

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ЛЬОТНИЙ КОЛЕДЖ**

**Циклова комісія соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та
фізичної підготовки**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психологія»

вибіркових компонент

освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

173 Авіоніка

Авіоніка

за темою 4 – *Несвідомі психічні процеси*

Кременчук 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 №7

СХВАЛЕНО

Методичною радою
Кременчуцького льотного
коледжу Харківського
національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 28.08.2023 №1

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 №7

Розглянуто на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки, протокол від 28.08.2023 №1

Розробник: викладач циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки, спеціаліст вищої категорії Кошева Ю.В.

Рецензенти:

1. Викладач Кременчуцького національного університету ім.М.Остроградського, к.пед.наук, доц., доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Сошенко С.М.
2. Викладач циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки Кременчуцького льотного коледжу ХНУВС, к.пед.н, викладач вищої категорії Кірюхіна М.В.

План лекцій:

1. Несвідоме й передсвідоме.
2. Неусвідомлювані процеси
3. Несвідоме в структурі особистості.
4. Механізми психологічних захистів.
5. Методи виявлення несвідомих афективних комплексів.
 - метод вільних асоціацій;
 - методи аналізу сновидінь;
 - метод аналізу помилкових дій;
 - метод аналізу трансферу.

Рекомендована література:

Основна:

1. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник. – Львів: Світ, 2001. – 280 с.
2. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська,
3. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
3. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
4. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода. – К.: Наукова думка, 1996. – 190 с.
5. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
6. Клименко В. В. Психологія творчості.: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2006. – 480 с..
7. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
8. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
9. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової– К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
10. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. 390 с.

Допоміжна:

1. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
2. Русинка І. І. Психологія: Навчальний посібник. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
3. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.

4. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навчальний посібник. – К.: Наукова думка, 2000. – 190 с.
5. Цимбалюк І. М. Психологія. – К.: ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
6. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Професіонал, 2004. – 215 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Цифрова бібліотека України www.elib.org.ua
2. Освітній сайт www.osvita.org.ua
3. Студентська електронна бібліотека <http://chitalka.info>
4. Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)
<http://uk.wikipedia.org>
5. Сайт Книжкової палати України www.ukrbook.net
6. Електронна бібліотека www.lib.com.ua
7. Національна бібліотека України ім. Вернадського www.nbuv.gov.ua

Текст лекції

1. Несвідоме й передсвідоме.

У душевному житті З. Фрейд виділяє три рівні: свідомість, передсвідоме й несвідоме. Всі психічні процеси зв'язані між собою по горизонталі й по вертикалі. Якщо думка або почуття здаються не пов'язаними з попередньою думкою й почуттям, то ці зв'язки потрібно шукати в несвідомому.

«Певні порушення наших психічних функцій або неправильності в діях, які здаються нам невмотивованими, - писав Фрейд, - виявляються цілком мотивованими, якщо їх піддати психоаналітичному дослідженню».

Несвідоме й передсвідоме відділені від свідомого особливою психічною інстанцією - «цензурою». «Цензура» виконує дві функції:

- витісняє в область несвідомого неприйнятні й засуджувані особистістю власні почуття, думки й поняття:

- чинить опір активному несвідомому, прагнучому виявитися у свідомості.

Передсвідоме — та частина несвідомого, котра може стати свідомістю. Воно розташовано між несвідомим і свідомістю. Передсвідоме подібно великому складу пам'яті, у якому свідомість бідує при виконанні своєї повсякденної роботи.

Передсвідоме - це структура, зі змістом якої свідомість вільно надходить по власному розсуді. У ньому укладено те, що в потрібний момент може вільно переміститися у свідомість. Мова йде про враження, спогади, знання, які відсутні у фокусі нашої уваги і є свого роду сейфом, ключ до якого зберігається в нашого свідомого. Наприклад, при необхідності ми можемо згадати улюблені вірші, враження про літній відпочинок, імена й прізвища друзів. Однак до згадування про їх ми актуально ці знання не усвідомлювали. Передсвідоме іноді називають «доступною пам'яттю». З погляду З. Фрейда,

роль передсвідомого полягає в наведенні мостів між усвідомлюваними й неусвідомлюваними областями психічного.

До несвідомого ставляться багато інстинктів, взагалі недоступні свідомості, а також думки й почуття, піддані «цензурі». Ці думки й почуття не загублені, але не допускаються до спогаду, а тому проявляються у свідомості не прямо, а опосередковано, манівцями - в обмовках, описах, помилках пам'яті, сновидіннях, «нешасних» випадках, неврозах. Відбувається також сублимація несвідомого - заміщення заборонних потягів соціально прийнятними діями. Несвідоме має велику життєздатність і невіддасно часу. Думки й бажання, витиснуті у свій час у несвідоме й знову допущені у свідомість, навіть через кілька десятиліть не втрачають свого емоційного заряду й діють на свідомість із колишньою силою.

Те, що ми звикли називати свідомістю, являє собою, образно говорячи, айсберг, більшу частину якого займає несвідоме - сукупність психічних явищ, процесів і станів, не усвідомлюваних суб'єктом. У цій нижній частині айсберга й перебувають основні запаси психічної енергії, спонукання й інстинкти.

Інстинкти - це сили, що спонукують людини до дії. Фізичні аспекти інстинкту 3. Фрейд називав потребами, психічні — бажаннями. Інстинкт містить чотири компоненти: джерело (потреби, бажання), ціль, імпульс і об'єкт. Ціль інстинкту складається в зменшенні потреби й бажання настільки, що подальша дія, спрямована на їхнє задоволення, перестає бути необхідним. Іншими словами, мета полягає в тім, щоб дати організму те, у чому він відчуває потребу або що він у цей момент бажає. Імпульс інстинкту - це ті енергія, сили або напруга, які використовуються для задоволення інстинкту. Об'єкт інстинкту - це предмети або дії, що задовольняють первісну мету.

