб, бажань і прагнень. Лікування страждаючої

людини можливо через підтримку, розваги, зміну обстановки й подорожі.

Моральне страждання має дві форми:

- позитивну - активність людини, витрата енергії, поновлення зусиль, подолання перешкод;

- негативну - припинення руху й активності, занепад сил, усвідомлення втрати й позбавлення волі.

За своєю природою моральне й фізичне страждання, з погляду Т.Рібо, тотожні, з одним тільки розходженням у вихідному пункті. Фізичне страждання пов'язане з відчуттями, а моральне - з якимись ідеями, образами, поданнями. Розглядаючи моральне страждання, Т. Рібо виділяє три етапи в його розвитку.

На першому етапі моральне страждання спочатку пов'язане із простим поданням, з конкретним образом, з безпосередньою копією сприйняття й визначається як уявне відтворення фізичного болю, головною умовою якого є пам'ять. Людина пам'ятає біль, що викликає моральне страждання. Така проста форма страждання існує навіть у тварин.

На другому етапі розвитку моральне страждання пов'язане вже зі складними процесами й припускає міркування й творчу уяву. Прикладом може бути неприємна звістка. Вихідною точкою служить простий факт, а результатом є робота мислення й уяви про конструювання майбутнього неприємного наслідку, що і викликає страждання. Моральне страждання полягає в очікуванні майбутнього негативного результату якої-небудь події, які в різних людей різні, залежно від особистих особливостей мислення й уяви. Людина емоційна, з палкою і яскравою уявою буде страждати набагато сильніше, ніж людина раціональна і зі слабкою уявою.

Т. Рібо виводить формулу, яка свідчить про те, що сума випробовуваних людиною страждань пропорційна сумі викликаних образів. Як показують спостереження Т. Рібо, діти не бояться смерті близьких людей, вони лякаються реакцій і голосінь своїх родичів, які малюють жахливі картини їхнього сирітства.

На третьому етапі моральне страждання пов'язане із чистою концепцією, з ідеальними уявленнями. Це страждання є чисто інтелектуальним і не зачіпає людину занадто довго. Прикладом можуть служити страждання вченого, що безуспішно прагне до вирішення задачі, страждання письменника або артиста, які усвідомлюють своє фіаско, страждання віруючого, що усвідомлює свою гріховність [3, с.368-423].

#### Бібліографічний список

1. Буддизм /Сост. Я.В. Боцман. – Х., 2001. – 992 с.

2. Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта.- М., 2002. – 586 с.
3. Теодюль Рибо. Болезни личности. – Мн., 2002. – 784 с.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990. – 368 с.
5. Юнг К. Проблемы души нашего времени. – Спб, 2002. – 352 с.

#### 4. СТРЕС ЯК КРИЗОВА СИТУАЦІЯ

*Стрес* – поняття, настільки міцно вкорінене в нашій мові, що, здається, навіть не вимагає пояснень. Це англійське слово ми сьогодні використовуємо на кожному кроці, коли нарікаємо на нелегке життя й нервові перевантаження. Усі розуміють, що стрес - це неприємність і з нею треба боротися, але стрес — набагато ширше явище, ніж ми собі уявляємо. Поняття «стрес» було запропоновано у побут канадським ученим Гансом Сельє. Ще в 1936 році він звернув увагу на те, що організм у відповідь на будь-яку вимогу середовища реагує напругою (буквально «стрес» і означає «напруга»). Іншими словами, *стрес - доцільна пристосувальна реакція, що забезпечує адаптацію до різноманітних умов життя*. Тому, якщо бути вірним першоджерелу, проблема боротьби зі стресом втрачає позитивний зміст. Сам Г. Сельє виділив два різновиди стресу: фізіологічний (еустрес) і патологічний (дістрес). Дістрес виникає під дією надмірних, несприятливих подразників. Саме в цьому значенні дане поняття одержало поширення в повсякденному мовленні й навіть у вітчизняній науковій літературі.

Залежно від типу стресора й характеру його впливу на організм виділяють фізіологічний і психологічний стрес.

*Фізіологічний стрес* являє собою безпосередню реакцію організму на вплив однозначно певного стимулу, як правило, фізико-хімічної природи. Відповідно до цього типу стресові стани характеризуються вираженими порушеннями у функціонуванні різних фізіологічних систем і відповідними їм відчуттями фізіологічного дискомфорту.

*Психологічний стрес* характеризується включенням складної ієрархії психічних процесів, що опосередковують вплив стресора на організм людини. Фізіологічні прояви цього виду стресу аналогічні описаним вище, однак спектр психологічних і поведінкових змін значно різноманітніше. Найбільш типовими з них є: зміни в проходженні різних психічних процесів і в емоційних реакціях, зміни в мотиваційній структурі діяльності, порушення рухової та мовної поведінки, аж до повної дезорганізації особистості. Психологічний стрес підрозділяють на три види:

- інформаційний - виникає в умовах інформаційних перевантажень або сенсорного голоду;
- емоційний - проявляється в ситуаціях погрози, небезпеки, образи, тривоги;
- комунікативний - обумовлений реальними проблемами в спілкуванні й міжособистісній взаємодії.

Із цього погляду так званий психологічний стрес вимагає неоднозначної оцінки: залежно від сили, тривалості, позитивної або негативної емоційної реакції він може проходити в нормальних межах або переходити у хворобливий стан. Виділяють такі клінічні варіанти хворобливих реакцій на стрес:

- *Гостра реакція на стрес.* Як стрес у цій групі виступає сильне травматичне переживання, що включає в себе погрозу безпеки фізичної цілісності особистості або близьких їй людей, різка й загрозлива зміна соціального стану або оточення. Клінічна картина: стан оглушення, з деяким звуженням свідомості, зниження уваги, дезорієнтація. Цей стан переходить або у відхід від стресової ситуації аж до дісоціативного ступору, або в ажитацію й гіперактивність із реакцією втечі (фугою). Звичайно симптоми виникають у лічені хвилини після стресу й зберігаються не більше двох - трьох днів.

- *Посттравматичний стресовий розлад* виникає як відстрочена або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію винятково загрозливого або катастрофічного характеру. Типові ознаки: нав'язливі спогади про пережиту травму, сни й кошмари, що виникають на фоні хронічного почуття оціпеніння, емоційної притупленості, відчуженості, ареаактивності, ангедонії, уникнення діяльності й ситуацій, що нагадують про травму. Так само можуть спостерігатися гострі спалахи паніки, страху або агресії, підвищена вегетативна збудливість, безсоння, депресія, суїцидальні думки. Латентний період після травми - від декількох тижнів до шести місяців. Проходження хвилеподібне, можливий перехід у хронічну зміну особистості після переживання катастрофи.

- *Розлад адаптації.* Стан суб'єктивного дістресу й емоційного розладу, що перешкоджає соціальному функціонуванню й продуктивності. Виникає в період адаптації після серйозної психічної травми. Клініка: тривожна депресія, занепокоєння, зниження самооцінки, непевність у власних силах, зниження продуктивності діяльності. Виділяють короточасний розлад адаптації (до 1 місяця) і довгочасний (але не більше двох років).

Г. Сельє в експериментах на тваринах установив, що різні фактори середовища викликають в організмі специфічні (відповідні до конкретного фактора) реакції й загальну стереотипну, неспецифічну реакцію, що не має відношення до характеру даного фактора й служить відповіддю організму на впливи середовища. Г. Сельє назвав цю реакцію *адаптаційним синдромом*. Цей загальний, неспецифічний сигнал до включення пристосувальних можливостей

організму і є, власне, сутністю стресу. Навіть неважливо, чи є фактор або ситуація, що впливають на організм, приємними чи неприємними, вони кожного разу висувають вимоги до пристосувальних можливостей організму.

Загальний адаптаційний синдром включає в себе, за Г. Сельє, три фази або стани. У першій з них, що називається *фазою тривоги*, відбувається реакція, яка приводить у стан готовності й активності всі енергетичні ресурси, покликані забезпечити виживання й зберегти стійкість організму. Відповідна реакція організму на сигнал тривоги включається автоматично й стереотипно, тому не завжди відповідає необхідності. У випадку хронічного, тривалого впливу перевантажень настає друга *фаза (резистенції)* – стан певної стійкості, опору, в якому первинні патологічні прояви вщухають і організм адаптується до навантаження. На третій фазі відбувається виснаження пристосувальних можливостей, хворобливі прояви відновляються, стають необоротними й можуть призвести до загибелі. Ця фаза називається *фазою виснаження*.

Подразники, що викликають загальний адаптаційний синдром, викликаються стресорами й в основному діляться на фізичні та психічні (страх, гнів, сум, психічні страждання, а також радість, захват або будь-яке сильне психічне порушення). У пізніх роботах Г. Сельє вказав на те, що різні фактори, що мають однаковий ступінь стресогенності, не обов'язково викликають однаковий стан у різних людей. У реакції на стрес певну роль відіграють фізичний і психічний стани, спадковість, вік та ін. Оцінюючи вплив різних стрес-факторів на людину з погляду концепції стресу Г.Сельє, варто розрізняти прямі та непрямі негативні фактори. Прямі негативні фактори завдають шкоди організму поза залежністю від його реакції, оскільки вони вже шкідливі самі по собі, наприклад хвороба, фізична травма й ін. Непрямі негативні фактори служать причиною ушкодження лише тому, що вони спровокували в організмі перебільшену захисну реакцію.

Американські психологи розробили шкалу стресових ситуацій, розподіливши важливі життєві події за ступенем викликаної ними емоційної напруги. Найвищим балом (100) у цій шкалі відзначена смерть близького родича. Далі ідуть розлучення (75), тюремне ув'язнення (63), важка хвороба (53), великий борг (31)... Дослідники вважають, що нагромадження протягом одного року напруги, що перевищує 300 балів, містить у собі серйозну погрозу для нашого психічного й навіть фізичного самопочуття [ 8, с.544].

Парадокс полягає в тому, що дана шкала включає в себе й такі події, як весілля (50), народження дитини (39), особисте досягнення (28), підвищення по службі (27), переїзд на нове місце проживання (20) і навіть відпустка (13)! Таким чином, якщо ви протягом року зуміли закінчити університет, знайти роботу й нове житло, женитися, з'їздити у весільну подорож і обзавестися потомством, то ваш особистий

показник емоційної напруги починає «зашкалювати». Результат - незрозуміле роздратування й занепад сил.

