

адаптивні здібності мають низький рівень стресостійкості. Це свідчить про їх нездатність протидіяти стресам, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній, і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів.

Високо розвинений адаптивний потенціал сприяє підвищенню стресостійкості юнацької молоді. Юнаки, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного ресурсу більш стресостійкі та мають низький рівень нервово-психічної напруги. Натомість, юнаки, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей характеризуються труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників.

### **Література:**

1. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян. М.: Наука, 2008. 380 с.
2. Білик Л. Діяльнісний підхід до професійної підготовки особистості студента / Л. Білик // Рідна школа. 2004. №1. С.55–57.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.

**УДК 159.964-922**

## **МОЖЛИВОСТІ ПІЗНАННЯ ВПЛИВУ ГЛИБИННИХ ІНІЦІАТИВ АКТИВНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ**

**Кононова М. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

*meershaum@ukr.net*

Розвиток в сучасній психології традицій гуманістичного, особистісно-орієнтованого та психодинамічного підходу ставлять в ряд актуальних науково-практичних завдань вивчення проблеми реалізації потенціалу особистості, яка є різностороннім та багаторівневим психологічним поняттям. Серед феноменів, що певним чином характеризують цю різносторонність, чільне місце займає особистісна самоактуалізація.

Розглядаючи самоактуалізацію (за А. Маслоу) як досягнення найвищого рівня природного особистісного зростання, зокрема особистісної зрілості, максимальної вираженості психологічного здоров'я особистості, її високої психологічної культури, достатньої соціальної

освіченості, а самоактуалізовану людину як таку, що досягає більш оптимального, ефективного й здорового рівня функціонування, особливого значення набувають питання пізнання впливу глибинних детермінант на самоактуалізацію особистості.

Проблема відкорегованості людини особливо чітко була поставлена в гуманістичному напрямку, який визначив перспективи її соціальної самореалізації шляхом актуалізації власного особистісного потенціалу [3; 5]. Питанням глибинного пізнання психіки присвячені численні роботи аналітичного напрямку, орієнтовані на особистісне зростання людини як передумови її професійного становлення [1; 2; 4; 7; 8; 9; 10].

Метою статті є висвітлення особливостей діалогічної взаємодії психолога з респондентом у психодинамічному підході за методом АСПП з ціллю пізнання впливу особистісної проблематики на самоактуалізацію суб'єкта.

Означене питання в цьому теоретичному дослідженні ми розкриємо в контексті одного із дієвих методів самопізнання і самокорекції – методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розробленого академіком НАПН України Т. С. Яценко у ракурсі психодинамічної теорії. Метод АСПП акцентує увагу на методології пізнання психічного у його цілісності (свідоме-несвідоме).

З метою пізнання несвідомого, в першу чергу, необхідно звернути увагу на динамічні та структурні аспекти психічного, запропоновані ще З. Фрейдом: Над-Я (Супер-Его), Я (Его) і Воно (Ід). Як зазначає Т. С. Яценко, у пізнанні цілісності психічного необхідно виходити з того, що наше знання постійно має зв'язок зі свідомим, тому пізнати несвідоме ми можемо лише одним шляхом – перетворенням його у свідоме [8]. З. Фрейд наголошував на важливості актуалізації «зорового мислення», особливо в практиці психоаналізу сновидінь. Разом з тим, самих лише зорових образів замало для пізнання несвідомого – необхідно виявити взаємозв'язки між символами, які є багатозначними, та вербальними аспектами мислення [7].

Мистецтво глибинного пізнання спрямоване на об'єктивування інформаційних еквівалентів. Останнє означає пошук чогось третього (тобто посередника) між сферами «свідоме-несвідоме» [8]. У даному контексті важливим є зауваження З. Фрейда, що шлях психоаналітичного пізнання прокладений «через поєднання із відповідними словесними уявленнями» [7, с. 18].

Тож, правильно побудований діагностико-корекційний діалог у процесуальній діагностиці, глибинній психокорекції сприяє здійсненню психоаналітичної інтерпретації.

Отриманий матеріал, представлений у психомалюнку, авторському малюнку чи сновидінні, «оживає» лише за тієї умови, коли психолог у процесі діалогу ставить запитання, даючи стимул (імпульс) до

візуалізації, самопрезентації психіки респондента. Результати багаторічної роботи наукової школи академіка Т. С. Яценко за методом АСПП неодноразово підтверджували тезу Тамари Семенівни про те, що «психіка знає все», включаючи й те, чого не знає свідоме Я суб'єкта. Крім того, психіка наділена мудрістю передавати у візуалізованій формі через психомалюнок високі матерії психологічного змісту.

Діагностико-корекційний діалог зорієнтований на слідування за феноменом психіки, а тому не має безпосереднього стосунку ні до однієї, ні до іншої сфер психіки. Робота здійснюється не зі складовими психіки, а з людиною, активність якої обумовлена потребами та мотивацією самовдосконалення, саморозвитку. А сам діалог спрямований не на налагодження особистих взаємин, а на інформаційний взаємообмін, що в сукупності сприяє здійсненню психоаналітичної інтерпретації.