Розглянемо як проявляються ці компоненти в людини, що випробовує спрагу. Тіло збезводнюється й починає мати потребу в рідині (джерело інстинкту - потреба в рідині, спрага). У міру наростання спраги нарастають напруга, енергія (імпульс), спрямовані на її задоволення. Ціль полягає в тому, щоб зменшити цю напругу, ліквідувати спрагу. Об'єкт - це не тільки рідина, але й всі дії, які зосереджені на пошуку або готуванні вологи, і, нарешті, сам акт вживання рідини.

Людина, що випробовує потребу, буде продовжувати пошукову діяльність доти, поки не задовольнить цю потребу й пов'язане з нею напруга. Напруга переміняється релаксацією, релаксація - напругою... І так нескінченно. Ідеальним вважається стан спокою, рівноваги, що відповідає внутрішньоутробного життя.

Якщо людина з жадібністю поїдає їжу, виходить, він голодний, якщо кричить, виходить, у нього щось болить або він чогось хоче... Тому, розглядаючи поведінку, сон або будь-який інший психічний процес, потрібно шукати лежачі за ними спонукання й бажання.

Робота психоаналітика містить у собі пошук причин думок, почуттів і поведінки, щоб потреба (інстинкт) неправильно або недостатньо задоволена,

певною думкою або поведінкою, могла знайти кращу, більше оптимальну форму задоволення. Іноді деякі думки або форми поведінки не тільки не зменшують напруга, а, навпаки, підсилюють його. Це означає одне із двох: або пряме вираження потреби блоковане, або ці конкретні думки й форми поведінки не задовольняють її.

Хоча існує велика розмаїтість інстинктів, Фрейд спробував звести їх до двох основних груп: інстинкти, що підтримують життя (сексуальні), і інстинкти, що руйнують життя (деструктивні). Цей фундаментальний антагонізм вічний, але, може бути, не бачимо в психічному житті, тому що більшість наших думок і дій зв'язані не з одним із цих інстинктів, а є результатом їхньої взаємодії й взаємовпливу. Інстинкти - це «канали, по яких протікає енергія», і ця енергія підкоряється своїм власним законам.

На думку З. Фрейда, кожний із цих двох узагальнених інстинктів (сексуальний і деструктивний) має й своє джерело енергії. Лібідо (від лат. *libido* - бажання) — енергія, властивим інстинктам життя; деструктивним інстинктам властива агресивна енергія. Ця енергія має свої кількісні й динамічні критерії. Катексис — це процес приміщення лібідозної (або протилежної їй) енергії в різні сфери психічного життя, в ідею або в дію. Катектироване лібідо перестає бути рухливим і вже не може переміщатися до нових об'єктів: воно вкорінюється в тій області психічної сфери, що втримує його.

Якщо уявити собі лібідо як певну суму грошей, то катексис - процес покупки, вкладання грошей у цінності. Чим більше вкладено грошей в одні цінностей, тим менше їх залишиться для інших. Психоаналітик завжди намагається зрозуміти непропорційність катектировання лібідо й намагається перерозподілити його. Виявлення й каналізація психічної енергії - одна з основних проблем у розумінні особистості.

Однак несвідоме людини - це не тільки сховище подавлених і витиснутих інстинктів і імпульсів людини. Учень З. Фрейда К. Г. Юнг, на відміну від свого вчителя, затверджував, що «не тільки найнижче, але й найвище в особистості може бути несвідомим».

У кожного з нас є два види несвідомого. Індивідуальне несвідоме - сховище подавлених спогадів і забутих переживань, а також матеріалу, що не виявився у свій час досить яскравим, щоб бути пережитим у свідомості.

Колективне несвідоме - свого роду «пам'ять поколінь», психологічна спадщина, з яким дитина з'являється на світ. Юнг писав, що «зміст колективного несвідомого лише в мінімальному ступені формується особистістю й у своїй сутності взагалі не є індивідуальним придбанням. Це несвідоме - як повітря, яким дихають всі і який не належить нікому». Колективне несвідоме складається з архетипів, що є формам, що організують і каналізують психоаналітичний досвід людини. К.Г. Юнг часто називав архетипи «первинними образами», тому що вони пов'язані з міфічними й казковими темами. Він також уважав, що архетипи організовують не тільки індивідуальну фантазію, але й колективну, наприклад, лежать в основі

міфології народу, його релігії, визначаючи психологію народу, його самосвідомість.

Таким чином, уже з початку XX в. термін «несвідоме» у психологічній науці мав неоднозначне трактування. Німецький психолог К. Ясперс зробив спробу роз'яснити різноманіття значень, приписуваних цьому поняттю. Відповідно до його навчання несвідоме трактується в такий спосіб.

1. Несвідоме - це похідне від свідомості й може бути ідентифіковано:

- з автоматичним поводженням (тобто діяльністю, що ніколи усвідомлювалася, а тепер здійснюється без контролю свідомості, наприклад, ходьба, їзда на велосипеді, лист);

- забутим досвідом, що ще не втратив своєї дійсності (маються на увазі так звані комплекси, залишкові афекти, обумовлені колишнім досвідом);

- спогадами, готовими «спливи на поверхню» пам'яті.

2. Несвідоме перебуває в співвідношенні з недоліком уваги. Із цього погляду Воно (як компонент структури особистості, локалізований у несвідомому) є те, що:

- будучи пережито в дійсності, проходить непоміченим;

- хоча й виявляється, але ненавмисно;

- вислизає з пам'яті, тобто, будучи ніколи змістом свідомості, забувається (наприклад, відомі випадки, коли люди забувають, які були їхнього наміру миттю раніше: «Я йду в сусідню кімнату - але навіщо?»);

- ніколи не було об'єктивіровано й, таким чином, не може бути сформульоване в словах.