Щось подібне виявили у своїх дослідженнях учені з університету міста Інсбрук. Вони вивчали психологічне самопочуття відпускників, що приїжджають з-за кордону на цей знаменитий гірський курорт. З'ясувалося, що багато хто з людей, тимчасово звільнившись від повсякденних турбот, починають страждати від психічних проблем, виявляють схильність до меланхолії й навіть до агресії. Психологи вважають, що більшість відпочиваючих переживають надмірне психологічне навантаження від зіткнення з новим середовищем, чужими вдачами й мовою, а також від різкої зміни способу життя.

*Основні ознаки стану стресу:*

- на психосоматичному рівні – сомато - вегетативні порушення: лабільність пульсу й артеріального тиску, серцебиття й неприємні відчуття в різних частинах тіла, головні болі, безсоння, функціональні розлади шлунково - кишкової й сечостатевої системи, порушення обміну речовин, зменшення або збільшення маси тіла, зниження імунітету;

- на психологічному рівні – стан внутрішньої напруженості й безпричинної тривоги, різкі неадекватні емоційні реакції, підвищена уразливість, запальність, дратівливість, втрата інтересу до життя, роботи, відносин, почуття втоми й апатії, втрата почуття гумору, страх перед майбутнім, знижена здатність до концентрації уваги й запам'ятовування, підвищена збудливість;

- на поведінковому рівні - часті помилки в діях, роботі, нездатність завершити почату справу, підвищена рухова активність, непосидючість, нетерплячість, конфліктність або замкнутість, демонстративність, агресивність, вимога підвищеної уваги, уживання наркотичних речовин, сексуальні відхилення, суїцидальні спроби.

Ученими встановлено, що саме стрес породжує такі розлади здоров'я, як бронхіальна астма, гіпертонія, мігрень, дерматит, виразки шлунково - кишкового тракту.

*Причини, що викликають стрес:*

- постійна нестача часу;
- підвищені зобов'язання і обов'язки;
- ситуації змушеної поведінки, діяльності, відносин, коли потрібне тривале терпіння;
- ситуація безперервного зовнішнього контролю й примусу;
- нескінченні конфлікти на роботі або в сім'ї, що не мають конструктивного рішення;
- надмірна фізична або інтелектуальна втома й навантаження;
- постійні фінансові проблеми, борги;
- тривалі емоційні переживання ;
- критичні життєві ситуації й травматичні події ( розлучення, зрада, втрата роботи, смерть близьких і т.д.);
- змушена соціальна ізоляція, самотність;

- удари по самолюбству, невизнання заслуг;
- несподівані, неординарні, незвичайні ситуації, в які людина попадає, не маючи відповідного досвіду поведінки;
- кардинальні зміни в житті;
- несподіваний успіх, підвищення статусу, виграш та інші позитивні події, що викликають сильне порушення.

Таким чином, стає очевидним, що стрес - невід'ємна частина нашого життя. Він викликається будь-якими значними подіями - як прикрими, так і приємними. І боротьба зі стресом означала б не тільки спробу попереджати потенційні невдачі, але й відмову від особистих досягнень і життєвих радостей.

Так із чим же треба боротися? Звичайно, тільки з патологічним стресом. Адже нерідко ми самі заганяємо себе в кут, звідки можна вибратися лише з відчутними емоційними втратами. От таких «кутів» і варто уникати. Але як би ми не старалися, уникнути всіх неприємностей не вдасться. Між іншим, для різноманітного досвіду негативні переживання так само необхідні в житті, як і позитивні емоції. Творець теорії стресу Ганс Сельє стверджував: «Стрес - це життя». Поки ми живі, ми постійно будемо радіти й засмучуватися. Звичайно, треба вміти розслаблюватися, однак, якщо емоційна напруга зовсім зникне з нашого життя - це буде означати, що життя закінчилося.

#### *Методи звільнення від стресу:*

1. *Профілактичні методи*, що не дозволяють допустити появу стресу. Ці заходи можуть мати як колективний, так і індивідуальний характер. Сюди відносяться створення кімнат психологічного розвантаження на виробництві, застосування функціональної музики, проведення виробничої гімнастики, колективний відпочинок на природі. Індивідуальні заходи містять у собі виконання правил «розумної поведінки та спілкування», висунутих Г. Сельє. Вони зводяться до такого: не переживати через дрібниці, не дружити з «важкими», нестриманими людьми, уникати пихатості й нещирості в спілкуванні, мати в житті інтереси й захоплення, не нагнітати обстановку, не «накручувати» нескінченні проблеми, частіше згадувати про приємні події у своєму житті й уникати неприємних колізій [7].

Ще одним засобом профілактики стресу є відрив від стресогенної обстановки (активний відпочинок, прогулянки на природі, творча діяльність, улюблені заняття, приємні покупки). Для жінок відвідування магазинів є гарний спосіб рятунку від напруги, для чоловіків таким способом є відвідування чоловічих компаній, наприклад у лазні або риболовля. Природним і часто неусвідомлюваним способом захисту людини від стресу є використання психікою захисних механізмів (витиснення, проєкція й т.д.). Свідомим способом запобігання стресу може бути використання особистістю спеціальних механізмів і стратегій володіння ситуацією

або власними реакціями. Найважливішим, на наш погляд, у профілактиці стресів є пізнання себе, своїх емоційних реакцій, захисних механізмів, ресурсів і на основі цього внутрішня трансформація й розвиток.

2. *Ліквідаційні методи*, спрямовані на ліквідацію наслідків стресу. Традиційними способами боротьби з негативним впливом стресу є прийом лікарських засобів, таких, як транквілізатори й антидепресанти. Однак вони мають побічні дії, тому використовувати їх необхідно в крайніх випадках. Найбільш ефективним і доступним методом є свідоме керування стресом самою людиною. Першим необхідним кроком у цьому процесі є усвідомлення психологічних, поведінкових і ситуаційних причин влучення в стресову ситуацію. Такими причинами можуть бути базові ілюзії відносно світу, що нібито має служити задоволенню наших бажань і фантазій, або відносно всіх людей, які покликані любити й поважати нас безумовно, а також наші амбіції й необґрунтовані претензії до життя, невміння побудувати гармонічні відносини або вибирати партнерів. Другий крок - це зміна власних реакцій і відношення до подій, що відбуваються, наприклад, на принципах східної філософії, які ґрунтуються на нейтральному, рівному відношенні до дійсності (життя дуальне за своєю природою, щастя й горе, успіхи й невдачі становлять неподільну єдність у життєвому досвіді людини) або за принципом християнства «на все воля Божа». Можна сказати так: якщо ви сприймаєте ситуацію як проблему, то що б ви не робили, у результаті ви отримаєте стрес.

До числа основних методів подолання стресу відносяться релаксація, медитація, автогенне тренування, прийоми сенсорного репродукування образів.

*Релаксація* (у перекладі з латинської – зменшення напруги, ослаблення) – стан розслабленості, що виникає в суб'єкта внаслідок зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль. Може бути мимовільною (розслабленість при відході до сну) і довільною, викликаною шляхом прийняття спокійної пози, подання станів, що звичайно відповідають спокою, розслабленню м'язів, включених у різні види активності.

*Медитація* – психоемоційний стан свідомості, оснований на почутті глибокого спокою, що досягається за допомогою концентрації уваги на самому собі або на об'єкті. Медитативний стан являє собою глибоке відключення з навколишнього світу, відхід у себе, а в результаті - вихід за межі власного тіла, емоцій, інтелекту й особистості в цілому. Спонтанна медитація відбувається у дітей, коли вони повністю захоплені грою, у закоханих, для яких коханий стає центром всесвіту, у людей, зайнятих творчістю або улюбленою справою (риболовля, вишивання і т. ін.). Медитативні стани спонтанно виникають тоді, коли професійні навички відпрацьовані до автоматизму, наприклад у водіїв-дальнобійників.

Як показують фізіологічні дослідження глибокої медитації, ступінь релаксації, заспокоєння й розслаблення всіх систем і органів при ній глибше, ніж навіть під час самого безтурботного сну. Завдяки цьому унікальному явищу в організмі починається процес вивільнення стресів [1, с.18].

Механізми медитації містять у собі: запуск мимовільної психічної саморегуляції, ефект когеренції хвильової активності всіх центрів мозку (погоджена активність), які приводять до якісної трансформації в діяльності мозку й фізіології. Найбільш загальними реакціями організму на медитацію є такі:

- зменшення м'язової й психічної напруги;
- зменшення за тривалістю відповідної стресової реакції на роздратування;
- делокалізація стресів;
- загальне зниження внутрішньої збудливості і як наслідок - підвищення стійкості до стресів;
- нормалізація роботи всього організму;
- поліпшення роботи серцево-судинної системи як наслідок нормалізації кров'яного тиску;
- підвищення стійкості до різних психосоматичних захворювань;
- зниження загального рівня тривоги, занепокоєння, агресії;
- приплив фізичної й психічної енергії;
- спонтанне, інтуїтивне вирішення життєвих проблем і поставлених запитань;
- зростання продуктивності діяльності, творчих здібностей;
- багатоплановий розвиток особистості [1, с.30-32].

*Автогенне тренування* являє собою метод керування людиною своїм функціональним станом. Метод оснований на самонавіянні й саморегуляції, за допомогою яких людина шляхом спеціальних вправ учить розслаблювати мускулатуру свого тіла і його окремих частин, впливати на нервово-психічні процеси, серцево-судинну систему, обмін речовин. Автогенне тренування сприяє розвитку концентрації уваги й сили подання, умінню контролювати мимовільну розумову активність із метою підвищення ефективності значущої для суб'єкта діяльності. Систему автотренінгу розділяють на два етапи: формування вміння оцінювати свій стан (на цьому етапі основна увага приділяється м'язовій релаксації, виробленню почуття впевненості й спокою) і мобілізація (навчання довільному керуванню своїми станами).

*Сенсорна репродукція* оснований на оперуванні образами та уявленнями цілісних ситуацій, які асоціюються в людини з відпочинком, розслабленням, задоволеністю, радістю й можливістю наступної активізації свого стану. Застосування сенсорної репродукції не стільки спрямоване на тренування уяви, скільки підпорядковано насамперед задачі формування необхідних функціональних станів.