Завдяки аналізу психологом вербально-невербального поведінкового фактажу людині надається допомога в адекватному усвідомленні власної особистісної проблеми (внутрішнього стабілізованого протиріччя), яка йому була невидима, і в цьому позначається вплив пралогічного мислення [9].

*Особистісна проблема людини виражається в різноскерованості просоціальних поривів до самореалізації і глибинних ініціатив активності, що мимоволі протидіє просоціальним цілям.* Останнє імпотує психіку, породжуючи відчуття нереалізованості, неспроможності. Це і представляє «особистісну проблему» (внутрішньо стабілізоване протиріччя), витoki якої суб'єкту невідомі. Тому їх необхідно розкрити, пізнати і навчитися розпізнавати їх прояви в реальному житті, для внесення психокорекційних змін в поведінку [9]. Такий процес має враховувати індивідуалізованість кожного учасника АСПП через те, що канву індивідуальної неповторності психіки можна порівняти лише з відбитком пальця.

При цьому логічно виникають деякі питання. *Перше запитання: за якими механізмами формуються внутрішні стабілізовані протиріччя і як вони заявляють про себе в діалогічній взаємодії психолога і респондента?* Виходячи з того, що після процесу витіснень доступ Я до передсвідомого блокується механізмом опорів за збереження інформаційного обміну із Супер-Его та Ід, *вербум* може співвідноситись лише з тією сферою, яка сформувалась внаслідок незреалізованості потягів Ід через дію цензури Супер-Его. Це один із аспектів формування передсвідомого [8].

Лише правильно побудований діалог сприяє розвитку діагностичних навичок та пробуджує мотивацію до глибинного пізнання та самопізнання. Прагнення респондента до самопізнання каталізується енергією витіснень і, водночас, пригальмовується механізмами опорів.

З огляду на це, в діагностико-корекційному процесі задається лінія спонтанної візуалізації психічного самим респондентом, що полегшує можливості асимілювання та поглиблення свідомого осягнення

тенденцій, яким підкорена його власна поведінка, що суперечить раціональним намірам.

*Наступне запитання: які саме аспекти несвідомого будуть самоплинно пробиватися «на поверхню»? Як відомо, енергія переживань сприяє переходу внутрішнього у зовнішнє. Енергетичним стимулом є ланцюг: задоволення-незадоволення. Емоція, відповідна принципу задоволення призводить до розслаблення, тоді як невдоволення зберігає потенціал – спонуки до активності та необхідності повтору дії. Умовно можна позначити задоволення як зниження енергії, а невдоволення, як підвищення енергії, що «проситься» реалізуватися в дії. Недарма ще З. Фрейд зазначав, що «енергію для творчості ми черпаємо у невдоволених потребах». Витіснені осередки Ід, з пріоритетом емотивно-слідових домінантностей, синтезуються в позадосвіднє, що й пояснює збереження в ньому потенціалу енергії невдоволених потреб людини. Тому об'єктивування несвідомого в глибинному пізнанні супроводжується оживленням негативних, а інколи й драматичних, слідових ефектів, які знаходять символічно-образне втілення в процесі створення візуалізованих презентантів [8]. При цьому, важливо пам'ятати, що кожна емоція, яка вийшла на авансцену, наповнена своєю історією життя.*

За К. Левіном, незавершений намір створює поле напруги. Беручи це до уваги, стає зрозумілим, що візуалізовані презентанти здатні латентно втілювати в собі інформаційні еквіваленти, що несуть семантику пережитих суб'єктом невдоволень та емотивних напружень. Звідси висновок, що процес трансформації змісту із несвідомої сфери у свідому торкається чуттєвої та емотивно-енергетичної сфер [10].

Навіть представники діяльнісного підходу, що віддають пріоритети зовнішній заданості активності суб'єкта, визнавали існування несвідомої сфери. Так, О. М. Леонтьєв, засновник теорії діяльності, пише: «На відміну від мети, мотиви актуально не усвідомлюються суб'єктом: виконуючи ті чи інші дії, ми в цей момент зазвичай не звітуємо собі в мотивах, що їх спонукають... нам не важко навести їх мотивування, але мотивування не завжди містить у собі вказівки на їх істинний мотив» [6, с. 201]. Несвідоме знаходить вияв у прихованому «другому плані» діяльності, на який вказував О. М. Леонтьєв.

Для введення цього «другого плану» в площину об'єктивного спостереження в груповій корекції використано предметні засоби («об'єктивний аспект діяльності»), що сприяють забезпеченню «наочної переконливості» для респондента логіки поведінкового матеріалу, з'ясування якої передбачає психоаналіз та інтерпретацію.

*Третім може виникати запитання: як відбувається інтерпретація проміжних результатів процесу глибинного пізнання психіки?*

Враховуючи неусвідомлюваність детермінації особистісних проблем, суб'єкт не в змозі їх адекватно сформулювати, тому цим

підходом не передбачено подання респондентом власної особистісної проблеми як відправного моменту глибинної корекції. Початком такого процесу є забезпечення спонтанності поведінки респондента, його діалогічна взаємодія із психологом та інтерпретаційний її аналіз, спрямований на виявлення логічної впорядкованості поведінкового матеріалу (емпірики) з метою пізнання первинних (глибинно-інфантильних) детермінант деструкцій поведінки.