3. Несвідоме - це сила, першоджерело, а саме:

- творча життєва основа;

- притулок, захист, першопричина й кінцева мета.

Інакше кажучи, все істотне - всі наші жагучі устремління й осяяння, всі імпульси й всі ідеї, всі види й форми нашої творчої уяви, всі сліпучі й похмурі моменти життя - приходить до нас із несвідомого, і будь-яке здійснення виявляється несвідомим, у яке ми зрештою вертаємося.

4. Несвідоме розуміється як «буття» - як істинний глибинний зміст буття, тобто як психічна реальність.

Але не можна випустити з уваги, що свідомість не може розумітися ні як щось механічно й випадково додане до психічної реальності, ні як щось таке, до чого зводиться вся психічна реальність - укорінена в несвідомому, що піддається його впливу й сама, у свою чергу, що робить на нього вплив. Психічну реальність сприймали по-різному: як спонтанну гру фундаментальних елементів, що проявляється у формах свідомого психічного життя (Герbart); як ряд поступово, що йдуть углиб шарів, несвідомого (Конштамм, Фрейд); як особисте несвідоме, що накопичується протягом всього індивіда життя; як колективне несвідоме - субстрат універсального досвіду людства, що діє в кожній окремо взятій особистості (Юнг). У всіх перерахованих випадках несвідоме розуміється як «самодостатня сутність», як «буття для себе», як дійсність, який ми зобов'язані своїм існуванням.

Прагнення людини до істини, саморозвитку припускає осяяння несвідомих глибин його особистості.

Таким чином, для пояснення психічного життя індивіда необхідно вивчити не тільки зміст свідомих структур психіки, але й механізми, зовнішні стосовно свідомості, що відбуваються в сфері несвідомої події, які, звичайно, самі по собі не можуть бути переведені у форму, доступну безпосередньому сприйняттю, а можуть лише мислитися у формі психічних або фізичних символів або аналогій, являючи собою факти неусвідомлюваного психічного.

2. Неусвідомлювані процеси

Російський психолог Ю. Б. Гіппенрейтер запропонувала класифікацію цих неусвідомлюваних психічних фактів. Всі неусвідомлювані процеси діляться на три більших класи: неусвідомлювані механізми свідомих дій, неусвідомлювані побудники свідомих дій і надсвідомі процеси.

До першого класу - неусвідомлювані механізми свідомих дій - ставляться три підкласи:

- 1) неусвідомлювані автоматизми;
- 2) явище неусвідомлюваної установки;
- 3) неусвідомлювані супроводи свідомих дій. Зупинимося на кожному з виділених підкласів. Неусвідомлювані автоматизми являють собою дії й акти, які відбуваються без участі свідомості, «самі собою», механічно.

Деякі із цих процесів ніколи не усвідомлювалися (первинні автоматизми): вони або вроджені, або формуються протягом першого року життя дитини. Це автоматичні дії, пов'язані з миготінням, схоплюванням предметів, ходьбою, ссанням, тощо. Інші процеси раніше були свідомими, але перестали усвідомлюватися (вторинні автоматизми). Цю групу становлять автоматичні дії або навички, завдяки яким відбувається вивільнення свідомості й напрямок його на більше складні аспекти діяльності. Автоматичні дії лежать в основі розвитку всіх наших умінь, знань, навичок. Так, наприклад, можна слухати лектора й автоматично фіксувати в конспекті основні положення теми, що викладається їм, у вигляді запису. Або візьмемо, приміром, оволодіння навичкою гри на музичному інструменті. Воно вимагає проходження людиною ряду стадій. Перша стадія - когнітивна, на якій вся увага що навчається зосереджується на розшифровці нотного тексту, апплікатурі, ритмі, мелодійному малюнку. На цій стадії формуються стратегії, спрямовані на вироблення строгих послідовних рухів і на їхнє програмування.

У міру того як налагоджуються зв'язки між всіма елементами навичок, стратегія міняється. Турбота про те, які елементи й у якій послідовності повинні бути з'єднані, стає усе менше, а разом з нею поступово знижується й супутня пізнавальна активність. Це - асоціативна стадія, для якої характерно постійне поліпшення координації й інтеграції різних елементів навички.

Якщо що навчається проявляє належну завзятість, то він досягає наступної, автономної, стадії, що відповідає високому рівню вміння. Навичка при цьому стає автоматичним, помилки - усе більше рідкими, зосередженість

на технічній стороні слабшає, і головне місце тепер займає союз розуму й почуття. При цьому рука й музичний інструмент зливаються в єдине ціле й утворюють ту основу, тільки на якій можливі фантазія, натхнення й творчий політ.

Все сказане ставиться й до таким вторинних автоматизмів, як катання на лижах, їзда на велосипеді, робота на клавіатурі комп'ютера, плавання, тощо

Наступний підклас неусвідомлюваних механізмів свідомих дій — явище неусвідомлюваної установки. Установка - це готовність організму або суб'єкта до здійснення певної дії. Стан готовності, або установка, дуже важливі в житті людини. Суб'єкт, підготовлений до певної дії, звичайно здійснює його швидко й часто. Однак іноді установки відіграють негативну роль. Наприклад, якщо необґрунтовано боятися одержати погану оцінку на іспиті, те можна й справді почати «плутатися» у визначеннях, забути викладається матеріал, що, бачити перед собою «дуже грізного» викладача.

Саме «помилки установки», що виражаються в невірних сприйняттях, діях або оцінках і стосовні до найбільш характерних її проявів, раніше інших привернули увагу психологів.

У вітчизняній психології вивченням установок у широкому масштабі займається школа Д. Н. Узнадзе (1886-1950). Факти, що демонструють готовність організму до дії, дозволили виділити певні види установок, що ставляться до різних сфер психічного життя індивіда.