### Бібліографічний список

1. Ардха А. Медитация: основы теории и практики. – Мн., 2004. – 304 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. - М., 2000. - 352 с.
3. Гиндикин В.Я. Лексикон малой психиатрии. – М., 1997. – 576 с.
4. Каменюкин А.П., Ковпак Д.В. Антистресс – тренинг. – СПб, 2004. – 194 с.
5. Парцерняк С.А. Стресс, вегатозы, психосоматика. – СПб, 2002. – 382 с.
6. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. - Мн., 1999. - 480 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. - 78 с.
8. Смирнов Б. Я. , Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учеб. пособие. – Х.,2005. - 125 с.
9. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия. - М., 2003. – 640 с.

## 5. ФРУСТРАЦІЯ ЯК КРИЗОВА СИТУАЦІЯ

*Фрустрація (у перекладі з лат. – обман, розчарування, катастрофа надій)* - психічний стан напруги, тривоги, розпачу, що виникає в результаті переживання із приводу неможливості досягнення намічених цілей і задоволення бажань, катастрофи планів і надій. Коли людина має деяку потребу, але існують перешкоди її задоволенню, то вона нервує і впадає в роздратування. Фрустрація виникає в ситуаціях, коли наміри, сприйняті людиною як значущі, виявляються під загрозою або натрапляють на непереборні перешкоди.

Психологи вивчали фрустрацію за допомогою простого експерименту. Випробуваням оголосили, що вони мають пройти перевірку на спритність і кмітливість. Потім їм давали нескладне завдання: за допомогою декількох пристосувань дотягтися до пірамідки, що складається з кілець, і поетапно розібрати її. Єдині труднощі полягали в тому, що учасникам експерименту заборонялося виходити з обкресленого кола. Але саме це утруднення було непереборним, коло було обкреслене таким чином, що виконати завдання без порушення заборони ставало неможливим. Експеримент показав, що більшість випробуваних після довгих безуспішних спроб виходили із себе, кричали, лаялися, упали в стан розпачу. Для фрустрації характерні прояви тривожності,

внутрішнього напруження, образи, агресії, розчарування, почуття провини.

Сила фрустрації залежить від ступеня значущості заблокованої поведінки й від суб'єктивної близькості досягнення мети. Виникнення фрустрації не тільки обумовлене об'єктивною ситуацією, але й залежить від психологічних особливостей особистості. Невиправдано висока самооцінка й пов'язаний з нею завищений рівень вимог неминуче призводять до їхнього зіткнення з реальними можливостями людини. Стійкість до стану фрустрації пов'язана з індивідуальними особливостями вищої нервової діяльності, вона вище в тих людей, яким властивий високий ступінь усвідомленості й саморегуляції поведінки. Часта й тривала фрустрація може викликати негативні зміни у характері, виникнення неврозів і агресивних форм поведінки.

Прихильники *діяльнісного підходу* у психології займалися вивченням фрустрації з погляду бар'єрів у діяльності людини, коли діяльність блокується через непереборні перешкоди. Є неясності в тому, до чого відносити термін «фрустрація»: до зовнішньої причини (ситуації) або до викликаної нею реакції (психічний стан). У літературі можна зустріти і те і інше вживання цього терміна. Доцільно, подібно тому, як відрізняють стрес – психічний стан від стресора – його збудника, аналогічно розрізняти фрустратор (зовнішню причину) і фрустрацію (реакцію на збудника). У рамках діяльнісного підходу фрустрацією є стан людини, що виражається в характерних рисах переживань і поведінки та викликається об'єктивно непереборними труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення задач [1, с. 319-326].

Існує три типи ситуацій, що викликають фрустрацію (фрустраторів):

- *позбавлення*, тобто відсутність необхідних засобів для досягнення мети або задоволення потреб. При цьому позбавлення можуть бути зовнішніми, коли фрустратор перебуває поза людиною, й внутрішніми, коли фрустратор знаходиться в самій людині;

- *втрати*, які можуть бути також зовнішніми (втрата близьких людей або майна) і внутрішніми (втрата натхнення або здоров'я);

- *конфлікти* зовнішні (любов до заміжньої жінки, яка зберігає вірність своєму чоловікові) і внутрішні (неможливість вступити у сексуальний зв'язок із заміжньою жінкою з моральних міркувань).

Випадки, коли якийсь фрустратор не викликає стан фрустрації, називаються *толерантністю*, що проявляється в терплячості, витривалості стосовно фрустратора. Толерантність може виражатися декількома способами:

- спокоем і розважливостю, готовністю використати ситуацію, яка трапилась, як життєвий урок;

- стримуванням небажаних імпульсивних реакцій;

- байдужістю до ситуації.

Сила й тривалість фрустрації залежить від декількох факторів: сили фрустратора; значущості для індивіда дії фрустратора; звички до фрустратора; індивідуальних особливостей суб'єкта.

*Типові реакції при стані фрустрації:*

- *агресія*, проявляється як афективне переживання гніву, імпульсивна безладна активність, бажання на комусь «зігнати» злість;
- *фіксація*, проявляється як «прикованість» до фрустратора, що поглинає всю увагу й думки. Формою фіксації є примхлива або маніакальна поведінка;
- *відхід у відволікаючу діяльність*, що дозволяє забутись;
- *депресивні стани*;
- *регресія* – повернення до більш примітивних, а нерідко й до інфантильних форм поведінки.

Фрустрація розрізняється не тільки за своїм психологічним змістом або спрямованістю, але й за тривалістю. Психічні явища, які характеризують фрустрацію, можуть бути короткими спалахами агресії або депресії, а можуть бути тривалими станами, що у деяких випадках призводять до змін особистості.

Певні прояви фрустрації можуть бути: а) типовими для характеру людини; б) нетиповими, але тими, що викликають виникнення нових рис; в) епізодичними, минущими.

У психоаналітичному напрямку психології фрустрацію розглядають як психічний стан, здатний призвести до виникнення неврозу через відмову або заборону в задоволенні бажань і потягів. Для класичного психоаналізу змушена відмова людини від чогось або заборона на задоволення своїх бажань пов'язана, насамперед, з неможливістю задоволення потреби в любові. Відповідно до теорії психоаналізу людина є здоровою, якщо її потреба в любові задовольняється реальним об'єктом, і стає невротиком, якщо втрачає цей об'єкт, не знаходячи йому заміни. Фрустрація настає як у випадку зовнішньої заборони на задоволення бажання, так і в силу внутрішніх заборон. У першому випадку невротичний розлад виникає через переживання, а в другому - від ходу розвитку.

В міру розвитку теорії й практики психоаналізу стало очевидним, що фрустрації можуть виникати не тільки внаслідок відмови людини від задоволення своїх бажань, але й у момент їхнього виконання, коли знищується можливість ними насолодитися. У деяких випадках при досягненні успіху в людини може з'явитися зненацька внутрішня незадоволеність після того, як зовнішня незадоволеність поступається місцем виконанню бажання. Міркуючи про «катастрофу під час успіху», З.Фрейд звернув увагу на внутрішньопсихічний конфлікт, що виникає під впливом сил совісті, що забороняють людині покористуватися зовнішніми умовами, які щасливо змінилися. Мова йшла про фрустрацію, коли «Я» людини озброюється проти бажання, як тільки воно наближається до виконання [3, с.145-152].

3. Фрейд уважав, що психоаналітичну терапію варто проводити в стані фрустрації пацієнта. Крім міркувань про фрустрований стан людини З.Фрейд порушив питання про те, які психологічні засоби має психоаналітик, щоб зробити схований у цей момент конфлікт бажань у пацієнта актуальним. На його думку, це можна зробити двояко, або створити ситуацію, у якій він стане актуальним, або задовольнитися тим, щоб поговорити про нього в момент аналізу й указати на таку можливість. Першої мети аналітик може досягти або в реальності, або в переносі. В обох випадках психоаналітик забезпечує пацієнтові у відомій мірі «реальне страждання через фрустрацію й застій лібідо»[4, с.238-250].

Міркування З.Фрейда про фрустрацію лягли в основу тих психоаналітичних теорій, відповідно до яких фрустрація з необхідністю викликає ворожість і агресивність, є джерелом інстинктивної напруги й стає причиною невротичної тривоги. Так, американський дослідник *Дж. Доллард* стверджує, що виникнення агресивної поведінки завжди обумовлено наявністю фрустрації.

Але були й ті, хто не розділяв погляди Фрейда на фрустрацію, серед них – *К. Хорні*. На основі аналізу теорії лібідо вона прийшла до таких висновків:

- той факт, що невротична людина почуває себе фрустрованою, не дозволяє робити узагальнення про роль фрустрації, яка визначає захворювання;

- як діти, так і дорослі можуть переносити фрустрацію без яких-небудь ворожих реакцій;

- якщо фрустрація сприймається як принизлива поразка, ті ворожі реакції, що виникають із неї, є відгуком не на фрустрацію бажань і потягів, як думав З. Фрейд, а на те приниження, що індивід суб'єктивно переживає;

- людина не тільки може переносити фрустрацію задоволення набагато легше, ніж припускав З. Фрейд, але й здатна віддати перевагу фрустрації, якщо вона гарантує безпеку [7, с.4-279].

Американський психоаналітик *Е.Фромм* у роботі «Анатомія людської деструктивності» критикував фрустраційну теорію агресивності, підкресливши ту обставину, що жодна важлива справа не обходиться без фрустрації. Він дотримувався точки зору, що досвід життя не підтверджує припущення про безпосередній зв'язок між фрустрацією й ворожістю, оскільки люди щодня страждають, одержують відмови, але при цьому не проявляють агресивних реакцій. У дійсності, вважав Е.Фромм, важливу роль відіграє психологічна значущість фрустрації для конкретного індивіда, що залежно від обстановки може бути різною. Найважливішим фактором для визначення наслідків фрустрації та їхньої інтенсивності є характер людини, й саме від нього залежить, що буде викликати фрустрацію в даного індивіда й наскільки він буде інтенсивно на неї реагувати[5].

