

*Antonina Hrys,
Doctor of Psychology, associate professor*

Person's self-image and psychological limits in the context of adaptive processes

Annotation: the article examines a role of self-image and psychological limits in a process of person's adaptation. The features of functioning of psychological limits and self- image and their influence on person's choice of types of adaptive strategies are revealed.

Keywords: self-image, psychological limits, adaptation, maladjustment, containment, adaptive strategies.

*Антоніна Грись,
доктор психологічних наук, доцент*

Образ Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів

Анотація: стаття присвячена висвітленню ролі образу Я та психологічних меж у процесі адаптації особистості. Розкрито особливості функціонування психологічних меж і образу Я та їх вплив на вибір типів адаптивних стратегій.

Ключові слова: образ Я, психологічні межі, адаптація, дезадаптація, контейнерування, адаптивні стратегії.

Актуальність дослідження. Сучасна ситуація розвитку українського суспільства характеризується підвищенням рівня напруженості насамперед через ескалацію збройного конфлікту на Сході України. Психологічна наука і практика активно включена у вирішення різного роду проблем та здійснює пошук відповідей на виклики сьогодення. У таких умовах особливо гостро постають проблеми особистої автономії, свободи та відповідальності. У зв'язку з чим важливо звернутися до проблеми психологічних меж особистості, їх стійкості, динамічності та інших характеристик, оскільки оптимальна межа дає можливість, право відмовлятися, виражати відкрито свої почуття, бути самим собою.

Психологічна межа має важливе значення у процесі міжособистісного спілкування та сприйняття людьми один одного. Та ще більшої актуальності вона набуває коли йдеться про вплив на великі групи людей різних потоків інформації. Останні спотворюються та спеціально конструюються ЗМІ для здійснення маніпулятивних впливів на колективні думки та почуття, метою яких є розпалювання ворожнечі між різними країнами та регіонами.

Тому сьогодні як ніколи необхідним є розвиток та цілеспрямоване формування такої психологічної межі, яка забезпечувала б усвідомлену вибірково інтеріоризацію трансльованих соціумом цінностей та настанов і їх аутентичне вираження у межах малих соціальних груп, що слугуватиме умовою збереження здоров'я особистості.

Ступінь розробленості проблеми

У класичних напрямках психології та психотерапії зустрічаються ідеї, які з різним ступенем повноти та цілісності відображають природу досліджуваного феномена. Зокрема у теорії психологічного поля К. Левіна межа розглядається як реалізація можливостей індивіда у життєвому просторі.

У інших авторів психологічна межа розглядається як функціональний орган: межа життя, межа Я-відчуттів (В.А. Подорога),

контактна межа (Ф. Перлз), енергетична межа (Л. Марчер), межа Я і внутрішня межа (А.Ш. Тхостов), межа у контексті суверенності психологічного простору особистості (С.К. Нартова-Бочавер) та у контексті соціальної ситуації розвитку.

Підкреслюється енергійна, а не субстанціональна сутність межі (А.А. Ухтомський). Вона виявляється в активності особистості, в її діях (В.П. Зінченко), розроблена методика діагностики психологічної межі (Т.С. Леві). Як бачимо більшість авторів вивчали феноменологію психологічної межі. Метою ж нашої статті є розглянути Образ Я та психологічну межу у руслі адаптивних процесів.

Виклад основного матеріалу

Проблема формування і розвитку психологічних меж особистості - це проблема самовизначення і співвіднесеності «світу Я» зі світом «не - Я» .