Так, наприклад, спортсмен, що перебуває в стані готовності до ривка на старті, демонструє моторну установку. Дитина, що сидить у темній кімнаті один, може чути підозрілі шерехи й бачити «страшні» фігурки на стелі. Це - явище перцептивної установки.

Коли учневі пропонується вирішити завдання на «кмітливість», не потребуючих обчислень, а в умові навмисно наведені кілька чисел, то в нього створюється установка виконувати алгебраїчні перетворення. Це приклад розумової установки.

Коли ми перестаємо фіксувати увагу на певнім почутті, наприклад на почутті любові, емоції, пов'язані із цим почуттям, не зникають. Вони зберігаються в тому розумінні, що, будучи один раз випробуваними, вони перебудовують певним чином всю систему нашого поведіння, створюють (незалежно від того, що в цей момент не усвідомлюються) певну спрямованість, вибірковість наших дій, прагнення реагувати певним чином на стимули, що були раніше індіферентними, перевагою одних учинків і униканням інших. Це - психологічна установка. Саме в даному контексті ми можемо говорити, що наші почуття непохитно зберігаються в нас, незважаючи на те, що явища, до яких приковується наша увага, зміст наших усвідомлюваних переживань калейдоскопічно динамічні. Узагальнюючи, можна сказати, що наші емоції, афекти, прагнення існують у нас непохитно тільки тому, що протягом певних фаз свого існування вони виступають як системи неусвідомлюваних психологічних установок, забезпечуючи тим самим єдність особистості суб'єкта й послідовність його поведінки.

Таким чином, психологічні установки не тільки управляють нашою поведінку, але й утворюють як би ост, стрижень, психологічний «кістяк», що визначає внутрішню зв'язаність різних фаз нашого існування, всупереч нескінченній розмаїтості конкретних змістів свідомості, з якими кожна із цих фаз зв'язана.

Третій підклас неусвідомлюваних механізмів - неусвідомлювані супроводи свідомих дій. У цей підклас входять мимовільні рухи, вегетативні реакції, тонічні напруги, міміка, пантоміміка, що супроводжують дії й стани людини.

Наприклад, Д. Морріс помітив, що власна неправда викликає в деяких людей свербляче відчуття в м'язових тканинах особи й шиї, і людина неусвідомлено починає відтягати комірець сорочки.

У стані сильного гноблення або хвилювання людина кладе пальці в рот або гризе ручку. Це несвідома спроба повернутися до безпечного, безхмарного часу в грудному віці.

Такого роду процеси мають надзвичайне значення для психології, що визначається двома обставинами. По-перше, вони являють собою найважливіші додаткові (поряд з мовою) засоби комунікації; по-друге, можуть бути використані як об'єктивні показники різних психологічних характеристик людини - його намірів, відносин, схованих бажань, думок і т.д.

Перейдемо до розгляду другого класу неусвідомлюваних процесів - до неусвідомлюваних побудників свідомих дій.

Відповідно до розглянутого нами раніше вихідній схемі 3. Фрейда, тенденція до витиснення певних переживань виникає головним чином у тих випадках, коли ці переживання в силу різного роду соціальних заборон або конфліктів з іншими протилежно орієнтованими переживаннями не можуть знайти свого адекватного вираження в поведінці. Подібні процеси можна спостерігати, наприклад, при психічних травмах типу образи, образи, нанесеного суб'єктові конкретною особою, або при втраті чогось цінного. У подібних випадках вся енергія психологічного захисту скривдженого або втраченого направляється на поступове зниження значимості, що мають для нього образи або втрата.

Якщо робота цієї форми захисту виявляється успішною, то виникає поступове усунення з усвідомлюваного щиросердечного життя епізоду образи або епізоду втрати. Якщо ж ні, то розвиваються складні картини, у яких усвідомлюване вигадливо переплітається з неусвідомлюваним, і результат може бути неоднозначним.

Наявність конфліктів, внутрішніх протиріч в області переживань, що мають високий ступінь значимості для суб'єкта, є серйозним чинником ризику для його психічного здоров'я. Тому його психіка прагне самими різними шляхами усунути подібні конфлікти. Якщо не вдається знизити значимість психічно, що травмує фактора, то може активізуватися інший тип психологічного захисту - заміщення того, що підлягає витисненню, тобто створення замість системи переживань, що травмують, іншої системи

значимого, виступаючої як структура що компенсує, але зате більш легко може бути виражена в поведінці.

Так, підліток, що став на шлях аморальної поведінки, може оточити останнє ореолом «романтики», ореолом «виклику», що він кидає не його суспільству, що визнає, і тим самим відновлює у власних очах свій престиж, лише заглушаючи в дійсності витісняється відчуття невдоволення собою.

Звернемося до третього класу неусвідомлюваних процесів, які Ю.Б. Гіппенрейтер позначила як «надсвідомі процеси». Це процеси утворення якогось інтегрального продукту великої свідомої роботи, що потім «вторгається» у свідомість людини.

По визнанню Ф. Ніцше, «саме головне в будь-якому винаході створено за рахунок випадковості, несподіванки, але більшість людей не зіштовхується з такою ситуацією. Те, що називають випадковістю, насправді є осяянням, і з ним зустрічається кожний, хто готовий до цієї зустрічі».

Для того щоб зрушитися з мертвої крапки при рішенні складного завдання, необхідно свідомими зусиллями, багаторазово повторюючи міркування й обчислення, довести себе до стану, коли всі аргументи «за» і «проти» відомі напам'ять, а всі розрахунки проводяться без паперу, у розумі. Тільки після такої підготовки можна сподіватися на успішну роботу надсвідомих процесів.

За твердженням французького математика Ж. Адамара, у багатьох учених рішення проблеми часто приходить разом з ранковим пробудженням. Однак цьому передуює завзята робота свідомості.