Для Е.Фромма поняття «фрустрація» має два значення: 1) фрустрація як наслідок припинення початої цілеспрямованої діяльності; 2) фрустрація як заперечення бажання, прагнення, страсті, як відмова в чому-небудь. У центрі фроммівського аналізу перебувають не окремі фрустрації яких-небудь потягів, а загальна скутість людини, що перешкоджає спонтанному, вільному розвитку людини й прояву її почуттєвих, емоційних і інтелектуальних можливостей. Така скутість породжується, з його погляду, соціальними умовами. Аналізуючи прихід фашизму в Німеччину, Е.Фромм вводить поняття «*соціальна фрустрація*» і розглядає ті фактори, які до неї призводять. Такими факторами є:

- падіння економічного рівня й соціального престижу середнього класу;
- катастрофа колишніх символів влади й авторитету;
- втрата ідеалів;
- руйнування підвалин сім'ї;
- розрив між соціальним традиційним складом характеру й соціальною структурою суспільства;
- невідповідність рис характеру й форм поведінки середнього класу новим соціальним умовам;
- розрив між психологічним та економічним розвитком (друге на багато порядків випереджало перше), який викликав фрустрацію багатьох психологічних потреб громадян.

Соціальна фрустрація призводить до того, що вузькоegoїстичне прагнення до власної переваги, характерне для середнього класу, переходить із особистої площини в національну. Садистські імпульси, що колись знаходили застосування в конкурентній боротьбі, посилені фрустрацією в економічній сфері, виходять на суспільно-політичну арену, а потім, звільнившись від яких-небудь обмежень, знаходять задоволення в політичних терорах і війні. Таким чином, психологічні сили, що раніше скріплювали суспільний лад, злившись із роздратуванням, викликаним загальною соціальною фрустрацією, перетворилися на «динаміт», що і використали групи, які прагнули зруйнувати політичну й економічну структуру демократичного суспільства.

До появи в людині руйнівних прагнень, на думку Е. Фромма, призводить фрустрація не тільки фізіологічних потреб, але й психологічних, таких, як тенденція до росту, розвитку, реалізації здібностей, творчості, критичного мислення, «тонких» емоційних і почуттєвих переживань. Загальна тенденція до росту служить психологічним еквівалентом аналогічної біологічної тенденції. Саме ця тенденція викликає прагнення до волі й ненависті до гноблення, оскільки воля - основна умова будь-якого росту. Прагнення до волі може бути подавленим, фрустрованим, але й у цьому випадку воно продовжує існувати в потенційній формі, заявляючи про своє

існування свідомою або підсвідомою ненавистю, що завжди супроводжує таке придушення [6].

В.Франкл увів у психологію поняття «екзистенціальна фрустрація» як переживання незадоволених екзистенціальних потреб. З його погляду, фрустрованим може бути не тільки сексуальний потяг, але й прагнення людини до сенсу життя. Екзистенціальна фрустрація призводить до особливого виду розладу - «ноогенному неврозу», пов'язаному з моральними конфліктами й духовними проблемами людського існування [2].

#### Бібліографічний список

1. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Психология мотивации и эмоций. – М., 2006. - 752 с.
2. Франкл В. Воля к смыслу. – М., 2001. – 624 с.
3. Фрейд З. О типах невротических заболеваний // Зигмунд Фрейд и психоанализ в России. - М.,2000. – С.145-152.
4. Фрейд З. Некоторые типы характеров из психоаналитической практики // Фрейд З. Художник и фантазирование. - М.,1995. – С. 238-250.
5. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М., 2004. – 635 с.
6. Фромм Э. Бегство от свободы. - М., 1995. - 235 с.
7. Хорни К. Новые пути в психоанализе // Хорни К. Собр. соч. : В 3 т. –М., 1997. - Т. 2. – С. 4-279.

## 6. ПСИХІЧНА ТРАВМА І ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

*Психічна травма* (травма в перекладі із грецької - рана, ушкодження, результат насильства) - глибокі й болісні переживання людини, пов'язані із травматичними подіями її життя, а також нагромадження психічних порушень, з якими вона не може впоратися, або такі, які частково переборюються за допомогою несвідомих механізмів захисту, що ведуть до виникнення невротичних симптомів.

Теорія травми, що відігравала помітну роль на ранній стадії психоаналізу, була пов'язана із травмою як причиною психічних розладів. Ця теорія виникла у *З. Фрейда* в період використання катарсичного методу лікування при симптомах істерії. Спочатку Фрейд вважав, що сексуальні домагання, про які йому повідомляли його пацієнти, дійсно мали місце й настільки травмували дитячу психіку, що внаслідок цього призводили до невротичних розладів. Неприємні, хворобливі переживання витісняються, а пов'язані з ними афекти не знаходять собі вираження, продовжують несвідомо

розвиватися й починають проявлятися у вигляді психосоматичних симптомів. З. Фрейд вважав, що, використовуючи психоаналітичний метод за допомогою спогадів, можна вивести витиснуті травматичні переживання на свідомий рівень. А якщо виявити подавлений афект і непохитно його перебороти, то можна позбутися і травми, і симптому. Так трапилося з першою пацієнткою З.Фрейда Ганною О., яка, доглядаючи за смертельно хворим батьком, не могла реалізувати свої сексуальні й агресивні імпульси, оскільки боялася його засмутити. Вона витісняла ці імпульси, через що в неї розвився цілий ряд симптомів: параліч, судороги, гальмування, психічний розлад. Як тільки вона заново змогла пережити й довести до дозволу відповідні афекти, симптоми зникали, що доводило наявність причинно-наслідкових зв'язків між подавленими імпульсами й неврозом як їхнім наслідком. Таким чином, стало зрозумілим, що в появі неврозу рівною мірою відповідальними є зовнішня ситуація (травма, страх втратити батька) і внутрішні мотиви (бажання стати йому близькою, може, навіть сексуально, і в той же час бажання його смерті).

Пізніше З.Фрейд помітив, що розповіді пацієнтів про сексуальні домагання часто виявляються вимислом і фантазією, що дало підставу переходу на позиції теорії інстинктів (потягів). При цьому він думав, що справа не тільки й не стільки в самій психічній травмі, отриманій в ранньому дитинстві, скільки в патогенних спогадах про неї, що залишаються несвідомими, але викликають сексуальне порушення в період полового дозрівання й у більш пізньому віці. Одночасно він вважав, що не треба очікувати наявності одного спогаду, що травмує, і як його ядра - єдиного патогенного прояву, а треба бути готовим до наявності декількох рядів парціальних травм і зчеплень патогенних ходів думок.

У «Лекціях зі вступу до психоаналізу» З.Фрейд показав, що в близькій аналогії до нервово-хворого перебувають так звані «травматичні неврози», що є наслідком залізничних та інших катастроф, а також результатом війни. В основі цих неврозів лежить фіксація на моменті травми. Травматична ситуація постійно повторюється в сновидіннях хворих, і створюється враження, що вона залишається для них нерозв'язною актуальною проблемою. Саме поняття травми набуває економічного сенсу, тобто виявляється пов'язаним з кількістю енергії. Тому З.Фрейд називає травматичним переживання, що протягом короткого часу призводить психіку до такого сильного збільшення роздратування, що його нормальна переробка або рятування від нього стає неможливим, у результаті чого можуть наступити тривалі порушення у витраті енергії.

У теорії травми особливу роль відіграє зовнішня травма й супровідний їй внутрішній психологічний шок, а в теорії інстинктів домінують внутрішні мотиви й конфлікти. У першому випадку людина виявляється жертвою зовнішніх обставин, у другому - їхнім винуватцем. У першому випадку причиною невротичних розладів є

реальні події, у другому - вигадані (фантазія). Видатне досягнення З. Фрейда полягає в тому, що він шляхом проб і помилок прийшов до думки, що поряд із травмами існують інстинкти й внутрішні психологічні мотиви, які керують поведінкою людей. Сучасний психоаналіз дотримується й теорії травми, й теорії інстинктів у поясненні причини неврозів, вважаючи, що обидві теорії є правильними. Багато хто з людей, які дійсно страждають від своїх інстинктивних поривів, через які почувають себе подавленими, але також багато психічних порушень спостерігається від неповноцінних батьківсько-дитячих відносин, при яких батьки або не відгукувалися на потреби дітей, або несвідомо використовували їх чи просто жорстоко поводитися.

З. Фрейд вказував на те, що не завжди травма сприяє виникненню неврозів. Бувають випадки, коли сильні травматичні події вибивають людину настільки, що вона втрачає інтерес до життя, однак така людина не обов'язково стає невротиком. При виникненні неврозу значну роль відіграють різні фактори, включаючи конституційні особливості, інфантильні переживання, фіксацію на спогадах, регресію, внутрішні конфлікти.

У роботі «По ту сторону задоволення» З.Фрейд співвідніс травму з механізмами захисту організму людини від небезпеки, що загрожує їй. Він назвав травматичними такі сильні порушення ззовні, які здатні проломити захист від роздратувань. Зовнішня травма викликає розлад в енергетиці організму й надає руху захисним механізмам. Але роздратування можуть бути настільки сильними, що організм виявляється не в змозі стримати переповнення психічного апарата більшою кількістю роздратувань. Останньою лінією захисту організму від подразників є страх. З. Фрейд висунув положення про тісний зв'язок між травмою й страхом. Він розглядав страх під кутом зору відтворення афективних станів, що відповідають наявним у людини спогадам. Ці афективні стани втілені в психічному житті як спогади травматичних переживань минулого й у відповідних цим переживанням ситуаціях відтворюються як символи спогадів.

Згідно із З.Фрейдом, реальний страх - це страх перед відомою небезпекою, у той час як невротичний страх - це страх перед небезпекою, що є невідомою для людини. У тому випадку, якщо людина переживає фізичну безпорадність перед реальною небезпекою або психічною безпорадністю перед небезпекою своїх потягів, виникає травма. Самозбереження людини пов'язане з тим, що вона не чекає настання травматичної ситуації небезпеки, а передбачає її. Ситуація очікування стає ситуацією небезпеки, при настанні якої виникає сигнал страху, що нагадує випробуване колись травматичне переживання. Страх тому є, з одного боку, очікуванням травми, а з іншого боку, зм'якшеним її відтворенням, що при настанні небезпеки подається як сигнал про допомогу.

У розумінні засновника психоаналізу існує ще один тісний зв'язок - між травмою й неврозом, що йде коріннями в минуле у взаємини дитини з матір'ю. Так, ситуація, при якій мати відсутня, виявляється для дитини травматичною, особливо в тому випадку, коли дитина відчуває потребу, що мати має задовольнити. Дана ситуація перетворюється просто в небезпеку, якщо ця потреба не є актуальною, тоді реакцією на небезпеку стає страх дитини. Згодом втрата любові матері стає для неї сильною небезпекою й умовою розвитку страху.