У процесі АСПП виключаються формалізовані спроби інтерпретації проміжних результатів процесу глибинного пізнання психіки. Натомість ставиться завдання об'єктивування внутрішньої впорядкованості психіки, що самоплинно виявляє себе в невимушеній поведінці учасника процесу пізнання. Тобто, з поведінковими аспектами незмінно стоїть імпліцитний порядок буття психічної реальності, в той час як на рівні свідомого пріоритетність має декларована суб'єктом логіка [8].

Психодинамічна парадигма спирається (в емпіричній її частині реалізації) на архетипну здатність психічного до візуалізації, тобто перекодування ідеальних реалій зі збереженням «інформаційних еквівалентів». Проблема інформаційних еквівалентів швидше є заявленою, як одна з актуальних, аніж розв'язаною. Вирішення цієї проблеми прояснить характер взаємозв'язків між підструктурами психічного в їх архетипно-філогенетичній семантиці. При цьому важливо зауважити, що саме порушення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим створює передумови для формування стабілізованої внутрішньої суперечливості психічного, що охоплює поняття особистісна проблема. Один бік такої суперечності не усвідомлюється, а інший, як правило, специфічно осуб'єктивується (викривлюється), що обумовлюється системою психологічних захистів. Саме це пояснює відсутність у глибинному пізнанні традиційної для деяких практик вербалізації учасником власної особистісної проблеми, яку він бажає вирішити [9]. Особистісна проблема людини пізнається в діагностико-корекційному процесі.

Психодинамічний ракурс бере до уваги асимілювання суб'єктом зворотної інформації (від психолога чи членів групи), яка репрезентує не готовий висновок (що спирається на математично-формалізовану процедуру), а наближення до логічної впорядкованості та індивідуалізованості його внутрішнього світу.

До поля дослідницької уваги, в межах психодинамічного підходу, потрапляє тільки той різновид несвідомого, який пов'язаний із механізмами витіснень та чинниками заборони (за участю механізмів опору) на повернення слідів до свідомості. Помічником глибинного психолога є його професійна здатність здійснювати діагностико-корекційний процес, зважаючи на активність суб'єкта в її мимовільній континуальності та індивідуалізації. Глибинне пізнання передбачає

інтерпретацію спонтанно-поведінкового матеріалу з метою визначення в ньому логічних взаємозв'язків.

Особливу значущість має розроблена Т. С. Яценко методика психоаналізу комплексу тематичних (авторських) малюнків, що сприяє різнобічній візуалізації рефлексії, яка стимулюється численністю тем [10]. Емпіричний матеріал у цьому випадку завдяки процесу предметного вираження мимовільної активності суб'єкта наближає глибинне пізнання до специфіки образності мови несвідомого.

Отже, метод АСПП спрямований на цілісне й системне пізнання психіки. На психокорекційних заняттях учасники активного соціально-психологічного пізнання, через об'єктивування несвідомих чинників (висвітлення внутрішніх суперечностей психіки та захисних заходів для їх маскування для свідомості), через рефлексивне опрацювання матеріалу отримують нову особистісно-значущу інформацію, яку іншим шляхом не можливо пізнати. Ефективна результативність пізнання обумовлюється когнітивним рівнем обробки отриманого групового матеріалу. Подібне самопізнання і психокорекція є необхідними передумовами внутрішньої гармонійності психіки та сприяють професійному саморозвитку і самоактуалізації особистості.

Зазначені аспекти методологічного обґрунтування засобів такого пізнання залишаються у психології недостатньо вивченими й очікують свого висвітлення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

### Література:

1. Кляйн М. Психоаналитические труды. В 7 т. Т. 2. Любовь, вина и репарации и другие работы 1929-1942 гг. Ижевск, 2007. 386 с.
2. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление. 1930. 344 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 400 с.
4. Ранк О. Бессознательное и формы его проявления. Психоанализ и русская мысль. Москва, 1994. 384 с.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. [Пер. с англ. Злотник М.]. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
6. Философия: энциклопедический словарь / [под. ред. А. А. Ивиной] А. А. Ивина. М. : Гардарики, 2006. 1072 с.
7. Фрейд З. Я и Оно М. : Моттэм, 1990. 55 с.
8. Яценко Т. С., Глузман О. В., Усатенко О. М. Методология профессиональной подготовки практичного психолога. Ялта : Республиканский высший учебный заклад «КГУ», 2014. 148 с.
9. Яценко Т. С. Методологические и практические проблемы глубинного познания психики / Электронный сборник материалов V Международной научно-практической конференции «Психологические координаты развития личности: реалии та перспективы», м. Полтава, 27-28 квітня 2020 року. С. 197–235.
10. Яценко Т. С., Бондар В. І., Євтушенко І. В., Кононова М. М., Максименко О. Г. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова. 2015. 280 с.