Таким чином, до надсвідомих процесів ставляться процеси творчого мислення, процеси переживання більших життєвих подій, особистісні кризи. Подібні процеси відрізняються від свідомих по двох важливих параметрах:

1) суб'єкт не знає кінцевого результату, до якого приведе надсвідомий процес. Свідомі ж процеси припускають мета дії, тобто усвідомлення підсумку діяльності людини;

2) невідомий момент, коли надсвідомий процес завершиться: часто це відбувається раптово, зненацька для суб'єкта. Свідомі дії, навпроти, припускають контроль за досягненням мети й, отже, приблизну оцінку моменту її реалізації.

Підводячи підсумки розглянутої теми, звернемося до проблеми співвідношення свідомості й неусвідомлюваних процесів різних класів, запропонованої Ю. Б. Гіппенрейтер.

Людська свідомість - це острова, занурена в море неусвідомлюваних процесів. Унизу - неусвідомлювані механізми свідомих дій. Їх можна назвати «чорноробами» свідомості або технічних виконавців. Нарівні із процесами свідомості можна помістити неусвідомлювані побудники свідомих дій. Вони за рангом відповідають усвідомляться збуджувателям, що, однак мають інші характеристики: вони витиснуті зі свідомості, мають емоційний заряд і час від часу прориваються у свідомість в особливій символічній формі.

У верху - «надсвідомість». Воно розвертається у формі тривалої й напруженої роботи свідомості й проявляється як своєрідний інтегральний підсумок, що, у свою чергу, вертається у свідомість у вигляді нової творчої ідеї, нового почуття, відношення або життєвої установки. Це якісно міняє подальший плин свідомості.

Хоча проблема неусвідомлюваного в психічному житті людини ставилася ще в давньогрецькій філософії («Даймон» Сократа), саме психоаналізу належить заслуга її ретельної теоретичної розробки й використання в психотерапевтичній практиці. Психоаналізом уведено такі базисні поняття сучасної психології, як «структура особистості», «психологічний захист», «психічна травма» та інші, що міцно ввійшли в глосарій навіть психолого-філософських напрямків, що суперничають із ним.

У наше «неясний час» представляється зовсім необхідним вивчення глибинно-психологічних основ людської агресивності, «деструктивного поведіння», механізмів масової сугестивності, без чого неможливий аналіз і соціальне регулювання явищ громадського життя.

У психотерапевтичному аспекті класики психоаналізу дають приклади пильного розбору найтонших рухів людської душі, дбайливого підходу до явищ психічного життя дорослого й дитини, вивчення особистості у всьому її різноманітті й неповторності.

3. Несвідоме в структурі особистості.

У структурі особистості З. Фрейд виділяє Ід, Его й супер-его (Воно, Я, Зверх-я). Ід — це первісна, основна, центральна й разом з тим найбільш архаїчна частина особистості. Ід, уважає Фрейд, «містить все унікальне, усе, що є при народженні, що закладено в конструкції - крім усього іншого, отже, ті інстинкти, які виникають у соматичній організації і які в Ід знаходять перше психічне вираження у формі, нам невідомої. Ід служить джерелом енергії для всієї особистості й разом з тим цілком несвідомо. Думки або почуття, витиснуті зі свідомості в несвідоме ід, як і раніше здатні впливати на психічне життя людини, причому згодом сила цього впливу не зменшується. Ід можна зрівняти зі сліпим і глухим диктатором з неограниченою владою, але панувати він може тільки через посередників».

Его розвивається з Ід, але, на відміну від останнього, перебуває в постійному контакті із зовнішнім світом. Его захищає Ід, як кора - дерево, але при цьому харчується енергією Ід. Свідоме життя протікає переважно в Его. За допомогою нагромадження досвіду (у пам'яті) Его уникає небезпечних подразників, адаптуючись до помірних, і, головне, за допомогою активної діяльності здатної перебудовувати його собі на користь. Розвиваючись, Его поступово знаходить контроль над вимогами Ід, вирішуючи, чи буде інстинктивна потреба реалізована сіюхвилиною або її задоволення буде відкладено до більше сприятливих обставин. Таким чином, Ід реагує на потреби, Его - на можливості. Его є під впливом зовнішніх (середовище) і внутрішніх (Ід) імпульсів. Наростання цих імпульсів супроводжується

напругою, почуттям «невдоволення», зменшення - релаксацією, почуттям «задоволення». Его, уважає З. Фрейд, прагне до задоволення й намагається уникнути невдоволення.

Супер-его розвивається з Его і є суддею й цензором його діяльності й думок. Це сховище вироблених суспільством моральних установок і норм поведінки. Фрейд указує на три функції супер-его: совість, самоспостереження, формування ідеалів.

У якості совісті супер-его судить, обмежує, забороняє або дозволяє свідому діяльність. Самоспостереження виникає зі здатності супер-его (незалежно від Ід і Его) оцінювати діяльність, спрямовану на задоволення потреби. Формування ідеалів пов'язане з розвитком самого супер-его. Іноді неправильно ототожнюють супер-его з поведінкою одного з батьків. «Супер-Его дитини, - підкреслює Фрейд, - у дійсності конструюється не по моделі його батьків, а по моделі супер-его його батьків».

Основна мета взаємодії всіх трьох систем - Ід, Его й супер-его - підтримувати або (при порушенні) відновлювати оптимальний рівень динамічного розвитку щиросердечного життя, збільшуючи задоволення й зводячи до мінімуму невдоволення.

4. Механізми психологічного захисту.

Від напруги, випробовуваного під впливом різних сил (внутрішніх, зовнішніх), Его оберігає себе за допомогою таких захисних механізмів, як витиснення, заперечення, раціоналізація, реактивні утворення, проекція, ізоляція, регресія й сублімація.

Витиснення — це видалення зі свідомості почуттів, думок і намірів до дії, потенційно зухвала напруженість. Однак витиснуті в несвідоме, ці «комплекси» продовжують впливати на щиросердечне життя й поведінка людини й постійно шукають виходу «назовні». Тому для втримання їх у несвідомому потрібен постійна витрата енергії.