З погляду З. Фрейда, вирішальним моментом для результату й наслідків травми є не її сила, а підготовленість або непідготовленість організму, що виражається в його потенціалі.

*Основні положення теорії травми З. Фрейда:*

- травми відіграють важливу роль в утворенні неврозів;
- переживання набуває травматичного характеру внаслідок кількісного фактора;
- при певній конституції травмою стає те, що при іншій не викликало б подібних наслідків;
- всі травми належать ранньому дитинству;
- травмами є або переживання власного тіла, або почуттєві сприйняття й враження;
- наслідки травми бувають двоякого роду - позитивні й негативні;
- позитивні наслідки травми пов'язані із зусиллям повернути її вагомість, тобто згадати забуте переживання, зробити його реальним, знову пережити його повторення, дати йому відродитися до якоїсь іншої особи (фіксація на травмі й нав'язливе її повторення);
- негативні наслідки травми пов'язані із захисними реакціями у формі уникнення й фобій;
- невроз - спроба зцілення від травми, прагнення примирити частини «Я», що відпали під впливом травми з іншими частинами.

Австро-американський психоаналітик *Отто Ранк* увів поняття «*травма народження*» - це несвідомі переживання людини, пов'язані з її появою на світ. Відповідно до його поглядів, травма, отримана при народженні, є причиною виникнення неврозів, а переживання страху народження - «першою репетицією», прообразом переживань всіх інших ситуацій небезпеки. Травма народження й викликаний нею страх, згідно з О. Ранком, є основними факторами розвитку людини й джерелом невротичних захворювань.

У внутрішньоутробному стані майбутня дитина органічно з'єднана з матір'ю, наступне порушення цієї гармонії при народженні викликає в ній тривогу. Незахищеність дитини перед зовнішнім світом може стати причиною того, що в неї виникне прагнення повернутися в первісний стан, а неможливість здійснення цього призведе до появи неврозу. Доросла людина на несвідомому рівні в тій чи іншій формі й мірі теж переживає тугу за втраченою гармонією. Під час сексу в чоловіка відбувається символічне прилучення до материнського лона,

а в жінки виникає бажання увібрати в себе чоловіка, щоб тим самим злитися з ним у єдине ціле й випробувати блаженство внутрішньоутробного періоду. Задачею психоаналізу О. Ранк вважав усунення спогадів про травму народження шляхом перекладу несвідомих страхів пацієнта в його свідомість і розуміння того, що відділення дитини від матері є неминучим процесом психічного розвитку.

Сучасним психологам часто доводиться працювати з людьми, які одержали психічну травму й не можуть перебороти її руйнуючого впливу на свою психіку й життя. Психічна травма проявляється в порушеннях системи відносин між людьми, ускладнює особисте життя, руйнує значущі міжособистісні зв'язки, проявляється в асоціальній та девіантній поведінці. Неадекватні форми переживання психічної травми спричиняють глибокі порушення в життєдіяльності й розвитку людини на трьох рівнях:

- деструкуралізація відносин особистості із світом і оточенням, втрата довіри до життя й людей;
- емоційні, когнітивні, особистісні й поведінкові розлади;
- психосоматичні захворювання.

Конструктивні способи подолання психічних травм здатні актуалізувати внутрішні ресурси людини й стати початком особистісного й духовного розвитку.

Подолання травми здійснюється за допомогою активізації «долаючого переживання» - особливої форми внутрішньої активності, спрямованої на відновлення психічної рівноваги, втраченого сенсу життя й доцільності [1, с. 5]. Актуалізація «долаючого переживання» відбувається в критичній ситуації травми - у ситуації «неможливості», як її називає Ф.Е. Василюк, тобто в ситуації неможливості жити й реалізовувати внутрішні необхідності свого життя (мотиви, прагнення, мети) так, як це було до травми. Результатом внутрішньої роботи переживання стає усвідомлення людиною того, що трапилось, а також осмислення всього свого життя, що призводить до зміни життєвих позицій, як можливості існування в новій реальності й адекватного подолання психічної травми. Для розуміння механізмів дії «долаючого переживання» є аналіз динаміки симптомів, які свідчать про порушення. Психічна діяльність «долаючого переживання», незважаючи на її індивідуальний характер, має певні закономірності, характерні для всіх людей.

В. Д. Менделевич виділяє чотири етапи в роботі «долаючого переживання» у відповідь на психотравмуючий вплив [3].

*Перший етап – когнітивний*, виникає, як правило, відразу після ситуації, що травмує, і триває від декількох днів до декількох місяців. У цей період психічна діяльність процесу переживання спрямована на усвідомлення того, що відбулося й мотивується життєвою потребою орієнтації в нинішній ситуації. У цей період людина ранжирує ситуацію за ступенем важливості, визначає її зміст і вплив на своє життя,

аналізує її причини, шукає «винуватих», осмислює ступінь своєї відповідальності. Для цього періоду характерне виникнення афективних станів: депресивних, дисфоричних, ейфоричних, апатичних і т. ін. Часто спостерігається перехід одного стану в інший. Характерними емоційними проявами цього періоду є розгубленість, розчарування, подив, образа, безвихідність. Виникнення цих феноменів зумовлено руйнуванням когнітивних схем людини, зміною її інформаційного паттерна, що регулює її сприйняття й поведінку. Доки змінені травмою когнітивні схеми не інтегруються до складу старих схем, доти людина піддається даному стану. Для зниження гостроти переживання починають діяти процеси захисних механізмів і когнітивного контролю у формі уникнення, заперечення, «емоційної глухоти», які, породжуючи терапевтичний ефект, значно ускладнюють процес подолання травми.

*Другий етап – афективно-мотиваційний.* Він триває, як правило, кілька місяців. Для нього характерні яскраво виражені афективні переживання, хворобливі спогади про ситуацію, що травмує, і час її виникнення. Під час цих спогадів відбувається зміна цінностей, змістів і мотивів. Досвід травми й життєві події, пов'язані з нею, переосмислюються особистістю в цей період через мотиваційно-ціннісну систему, і саме це спричиняє процес переживання. У цей період спрацьовує інстинкт самозбереження, що підтримує фізичну цілісність індивіда, що пережив травму, його самоповагу й подальший розвиток. Цей фактор має визначальне значення в процесі психологічного подолання травми на цьому етапі.

*Третій етап – антиципаційний.* Антиципація (у перекл. з латинської - передбачення подій) - здатність людини передбачати хід подій, прогнозувати й визначати ймовірність тих чи інших дій навколишніх, а також угадувати власні реакції на зовнішню обстановку, що змінилася. Концепцію антиципаційного психологічного механізму використовують для пояснення патогенезу невротичних порушень, при яких відбувається порушення прогностичної функції мислення, у зв'язку із чим хворі невротиками знову й знову попадають у ситуацію невротичного зриву. На третьому етапі, за умови адекватної діяльності процесу переживання на попередніх етапах, формуються альтернативні когнітивні схеми особистості, активізуються внутрішні ресурси, що допомагає включенню механізмів психологічної компенсації. Поступово починає знижуватися гострота афективної симптоматики, починається процес психологічного відновлення особистості. Якщо цього не відбувається, тоді виникають психологічні й соматичні розлади. Люди з антиципаційною неспроможністю піддаються великому ризику виникнення когнітивних і мотиваційних порушень і збоїв у своєму розвитку.

*Четвертий етап – поведінковий.* У цей період людина вибирає стратегію поведінки в умовах травматичної зміни життєвої ситуації, виробляє специфічні способи психологічної компенсації й механізми

самокорекції. У випадку їхньої неадекватності можлива поява психосоматичних і психосоціальних порушень. До неадекватних стратегій поведінки належать типові невротичні реакції, невротичні ритуали, що обмежують форми поведінки, які включають у себе стереотипність, ригідність, шаблонність, схематичність дій. При цьому стереотипними стають реакції, концепція «Я», картина світу, цінності. Неадекватною стратегією є також аттюдна стратегія (готовність індивіда направляти свої дії в одному, часто деструктивному напрямку), в якій для подолання травми використовуються різні форми девіантної поведінки. В основі неадекватних стратегій «долаючої поведінки» лежить дефіцит мотивації, що виражається в недостатці внутрішніх ресурсів, необхідних для процесу саморегуляції, спрямованого на оволодіння психотравмуючими переживаннями, усвідомлення й переробку змістів, пошук нової позитивної орієнтації.

Велику роль у переживанні й способах подолання психічної травми, а також у формуванні проблем розвитку й функціонування посттравматичної особистості відіграють захисні механізми психіки. У літературі виділяють *дві групи захисних механізмів психіки*, які використовуються при психотравмах:

1. *Конструктивні* (адекватні, зрілі) захисні механізми. Їхньою особливістю є свідоме використання в регуляторній діяльності. Використовуючи їх, людина проробляє активні, свідомі зусилля, спрямовані на переробку травматичного досвіду й пошуку нових змістів, що приводить її на шлях розвитку й психічного здоров'я.

2. *Неконструктивні* (неадекватні, примітивні, незрілі) захисні механізми, для яких характерна активність несвідомих процесів. Ці механізми тимчасово знижують душевний біль, але при цьому спотворюють картину світу й унеможливають подолання травми. До цієї групи відносять:

а) захисні механізми вищого рівня - витіснення, раціоналізація, інтелектуалізація, емоційна глухота;

б) захисні механізми середнього рівня - відхід у фантазію, релігійність, заперечення, проєкція;

в) захисні механізми нижнього рівня (примітивні) - знецінювання, ідеалізація, персоніфікація, проєктивна ідентифікація, дисоціація.

Включення як конструктивних, так і неконструктивних захисних механізмів може здійснюватися на різних етапах переживання травми. Особливу роль у психічній діяльності людини в момент травми й на початкових її етапах відіграють несвідомі, неконструктивні захисні механізми. Наприклад, у ситуаціях фізичного й психологічного насильства, протистояти якому людина не має сил, включення такого захисного механізму, як дисоціація, є дуже ефективним для самозбереження.

Включення несвідомих захисних механізмів в аномальних для особистості умовах є нормальним і загальнолюдським явищем. Так,

В.Франкл, описуючи шоківі реакції аномальних переживань у в'язнів німецьких концтаборів, викликаних жахом газових камер, близькістю смерті й нелюдських умов життя, підкреслював, що тільки в результаті включення такого захисного механізму, як дисоціація, ув'язненим удалося психологічно вижити на початку перебування в таборі. Механізм дисоціації знижує рівень афективних реакцій, у результаті чого все, що відбувається навколо, сприймається лише в приглушеному вигляді [ 7 ].

Але фіксація на неконструктивних захисних механізмах далі призведе до серйозних психологічних і особистісних порушень. Ускладнює вихід із травми й тривалий вплив неконструктивних захисних механізмів вищого рівня, таких, як витіснення й приглушення (емоційна глухота), - свідоме або несвідоме уникнення думок про те, що трапилось. У результаті неможливості повністю пережити подію, яка травмує, виникає негативна фіксація на травмі, що в результаті викликає емоційну анестезію, неможливість переживати емоції, особливо позитивного характеру. Дія неконструктивних захисних механізмів може призвести ще до однієї патології, описаної в літературі як «фрагментація життя», - неможливість пов'язати власний досвід життя в єдине ціле, у результаті чого колись єдиний життєвий світ начебто розколюється на окремі, не пов'язані між собою частини [2].

Задачею психолога, що працює з посттравматичною особистістю, є приведення клієнта на конструктивні стратегії «психологічного подолання травми». Для цього необхідно:

- розібратися з дією захисних механізмів особистості;
- виявити неконструктивні захисні механізми й послабити їхній вплив;
- активізувати внутрішню активність на «подолання»;
- відкрити доступ до внутрішніх ресурсів, які забезпечують адекватне психосоціальне функціонування.

*Психологічне подолання* – індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією, що травмує, відповідно до логіки й значення ситуації в її житті та психологічними можливостями особистості. Задачею психологічного подолання є відновлення психічної рівноваги. Існує два модули психологічного подолання: вирішення проблеми й зміна власних установок відносно ситуації. У літературі існує велика кількість класифікацій видів і стратегій психологічного подолання. До основних із них відносяться: відволікання й активне уникнення, компенсація, альтруїзм, конструктивна діяльність, самоізоляція, пошук виходу й вирішення проблеми, звертання за підтримкою, прийняття ситуації, гумор та іронія, релігійність, осмислення, збурення й неприйняття, жалість до себе, позиція «жертви», емоційна розрядка, смиренність і фаталізм, бунт, самозвинувачення або пошук винних, девіантна поведінка, оптимізм і т. ін. Позначені форми подолання

травми пов'язані із трьома рівнями психіки: поведінкою, емоціями, когнітивними схемами.

До основних стратегій подолання травми відносять:

- оцінка ситуації;
- втручання в ситуацію;
- уникнення.

Існує три критерії ефективності психологічного подолання травми, кожний з яких фіксує зміни в певній сфері:

1. Ситуаційний критерій позначає процес подолання завершеним, якщо ситуація для суб'єкта втрачає свою негативну значущість.
2. Особистісний критерій припускає помітне зниження рівня невротизації особистості й її психосоматичної симптоматики.
3. Адаптаційний критерій пов'язаний з ослабленням почуття уразливості до стресів і підвищенням адаптаційних ресурсів.

Процес подолання травми обумовлюється статеворольовими стереотипами. Так, жіночий тип подолання травми переважно емоційний (експресивний), чоловічий - інструментальний (перетворення ситуації або її перетлумачення). Останній тип є більш ефективним, тому що припускає не тільки переробку зовнішнього світу, але й зміну відносин до цього світу. Експресивний тип подолання (вираження почуттів) є досить успішним при подоланні стресів. Афективну поведінку вважають ознакою видужання, а замкнутість - тривожною ознакою. Неконструктивними стратегіями є: самозвинувачення, ізоляція, девіантна поведінка, позиція «жертви», пошук винних і т. ін. Дані стратегії не приносять результатів по жодному критерію ефективності.

#### Бібліографічний список

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. – М., 1998. – 496 с.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. – М., 1998. – 592 с.
4. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: Учеб.пособие .- Мн., 2004. – 239 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. - М., 1989. - 154 с.
6. Фрейд З. По ту сторону удовольствия // З.Фрейд. Очерки по психологии сексуальности. – Х., 2000. – 381 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла: Введение в логотерапию // Франкл В. Доктор и душа. – СПб, 1997. – С. 151-279.

## 7. ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

В принципі будь-яка ситуація, що змушує людину шукати психологічної допомоги, є кризовою. Саме поняття «криза» реально означає гостру ситуацію або момент часу для прийняття якогось рішення, поворотний пункт, найважливіший переломний етап у житті людини. Китайський символ слова «криза» складається із двох ієрогліфів: один із них означає «небезпека», а інший - «можливість зробити що-небудь». Існує кілька видів криз:

- глобальні (політичні, економічні, екологічні й т.д.);
- кризи в малих соціальних групах (сімейні, наукові, трудові й т.д.);
- особистісні, які супроводжують життєвий шлях людини.

*Особистісна криза* – це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає від людини зміни поглядів на життя й на себе за короткий проміжок часу.

*Кризовий стан* – важкий перехідний нестійкий стан, що призводить до дезінтеграції особистості. Кризовий стан викликає дисбаланс у житті й діяльності людини, у результаті чого виникає соціально неадекватна поведінка, учинки й дії, а також зрив нервово-психічного й соматичного здоров'я.

Кризовий стан особистості виникає в тому випадку, коли людина зустрічається з переживаннями, які за силою й тривалістю перевершують її психологічні регуляторні можливості, що супроводжується порушенням фізіологічних, психологічних і соціальних адаптаційних механізмів суб'єкта.

Як показали роботи фізіологів, будь-який стрес розвивається за певними закономірностями і проходить через ряд етапів:

1. Стадія мобілізації, що супроводжується підвищенням активності й уваги. Це нормальна робоча стадія, на якій навантаження приводять до підвищення стресостійкості організму.

2. Стадія «стенічної негативної емоції», на якій виникає надлишок негативних емоцій, що мають стенічний, активнодіючий характер: гнів, агресія, лють. На цій стадії ресурси організму витрачаються неекономно, навантаження приводять до виснаження організму.

3. Стадія «астенічної негативної емоції» характеризується проявом негативних емоцій, що мають астенічний, пасивно-неспроможний характер. Людиною опановують туга, розпач, невір'я в можливість виходу зі сформованої ситуації.

4. Остання стадія - зрив, невроз. На цій стадії людина деморалізується, упокорюється з поразкою, виникають депресія й початкові стадії психосоматичних захворювань.

Останні три стадії входять у зону кризового стану особистості [4, с.160-161].

У кризових ситуаціях дезінтеграція особистості може йти двома шляхами:

- *позитивна дезінтеграція*, коли криза є якоюсь умовою розвитку особистості, кроком у нову якість, новий рівень цілісності, що спричиняє підвищення адаптивності й загальної життєздатності, а також збільшення творчого потенціалу;

- *негативна дезінтеграція*, як правило, супроводжується деструктивними змінами особистості, зниженням всіх життєвих показників і загальної стійкості, а також соціальною аутизацією, психопатичними зрушеннями, психосоматичними хворобами й суїцидальними намірами.

Особистісна криза завжди є викликом розвитку людини як психосоціальної істоти, і якщо особистість не сприймає цей виклик, то виникає ймовірність особистісної інволюції й смерті.

Види особистісних криз:

- *імовірнісні, або випадкові кризи* (несподівані, непередбачені події, такі, як катастрофи, хвороби, смерть близьких людей, втрата роботи або статусу, насильство, розлучення, банкрутство й ін.);

- *закономірні, або кризи розвитку*, які є неминучими етапами в розвитку людини. До них відносяться вікові, екзистенціальні, психодуховні кризи, які за своєю природою викликають позитивну дезінтеграцію особистості.

Імовірнісні, або випадкові кризи завжди пов'язані із *кризовою подією*, основними ознаками якої є: раптовість настання події; наднормативний для даної людини, для даної ситуації зміст події; виникнення внутрішньоособистісного, міжособистісного конфлікту; відсутність у людини досвіду розв'язання конфлікту такого рівня; динамічні, прогресуючі зміни в умовах життєдіяльності й соціальних ролях; перехід ситуації у фазу нестабільності; вихід до меж адаптаційних ресурсів людини [7, с.11].

Закономірні, або кризи розвитку ділять на вікові, духовні, екзистенціальні.

Проблемою *вікових криз* займається вікова психологія. У вітчизняній психології термін «вікові кризи» був введений Л.С. Виготським і визначений як цілісна зміна особистості, що регулярно виникає при зміні стабільних періодів. За Л. С. Виготським, вікова криза обумовлена виникненням основних новотворів попереднього стабільного періоду, які призводять до руйнування однієї соціальної ситуації розвитку й виникнення іншої, адекватної новому психологічному вигляду людини. Л. С. Виготський увів розподіл кризового віку на передкризову, власно кризову й посткризову фази. У передкризовій фазі виникає протиріччя між об'єктивною й суб'єктивною складовою соціальної ситуації розвитку (середовищем і відношенням людини до середовища). У власно кризовій фазі це протиріччя загострюється й проявляється, виявляючи себе, і досягає свого апогею. Потім у посткризовій фазі протиріччя дозволяється

через утворення нової соціальної ситуації розвитку й установлення гармонії між її складовими [1].

На відміну від Л.С. Виготського і його послідовників, О.М. Леонтьєв розділяє поняття «криза» і «критичний період». Якщо критичний період - неминучий перехід з однієї стадії психічного розвитку на іншу, то при адекватному керуванні процесом розвитку ззовні криз може не бути. Це пов'язано з виникненням нової провідної діяльності, що означає перехід на нову стадію розвитку, якщо відбувається формування нових мотивів, «зрушення мотиву на мету» [5].

*Діяльнісний підхід* у психології спирається на дві принципові позиції в розумінні вікових криз:

1. Визнання критичних періодів необхідними моментами розвитку, у яких відбувається особлива психологічна робота, що складається із двох протилежних, але єдиних у своїй основі перетворень: виникнення новотвору (перетворення структури особистості) і виникнення нової ситуації розвитку (перетворення ситуації розвитку). Це позиція Л.С. Виготського й Д.Б. Ельконіна.
2. Визнання необхідності якісних перетворень, які полягають у зміні провідної діяльності й одночасному переході в нову систему відносин. При цьому акцент роблять на зовнішніх умовах, соціальних, а не психологічних механізмах розвитку. Таку позицію мають О. М. Леонтьєв і Л.І. Божович.