Заперечення - це спроба не приймати за реальність події, небажані для Его. Примітна здатність у таких випадках «пропускати» у своїх спогадах неприємні пережиті події, замінюючи їхнім вимислом. Як характерний приклад З. Фрейд приводить спогади Ч. Дарвіна: «Протягом багатьох років я додержувався золотого правила, а саме, коли я зіштовхувався з опублікованим фактом, спостереженням або ідеєю, які суперечили моїм основним результатам, я негайно записував це; я виявив по досвіду, що такі факти й ідеї набагато легше вислизують із пам'яті, чим сприятливі».

Раціоналізація - це знаходження прийнятних причин і пояснень для неприйнятних думок і дій. Природно, що ці «виправдувальні» пояснення думок і вчинків більше етичні й шляхетні, ніж їхні щирі мотиви.

Реактивні утворення — це поведінка або почуття, протиставлювані бажанню; це явна або неусвідомлена інверсія бажання.

Проекція - це підсвідоме приписування власних якостей, почуттів і бажань іншій людині.

Ізоляція - це відділення психотравмуючої ситуації від пов'язаних з нею щиросердечних переживань. Заміна ситуації відбувається як би неусвідомлено, принаймні, не зв'язується із власними переживаннями. Все відбувається начебто з кимсь іншим. Ізоляція ситуації від власного Его особливо яскраво проявляється в дітей. Взявши ляльку або іграшкову звіринку, дитина, граючи, може «дати» їй робити й говорити все, що йому самому забороняється: бути безрозсудної, саркастичної, жорстокої, лаятися, висміювати інших, тощо.

Регресія — перехід на більше примітивний рівень поведінки або мислення. Навіть здорові люди, щоб якось захиститися від постійного емоційного пресингу, «спустити пару», час від часу прибігають до різних форм регресії. Вони курять, напиваються, белькочуть як діти, читають бульварні романи, псують речі, вірять містифікаторам, ризиковано водять автомобіль тощо.

Сублімація - це найпоширеніший захисний механізм, за допомогою якого лібідо й агресивна енергія трансформуються в різні види діяльності, прийнятні для індивіда й суспільства. Різновидом сублімації може бути спорт, інтелектуальна праця, творчість. Сублімована енергія, на думку Фрейда, створює цивілізацію.

Таким чином, «механізми захисту - це способи, за допомогою яких Его захищає себе від внутрішніх і зовнішніх напруг». Ці механізми, у розумінні З. Фрейда, відіграють значну роль у патогенезі невротів. Невротичний синдром є наслідок невдалого захисного процесу. Психоневроз - прояв захисту свідомої частини щиросердечного життя від неприйнятних переживань і прагнень. З механізмами витиснення Фрейд, зокрема, зв'язує деякі симптоми істерії, імпотенцію, фригідність, психосоматичні захворювання (бронхіальна астма, виразка шлунка). Для невроту нав'язливих станів характерними є механізми ізоляції й реактивного утворення.

Принципова мета психоаналітика полягає в тому, затверджує Фрейд, «щоб підсилити Его, зробити його більше незалежним від супер-его, розширити поле його сприйняття й удосконалити його організацію, щоб воно могло освоїти нову порцію Ід.

Основною метою аналітичної психотерапії є вирішення невротичного конфлікту, тобто возз'єднання несвідомого зі свідомою частиною Его.

5. Методи виявлення несвідомих афективних комплексів.

Початком психоаналізу може вважатися робота З. Фрейда «Про істерію», у якій він описував сутність терапевтичного процесу при лікуванні істерії. Фрейд затверджував, що «кожний окремий істеричний симптом негайно й надовго зникає, коли ми домагаємося успіху, проливаючи світло на спогади про подію, якою цей симптом був спровокований, і в порушенні супровідного афекту, і коли пацієнт описує ту подію як можна детальніше й переводить афект у слова». У той період розвитку психоаналізу процеси

відреагування й розрядки розглядалися як основні в терапевтичній практиці, причому акцент робився на відреагування.

Відреагування, або катарсис, є розрядкою неприйнятних емоцій і імпульсів. Й. Брейер і З. Фрейд розглядали катарсис як ефективний метод лікування. Цінність відреагування полягає ще й у тім, що воно переконує пацієнта в реальності його несвідомих процесів. досвід, Що Нагромадився, показує, що катарсис приносить тимчасове почуття полегшення, але це не кінець, а тільки початок психоаналітичного лікування. Саме катарсис дуже часто стає джерелом опору, що є матеріалом для аналізу. Афективно пофарбовані й витиснуті в несвідоме подання (пізніше названі Й. Брейером і К. Юнгом комплексами) мають схильність до «мінливих асоціацій», які в остаточному підсумку можуть проявлятися симптомами неврозу. Й. Брейер емпіричним шляхом установив, що якщо вдається за допомогою гіпнозу довести до свідомості хворого первісний патогенний комплекс, то дія його припиняється й настає видужання.

Техніка гіпнокатарсиса полягає в наступному. Хворого занурюють у гіпнотичний стан і пропонують перенестися в минуле. При цьому в нього можуть виникати спогади, думки й почуття, які до того випадали зі свідомості. Коли, прокинувшись, хворий (звичайно в стані афекту) повідомляє лікаря свої щирі переживання, симптом виявляється переборним і повернення його назад у несвідоме стає неможливим. Й. Брейер і З. Фрейд пояснювали це явище тим, що симптом неврозу в цьому випадку заміняє подавлені й не психічні процеси, що досягли свідомості. Цю заміну вони називали конверсією.