Хронологічно виділяють такі вікові кризи: криза народження; криза одного року; криза трьох років; криза семи років; пубертатна криза; криза середини життя; пенсійна криза; криза старіння й смерті.

Загальноприйнятою в сучасній вітчизняній та зарубіжній психології є позиція про нормативність і необхідність вікових криз для розвитку людини.

Найпоширенішою серед *зарубіжних психологів* в області вікових криз є епігенетична концепція Е. Еріксона. На його думку, сутністю кожної кризи є вибір, що людина має зробити. Вибір здійснюють між двома альтернативними варіантами вирішення вікових задач розвитку. Характер вибору позначається на успішності або неуспішності подальшого життя. Через кризи й супутні їм вибори відбувається розвиток ідентичності людини. Таким чином, з погляду Е.Еріксона, криза означає конфлікт протилежних тенденцій, що виникають як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості й соціальних вимог, пропонованих до індивіда. Криза не є чимось деструктивним, навпаки, вона є моментом якісних змін і дорослих потенцій. Людина протягом життя переживає вісім психосоціальних криз, специфічних для кожного віку, результат яких визначає спрямованість подальшого розвитку особистості.

*Першу кризу* людина переживає на першому році життя. Вона пов'язана з тим, чи задовольняються основні фізіологічні потреби дитини людиною, що доглядає за нею, чи ні. У першому випадку в

дитини розвивається почуття глибокої *довіри* до навколишнього світу, а в другому - навпаки, *недовіра* до нього.

*Друга криза* пов'язана з першим досвідом навчання, особливо із приученням дитини до охайності. Якщо батьки розуміють дитину й допомагають їй контролювати природні відправлення, дитина одержує досвід *автономії*. Навпроти, занадто строгий або занадто непослідовний зовнішній контроль приводить до розвитку в дитини *сорому* або *сумнівів*, пов'язаних головним чином зі страхом втратити контроль над власним організмом.

*Третя криза* відповідає «другому дитинству». У цьому віці відбувається самоствердження дитини. Плани, які вона постійно будує і які їй дозволяють здійснити, сприяють розвитку в неї почуття *ініціативи*. Навпаки, переживання повторних невдач і безвідповідальності можуть призвести її до *покірності* й почуття *провини*.

*Четверта криза* відбувається в шкільному віці. У школі дитина вчиться працювати, готуючись до виконання майбутніх завдань. Залежно від атмосфери, що панує в школі, і прийнятих методів виховання в дитини розвивається смак до роботи або ж, навпроти, *почуття неповноцінності* як у плані використання засобів і можливостей, так і в плані власного статусу серед товаришів.

*П'яту кризу* переживають підлітки в пошуках *ідентифікації* (засвоєння зразків поведінки значущих для підлітка інших людей). Цей процес припускає об'єднання минулого досвіду підлітка, його потенційних можливостей і вибору, що він має зробити. Нездатність підлітка до ідентифікації або пов'язані з нею труднощі можуть призвести до її «розпилення» або ж до плутанини ролей, які підліток грає або буде грати в емоційній, соціальній і професійній сферах.

*Шоста криза* переживається молодими дорослими людьми. Вона пов'язана з пошуком *близькості* з коханою людиною і створення родини. Відсутність подібного досвіду призводить до *ізоляції* людини та її замикання на самій собі.

*Сьома криза* настає приблизно в 40 років. Вона характеризується розвитком почуття збереження роду (*генеративності*), що виражається головним чином в «інтересі до наступного покоління та його виховання». Цей період життя відрізняється високою продуктивністю і самореалізацією в самих різних областях. Якщо, навпроти, еволюція подружнього життя йде іншим шляхом, вона може застати подружжя в стані псевдоблизькості (стагнації), що прирікає подружжя на існування лише для самих себе з ризиком збідніння міжособистісних відносин.

*Восьма криза* переживається під час старіння. Вона знаменує собою завершення життєвого шляху, а дозвіл залежить від того, як цей шлях був пройдений. Досягнення людиною *цілісності* ґрунтується на підведенні нею підсумків свого минулого життя й усвідомленні його як єдиного цілого, у якому вже нічого не можна змінити. Якщо людина

не може звести свої минулі вчинки в єдине ціле, вона завершує своє життя в страху перед смертю й у розпачі від неможливості почати життя заново [8].

Розуміння кризи як органічної частини процесу розвитку особистості присутнє також у роботах психологів екзистенціально-гуманістичного й трансперсонального напрямку - Р. Ассаджолі, С.Гроффа, А. Маслоу й ін. На думку С. Гроффа, стан кризи може бути важким і страшаючим, але має величезний еволюційний і цілющий потенціал, відкриває шлях до більш повного життя, веде до спонтанного зцілення різних емоційних і психосоматичних розладів, до дозволу важливих життєвих проблем [2].

Представник психосинтезу Е. Йоуменс виділяє в кризі три періоди:

- період руйнування, коли відбувається ламання бачення світу, пізнання самих себе й відносин до навколишніх;

- проміжний період, коли старі моделі бачення світу вже не працюють, а нові ще не створені, відбувається процес переоцінки цінностей;

- період творчості, що несе в собі дві небезпеки: прагнення створення безпеки своїх дій, що призведе до пасивності й інертності, а з іншої сторони - прагнення добитися всього й відразу [3].

Сутністю кожної вікової кризи є вибір, який людина має зробити між двома альтернативними варіантами вирішення вікових задач розвитку. Ухвалене рішення позначається на успішності й розвитку всього наступного життя. Протягом кризових періодів людина робить важливу внутрішню роботу: виявляє протиріччя між тим, хто вона є насправді й ким би хотіла бути; що має й що хотіла б мати; що переоцінювала, а що недооцінювала; усвідомлює, що не повною мірою реалізує свій потенціал і здібності. І лише коли людина починає розуміти, що їй необхідно щось змінити не в навколишньому світі, а в самій собі, лише тоді вона починає будувати нове життя на реальній основі.

Протягом свого життя людина переживає різноманітні кризові стани, які не пов'язані з віковими змінами. Існує дві основні причини особистісних криз: зовнішній локус провокуючого фактора (різноманітні життєві обставини та ситуації) та внутрішній локус провокуючого фактора (причини кризи мають внутрішньопсихічний характер).

До криз зовнішнього локуса належать:

- ситуаційна криза, яка не залежить від бажання та волі людини, що потрапила у складні життєві обставини;

- криза життєвих змін, яка трапляється, коли людина змінює свої життєві обставини без досвіду їх переживання;

- деприваційна криза, яка пов'язана з втратою та переживанням горя;

- інтеграційна криза, яка пов'язана з позитивними переживаннями та змінами у житті, але викликає стрес за необхідності освоєння нового досвіду.

До криз внутрішнього локуса відносяться: вікові кризи; хвороба як кризовий стан; кризові міжособистісні відносини; емоційні кризи (тривалі переживання негативних емоційних станів: провини, агресії, образи, смутку); екзистенціальні кризи, як втрата сенсу життя; морально-етичні кризи несумісних бажань і потягів.

#### Бібліографічний список

1. Выготский Л.С. Психология. - М.,2000. – 243 с.
2. Грофф Ст. Приключения в самосознании. - М.,1991. – 546 с.
3. Йоуменс Т. Практика психосинтеза. - Сан-Хосе, 1989. -354 с.
4. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Метод. пособие. – М., 2003. – 302 с.
5. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. - М., 1981. – 254 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М., 2005. - 896 с.
7. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: Учеб.пособие. - Мн., 2004. – 239 с.
8. Эриксон Э. Детство и общество. - СПб, 2000. – 326 с.

## 8. ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ КРИЗИ

Екзистенціальний підхід у психології спирається на погляди, згідно з якими людина живе, реалізуючи свій власний і неповторний спосіб буття у світі. Життя людини насичене безліччю різних подій, впливом природних і соціокультурних факторів, але все це - лише вихідні обставини, «сировина», з якої кожна людина самостійно буде своє унікальне життя. Головна задача людини в цьому світі - вибирати в кожний момент свого життя свій власний автентичний шлях, бути справжньою і брати на себе відповідальність. Для екзистенціальної психології головним у розумінні природи людини є можливість побачити, як саме і якою мірою вона бере участь у створенні свого життя, як вона переживає той чи інший момент свого існування, відповідає на фундаментальні запитання свого буття, який робить вибір і які приймає рішення.

Екзистенціальна позиція полягає в тому, що сутність людини не задана споконвічно («гарна», як у гуманістичній психології, або погана, як у психоаналізі), а знаходиться людиною в процесі індивідуального пошуку власної унікальної ідентичності. При цьому в природі людини є не тільки позитивний потенціал, але й негативний, навіть деструктивні

можливості. І тому все залежить від особистих виборів самої людини, за які вона і несе персональну відповідальність. Ці вибори пов'язані насамперед з вирішенням фундаментальних, онтологічних питань людського буття - екзистенціальних проблем, які виступають умовою існування індивіда як людини. Ці вибори перебувають у просторі чотирьох екзистенціальних полярностей:

- життя й смерті;
- детермінізму, волі й відповідальності;
- сенсу життя і його втрати;
- спілкування й самотності.

Необхідність вирішувати ці проблеми й неможливість зробити це однозначно й остаточно породжують екзистенціальну тривогу й конфлікт. Людина переживає протягом свого життя кілька варіантів екзистенціального конфлікту:

- між бажанням жити у вічності й усвідомленням неминучості смерті;
- між потребою в смислах і безглуздим, абсурдним світом;
- між усвідомленням свого відчуження, ізоляції у світі й бажанням бути частиною цього світу;
- між почуттям самотності й бажанням встановлювати близькі стосунки з людьми;
- між прагненням до волі, незалежності й залежністю, обмеженістю від багатьох факторів і обставин;
- між волею вибору й фатальністю, неминучістю в житті;
- між бажанням стійкості, опори, передбачуваності в житті й мінливим нестабільним, небезпечним світом;
- між бажанням жити у творчості й необхідністю виконувати зобов'язання й ін.

Трагізм екзистенціальних виборів і конфліктів полягає в тому, що людина між двома варіантами не може в силу їхньої природи зробити остаточної і однозначний вибір. Їй доводиться увесь час балансувати між життям і смертю, між волею й залежністю, між змістом і його відсутністю, між самотністю й прихильністю. Наступає момент, коли хворобливий пошук відповіді, якої немає, призводить до внутрішньої кризи – стану емоційного, інтелектуального й духовного потрясіння, втрати орієнтирів і себе у світі. Цей стан і є *екзистенціальна криза*. Він супроводжується почуттям, коли ні на кого покластися, немає за що вхопитися, нікуди бігти, й людина відчуває себе «загубленою», «занедбаною» у чужому та незрозумілому світі. Вихід з такого стану вимагає величезної внутрішньої роботи, сили духу, сміливості й полягає в прийнятті життя таким, яким воно є, - суперечливим, нестабільним, небезпечним, ворожим. Існувати в постійно мінливому, нестійкому, ризикованому світі можна, тільки спираючись на внутрішню стабільність і непорушність системи цінностей. У середині кожної людини є стрижень, на який вона може опертися і йти далі. Цей стрижень і є унікальність, неповторність і

дійсність кожної живої людини. Для подолання екзистенціальних криз немає універсальних рецептів, кожна людина знаходить свій власний автентичний шлях.

На відміну від психоаналізу, де будь-яка тривога розглядається як негативне явище, що вимагає подолання, *екзистенціальна тривога* є «базова тривога», невід'ємний атрибут повноцінного буття людини. Людське життя - це постійна робота з реалізації власних потенційних можливостей стати людиною. Це важко, ніколи не досяжно повною мірою й не може не викликати тривогу із приводу можливості знайти зміст у нескінченній боротьбі у безглуздому світі. Людина - це істота, що почуває, що їй необхідно взяти на себе відповідальність за своє життя в абсурдному світі, а разом з відповідальністю людина виявляється на грані тривоги, розпачу й самотності. Розпач і тривога - це наслідок неможливості одержати допомогу в пошуку свого шляху, неможливості до кінця й повною мірою пройти цей шлях.

Екзистенціальний філософ П. Тілліх визначає екзистенціальну тривогу як стан, у якому буття усвідомлює можливість свого небуття. Роль каталізаторів небуття відіграють травматичні події життєвого шляху, які не вписуються в досвід переживання людини. Так, переживання смерті близької людини впливає на латентне усвідомлення неминучості власної смерті. Смерть, як сигнал небуття, підкріплює базову тривогу. Тривогу людина сприймає як руйнування самої себе, погрозу своєму існуванню, припинення існування власної особистості і як розрив між собою й світом. П.Тілліх систематизував типи тривог відповідно до областей погроз людському самоствердженню у світі. Учений вважає, що в різні періоди розвитку цивілізацій певна область людського самоствердження піддавалася характерним для даного часу погрозам. Так, періоду античності відповідає погроза онтичному (у зовнішньому світі) самоствердженню, періоду середньовіччя - погроза моральному самоствердженню, періоду нового часу - погроза духовному самоствердженню.

*Види екзистенціальних тривог*, які загрожують людському існуванню, знаходяться в трьох областях: матеріальному (фізичному), моральному й духовному становленні:

1. *Тривога смерті й долі*. Ця пара екзистенціальних тривог найбільш основна, універсальна й невідворотна. Будь-які спроби довести її неспроможність безперспективні. Навіть думки про безсмертя душі не заспокоюють людину, тому що кожний розуміє, що із вгасанням біологічного життя відбувається усвідомлення втрати самого себе. Тривога смерті - абсолютна константа життя, постійна погроза людському самоствердженню й основа формування колективізму. Дійсно, одному страшно приймати неминучість смерті. Тривога долі містить у собі: випадковість, непередбачуваність, неможливість знайти смисл і мету життя. Все це визначає наше буття, що по суті своїй

випадкове й непередбачене й не може не викликати тривогу із приводу нашого існування. Доля існує за випадковими і, на наш погляд, не завжди справедливими законами. Визначальні напрямки нашого існування споконвічно задані, і їх не можна вивести логічно. Тривогу смерті й долі породжує людська ситуація як така.

2. *Тривога провини й осуду.* Екзистенціальна (онтологічна) провинна - результат невдачі людини в становленні тим, ким вона здатна стати. Провина є універсальною й неминучою умовою існування людей, тому що ніхто не може повністю реалізувати закладений у ньому потенціал. Почуття провини допомагає зрозуміти різницю між тим, які ми є і якими маємо бути. Існують різні види провини: 1) провинна щира (реальна) - результат поганих вчинків, нанесення шкоди іншим живим істотам; 2) провинна невротична, що виникає через порушення заборон або уявлюваних провин; 3) екзистенціальна провинна - результат «злочину» проти самого себе. Ролло Мей виділив три джерела екзистенціальної провини: недостатня самореалізація; відсутність щирої близькості з людьми; втрата зв'язку з Абсолютом. Тривога провини може призвести людину до повного самоосуду й самовідданості, до переживання того, що вона засуджена. Вирок виступає перед нею у вигляді розпачу із приводу втрати власного призначення. Але екзистенціальна провинна як прояв моральної кризи має й позитивний зміст, вона звільняє людину від невротичної провини, допомагає виховати чуйність до людей, спонукає до творчої самореалізації й усвідомлення особистої відповідальності. Моральне самоствердження полягає в реалізації свого потенціалу й прийнятті відповідальності за своє життя.
3. *Тривога порожнечі й відсутності сенсу життя.* Ця тривога називається «екзистенціальним вакуумом» - почуття порожнечі й безцільності життя, як наслідок духовної кризи. Духовне самоствердження є життя за законами творчості, у якому виділяють два рівні: рівень творчості й рівень співучасті творчості (здатність сприймати красу). Здатність творити й сприймати красу у всіх проявах життя означає жити усередині смислів, стверджувати себе як активного учасника цих смислів. Якщо людському життю не властивий такий досвід, то йому загрожує все те ж небуття у двох формах - порожнечі й відсутності змісту. Спустошення духовного життя, відсутність творчості й любові, руйнування віри викликають погрозу небуття й тривогу порожнечі.

*Консультавання людей, що переживають екзистенціальні кризи, відбувається в рамках екзистенціального аналізу на таких принципах:*

- *Принцип індетермінізму.* Людське життя не може бути до кінця пояснене ніякими об'єктивними законами, зовнішніми причинами, а людина не може до кінця бути проаналізованою, передбачуваною і керованою. Завжди має місце унікальність, неповторність, своєрідність виборів людини, її проблем та їхнього вирішення.

- *Принцип рівноправності позицій* психолога й клієнта, взаємний ризик і відповідальність при наділенні іншого правом вільного вибору.

- *Принцип спільного пошуку.* Роль консультанта полягає не в тому, щоб лікувати, виправляти, міняти клієнта, а в тому, щоб допомогти йому знайти самого себе, свої внутрішні ресурси, відповіді, смисли й вибори.

- *Принцип присутності.* Робота щодо внутрішнього пошуку себе й власних переживань припускає щирі, тотальну, емоційну й усвідомлену залученість терапевта й клієнта в кожному моменті часу й у тому, що з ними відбувається. Це не просто фізичне перебування разом, обмірковування або розгадування, це - відкритість внутрішньому зацікавленому дослідженню один одного, зіткнення з безпосередніми й актуальними переживаннями.

- *Принцип актуальності.* Не заперечуючи великого значення в житті минулого досвіду й майбутніх устремлінь, екзистенціальний аналіз провідну роль відводить роботі в сьогоденні «зараз», тому що саме цей момент дійсно «живе» в суб'єктивності людини. Саме в процесі безпосереднього проживання - у тому числі й подій майбутнього або минулого - можуть бути почуті й повноцінно усвідомлені екзистенціальні проблеми.

- *Принцип суб'єктивності.* У роботі екзистенціального терапевта потрібна невсипуща увага до внутрішнього світу переживань клієнта при розумінні того, що найпершим інструментом, необхідним йому в роботі, є його власна суб'єктивність. Терапевт працює «собою», своїм внутрішнім світом, своєю суб'єктивністю, своїм «буттям» і насамперед своєю здатністю вступити із клієнтом у глибинну, справжню присутність. У зв'язку із цим для роботи з екзистенціальними проблемами вкрай важливим є особистість психотерапевта, його життєвий досвід, різноманіття переживань і криз, через які він пройшов.

- *Принцип дійсності.* І терапевтові, і клієнтові в контакті необхідно бути самими собою, відкритими, чесними, прозорими, щирими.

*Екзистенціальний аналіз* – спосіб розуміння буття людини у світі, феноменологічне дослідження особистості у всій її повноті й унікальності існування. Метою екзистенціального аналізу є зробити людину справжньою у своєму бутті, допомогти їй усвідомити себе, свої вибори, змісти, конфлікти, розкрити свій потенціал і відновити здатність до саморозвитку.

*Технікам* в екзистенціальній терапії приділяється другорядна роль, тому що головною задачею є розуміння людини, що живе у своєму світі, але, проте, можна виділити такі з них:

- «сократичний діалог» - вільний, безоцінний, на однакових правах обмін думками між терапевтом і клієнтом;

- саморозкриття терапевта - терапевт ділиться своїми почуттями й переживаннями із клієнтом;

- парадоксальна інтенція - навмисне пророблення тих дій, яких клієнт намагається уникнути, це змінює його відношення до ситуації;

- дирекція - перемикає увагу;

- переосмислення - знаходження нових змістів, новий погляд на ситуацію.

#### Бібліографічний список

1. Бинсвангер Л. Бытие в мире. – М., 1999. - 332 с.
2. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: Уроки Джеймса Бюджентала. – М., 2001. – 197 с.
3. Лэнгле Альфред. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: Пер. с нем. – М., 2006. – 235 с.
4. Ролло Мэй. Открытие бытия. – М., 2004. – 224 с.
5. Тиллих П. Избранное: Теология культуры : Пер. с англ. – М., 1995. – 479 с.
6. Экзистенциальная психология. Экзистенция: Пер. с англ. – М., 2001. - 624 с.

Лісеная Алла Михайлівна

## ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ

Редактор Т.Г. Кардаш

Зв. план, 2007

Підписано до друку 12. 10. 2007

Формат 60x84 1/16. Папір офс. №2. Офс. друк

Ум. друк. арк. 3,1. Обл.-вид. арк. 3, 50. Наклад 50 екз.

Замовлення 489.

Ціна вільна

---

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
61070, Харків – 70, вул. Чкалова, 17  
<http://www.khai.edu>

Видавничий центр «ХАІ»  
61070, Харків – 70, вул. Чкалова, 17  
[izdat@khai.edu](mailto:izdat@khai.edu)