Вселяння є одним зі способів індукції думок, емоцій і спонукань в обхід реалістичного мислення пацієнта. Вселяння при вмілому його використанні допомагає пацієнтові увійти в психоаналітичну ситуацію. Однак існують певні труднощі в застосуванні вселяння. Одна з них полягає в тому, що пацієнт звикає до цієї регресивної форми підтримки й уживає її як протез. Другі труднощі виникають, якщо вселяння використовується без його наступного усвідомлення. У цьому випадку вселяння аналітика не аналізується, і, як наслідок, у пацієнта може сформуватися новий невротичний симптомокомплекс. Найчастіше це відбувається, коли інтерпретації підносять пацієнтові як догма. Тому вселяння й переконання повинні бути повністю досліджені, уведено в аналітичну ситуацію, а ефект їх проаналізований.

Маніпуляції — це діяльність аналітика, що сприяє відновленню пам'яті пацієнта. Можна, наприклад, зовсім не реагувати на емоції пацієнта, щоб афект досяг свого апогею; можна до пори не аналізувати перенос, щоб він став більше яскравим і демонстративним; можна в приказному тоні запропонувати пацієнтові напружити свою пам'ять. Все це маніпуляції. Не ставлячись до аналітичної техніки, маніпуляції, так само як катарсис із вселянням, побічно сприяють аналізу. Головне, щоб всі ці додаткові технічні прийоми в остаточному підсумку були усвідомлені й реакції на них проаналізовані.

У техніку психоаналізу застосовуються такі прийоми, як «правило абстиненції» і «аналітик як дзеркало».

«Правило абстиненції». «Хоча це може здатися жорстоким, - писав З. Фрейд, - але ми повинні стежити за тим, щоб страждання пацієнта дійшло настільки, що воно стане ефективно при роботі». От ці, що досягли апофеозу страждання Фрейд і називав абстиненцією, а роботу з нею вважав найбільш ефективною при психоаналізі. «Аналітичне лікування, - підкреслював Фрейд, - варто проводити, наскільки це можливо, у стані абстиненції».

«Аналітик як дзеркало». Поняття «дзеркало» містить у собі таку манеру поведінки аналітика, при якій він залишається непроникним, «темним» для пацієнта. Це, однак, ні в якій мірі не означає холодність і бездушність, відсутність емоційності.

Метод вільних асоціацій. Приблизно в 1896 р. З.Фрейд розробив метод вільних асоціацій, що представляє собою інтерпретацію спонтанної вербальної продукції пацієнта. Зараз вільна асоціація є основним методом одержання інформації від пацієнта в ході психоаналітичного лікування, точно так само, як інтерпретація цієї інформації є найбільш важливим інструментом аналітика.

От як З. Фрейд описує метод вільних асоціацій: «Не роблячи якого-небудь тиску, аналітик пропонує пацієнтові лягти зручно на софі, тоді як сам він сидить на стільці за ним, поза полем зору. Він навіть не просить його закрити очі й уникає будь-яких доторкань, так само як уникає всяких інших процедур, які можуть нагадати про гіпноз. Сеанс, отже, проходить як бесіда між двома людьми, які рівною мірою бодрствують, але один з них утримується від будь-яких мускульних зусиль або відчуттів, які можуть відволікти його увагу від його власної розумової діяльності. Для оволодіння ідеями й асоціаціями пацієнта аналітик просить дозволити йому ввійти в такий стан, як якби вони розмовляли безцільно, навмання... На початку сеансу, - пише далі Фрейд, - я завжди пояснюю пацієнтові, чому ми просимо його асоціювати вільно й чому воліємо користуватися кушеткою... Я не говорю з пацієнтом звисока. Я використовую звичайну мову, уникаючи технічних термінів і інтелектуалізованих форм мови. Я звертаюся з ним, як з дорослим, чиє співробітництво мені необхідно і який незабаром буде зазнавати труднощів при роботі із психоаналітичним матеріалом. Я розповідаю йому, що, для того щоб не заважати його продукціям, я буду відносно мовчазний. Коли він у перший раз починає задавати питання, я пояснюю йому, чому я не буду відповідати на них; наступного разу я буду мовчати. Якщо я не розумію змісту слова, я говорю йому це; я не відпускаю пацієнта, не сказавши йому ні слова. Якщо він випробовує сильне почуття зніяковілості, розповідаючи про якусь певну тему, перший час я визнаю, що це для нього болісно, але необхідно для лікування. Я прошу його спробувати бути настільки відкритим, наскільки це можливо. ...Я не припиняю сеансу, якщо пацієнт перебуває в середині розповіді або інтенсивний емоційний реакції; я дозволяю сеансу перевищити звичайні 40 minut».

Використовуючи метод вільних асоціацій, З. Фрейд пред'являв до пацієнта вимога: «Він повинен говорити нам не тільки те, що він може сказати навмисно й по своєму бажанню, що може дати йому полегшення, але й усе, що приходить йому в голову, навіть якщо це неприйнятно для нього й здається йому несуттєвим або взагалі безглуздом».

Методи аналізу сновидінь. З. Фрейд неодноразово підкреслював, що сни не випадкові й не безладні, а є способом виконання невиконаних бажань. Будучи продуктом несвідомого, сновидіння є гарним матеріалом для психоаналізу. Фрейд виділяв явний і схований зміст сну. Явне - це те, що фактично галюцинується в сні; сховане - те, що виявляється при вільній асоціації сновидінь і їх тлумаченні. «Явне сновидіння, - пише Фрейд, - втрачає для нас свою значимість. Нам байдуже, добре воно складено або розпадається на ряд окремих нескладних образів. Навіть якщо воно має гадану осмисленої зовнішню сторону, то ми однаково знаємо, що вона виникла завдяки перекручуванню сновидіння й може мати до внутрішнього його змісту так само мало відносини, як фасад італійської церкви до її конструкції й силуету».

З. Фрейд виділяє такі поняття, як робота сновидінь і тлумачення сновидінь. Робота сновидінь - це переклад схованого змісту сну в явний. Тлумачення, навпаки, - спроба добратися до схованого змісту сновидінь. Для того щоб грамотно тлумачити сновидіння, потрібно знати основні закономірності їхньої роботи.

Фрейд відзначає кілька закономірностей роботи сновидінь, але головними з них вважає три: згущення, зсув сновидінь і регресивне перетворення думок у зорові образи.

Під згущенням мається на увазі той факт, що явне сновидіння містить у собі менше інформації, чим сховане, тому що «є скороченим перекладом останнього». Зсув - це результат роботи «цензури», заміщення щирого змісту сновидіння натяками, символами. І нарешті, третій результат роботи сновидінь — це регресивне перетворення думок у зорові образи. З. Фрейд досить образно розкриває зміст цієї важкої роботи мозку: «Уявіть собі, що ви взяли на себе завдання замінити політичну передовицю газети рядом ілюстрацій, тобто повернутися від буквеного шрифту до листа малюнками».

Головним методом дослідження сновидінь є метод вільного асоціювання.

При аналізі сновидінь З. Фрейд вважає за необхідне дотримувати наступних три основні правила.

1. Не обертати уваги на зовнішній зміст сновидіння, незалежно від того, зрозуміло воно хворому або здається абсурдним, ясным або плутаним, тому що воно однаково в жодному разі не відповідає шуканому несвідомому.

2. Сновидіння варто розбивати на елементи, кожний з яких досліджується окремо. При цьому одного пацієнта просять «пояснювати» кожний елемент сновидіння першими словами, що прийшли в голову, тобто вільно асоціювати.

«Якщо я прошу когось сказати, - пише З. Фрейд, - що йому спало на думку із приводу певного елемента сновидіння, то я жадаю від його, щоб він віддався вільної асоціації, дотримуючись вихідного подання». Дійсно, виходить щось подібне «асоціативному експерименту», з тією лише різницею, що в сновидінні «слово-подразник» замінене чимсь, що саме виходить із щиросердечного життя сон, що бачив, з невідомих йому джерел, тобто з того, що саме може бути «похідним від комплексів».

Таким чином, завдання аналітика в цьому випадку зводяться до того, щоб за допомогою вільного асоціювання з кожним окремим елементом сновидіння викликати низку інших уявлень, що замінюють, за допомогою яких з'являється можливість розшифрувати схований зміст сновидінь. Розкривати несвідоме пацієнта, викликати уявлення кожного елемента, що заміняє, сну лікар повинен, не роздумуючи над схованим їхнім змістом і над тим, чи підходять вони або відхиляються в цьому змісті від самого сновидіння.

З. При аналізі сновидінь дослідник повинен набратися терпіння й почекати, поки «сховане, споконвіку несвідоме не виникає саме».

При аналізі сновидінь лікар натрапляє на опір, особливо коли мова заходить про речі, з погляду пацієнта, малозначущих, що не ставляться до справи, або предметах, про які непристойно говорити.

З. Фрейд вважає, що саме ті думки, які пацієнт намагається придушити, виявляються найбільш важливими, найбільш вирішальними для розкриття несвідомого. «Ми постійно натрапляємо на опір, - пише Фрейд, - коли хочемо від заступника, що є елементом сновидіння, проникнути в його сховане, несвідоме. Таким чином, ми можемо припустити, що за заступником ховається щось значне. Інакше до чого всі перешкоди, що прагнуть зберегти приховуване? Якщо дитина не хоче відкрити руку, щоб показати, що в ній, виходить, там щось, що йому не дозволяється мати».

Із сказаного випливає ще одна умова, що неодмінно варто роз'яснити аналізованому: не замовчувати ні однієї із думок, які прийшли йому в голову, навіть якщо вони не відповідають здоровому глузду і його поняттям про пристойність.

Ключем до розшифровки схованого змісту сновидінь З. Фрейд уважав символи, які, на його думку, глибоко йдуть своїми коріннями в міфологію, антропологію, мовознавство й мають «устояні переклади», тобто якоюсь мірою уніфіковані й придатні для розшифровки будь-яких сновидінь у різних людей.

Метод аналізу помилкових дій. До помилкових дій відносять застереження (обмовки), описки й т.п. У певному змісті до них можна віднести забування намірів, імен, назв, переживань, втрата речей. Сюди ж ставляться омани, дії «помилково», тощо.

З. Фрейд уважав, що помилкові дії не є випадковими, а являють собою психічні акти, у яких можна доглянути зміст і намір. Ці психічні акти виникають у результаті одночасної дії, або, точніше, протидії протилежних

бажань. При цьому одне з конкуруючих бажань, найчастіше те, що не приносить задоволення, відштовхується в підсвідоме, але проявляється мимо волі (і свідомості) пацієнта в тій або іншій помилковій дії.

3. Фрейд без застережень визнає вплив побічних факторів, таких, як хвилювання, стомлення, неухважність, неухважність, легеня нездужання, тощо, як умови, що сприяють помилковим діям. Але ці умови не є головними, тому що будь-які помилкові дії можливі в зовсім здорового, добре відпочилої людини.

У процесі психоаналітичної роботи використовується також метод аналізу трансферу (переносу). У трансфері відбивається потреба пацієнта знайти об'єкт, щоб одержати можливість виразити своє витиснуте почуття провини. Психоаналітик у цьому випадку відіграє роль заступника об'єкта любові. Оскільки феномен трансферу діє на несвідомому рівні, пацієнт зовсім не усвідомлює його функціонального значення. У міру того як людина поступово усвідомлює щире значення своїх відносин переносу з аналітиком, він досягає інсайту у відношенні своїх минулих переживань і почуттів, пов'язаних з його актуальними труднощами. Таким чином, переводячи неусвідомлені імпульси у свідомість, можна досягти певного ступеня контролю над ними, забрати владу над своїми вчинками й підвищити впевненість у собі.