Межа з одного боку виступає як захист психіки від руйнівних зовнішніх впливів, а з іншого – пропускає усі необхідні для нас енергії. У перші місяці життя немовля ще не усвідомлює наявності зовнішнього світу та інших людей навколо себе, не диференціює «Я» і «не-Я», хоча і життєво потребує іншого, який виступає скоріше не конкретною людиною, а тим, хто годує. Зрозуміло, мати не може на першу вимогу задовольняти всі бажання немовляти, і при найкращому догляді неминучі обмеження. Вони і є джерелом диференціації. При відсутності матері дитина відчуває стан незадоволеності і завдяки цьому починає розрізняти, виділяти її. Коли у дитини з'являється можливість рухатися, вона робить спроби відділитися від матері. Вона вчиться «мати власне життя», незважаючи на те, що вона ще така крихітна. Тілесні рухи є величезною допомогою в цьому процесі. Зокрема, у віковій психології отримані дані про те, що розвиток рухів у дитинстві є одним з факторів формування «образу Я» [3]. Коли дитина отримує здатність рухатися, вона може все далі і далі йти від матері, у неї з'являється можливість самостійно досліджувати нове. Вперше окремість викликана не матір'ю, а самою дитиною.

Психологічна межа не співпадає з межею фізичного тіла. Вона формується у процесі усвідомлення людиною свого простору і його відстоювання, подолання симбіотичних відносин. Таке подолання означає набуття права на самовизначення, свободу, але разом із тим і відповідальність за себе. Межі мають бути досить гнучкими, що забезпечує психологічну рівновагу особистості в різноманітних умовах.

Психологічно здорова, зріла особистість володіє одночасно стійкими і динамічними межами Я, здатна гнучко будувати відносини з іншими і володіти якістю автономності. Побудова меж власного Я починається з самого народження і відбувається інтенсивно в ранньому дитинстві.

Серед функцій межі: самовираження себе у світі, стримування “контейнерування” внутрішньої енергії. Саме до принципу контейнерування слід звернутися з тим, щоб глибше зрозуміти природу психологічної межі та Я особистості, що дає змогу, на наш погляд, значно розширити можливості їх застосування для розуміння способів підвищення адапаційних ресурсів особистості.

У психоаналітичній традиції термін контейнерування пов'язаний з іменем Вільфреда Біона [2]. Контейнерування як здатність витримувати різні види психічної енергії, такі як емоції, напруження, інстинктивні імпульси тощо.

У деяких клієнтів є потреба зміцнювати свою здатність контейнерувати у зв'язку із викривленням ранніх відносин мати-дитина, але є й інше походження даної проблеми – шокова психічна травма, або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Коли людина потрапляє в ситуацію загрози для свого життя (навіть, якщо лише вона її такою сприймає). У таких ситуаціях вивільняються інстинктивні енергії – лють, злість і інші. Навіть при найкращому внутрішньому “контейнері”, отриманому у спадок від люблячих батьків, людина може не витримати інтенсивність психічної енергії такого високого рівня.

В. Біон виділив три типи зв'язку між матір'ю та дитиною:

1. Ригідний зв'язок.

Контейнер реагує на вторгнення, стаючи ригідним і відмовляючись відповідати на те, що ввійшло в нього, в результаті його зміст втрачає свою форму і смисл. Наприклад, якщо мати реагувала на всі емоційні прояви дитини із відчуття обов'язку, а дитині насправді було потрібно, щоб мати відчула занепокоєння і деякою мірою сама відчула стурбованість.

2. Крихкий зв'язок.

Цей тип протилежний першому. Тут, те, що надходить зовні володіє такою силою, що переповнює контейнер, і він зривається, або ж тією чи іншою мірою втрачає власну форму і функцію. Материнська психіка може розпадатися на частини, що може призводити до паніки чи нервового зриву.

3. Гнучкий зв'язок.

За такого зв'язку те, що входить в контейнер впливає на нього. Трансформується зміст, який надходить для контейнерування. Мати має відчувати жах, але все ж таки зберігати урівноважений стан, і тоді процес взаємної адаптації не переривається [2].

Тобто принцип контейнерування характеризує такий тип відносин за якого відбувається перетворення негативного досвіду та прийняття його у результаті переробки у більш прийнятній формі. В основі таких відносин лежить здатність до толерантності та переробки негативного досвіду і віднаходження нових смислових та життєстійких складових.

У зв'язку з цим слід згадати ще й інші функції психологічної межі: непускання, проникності, вбирання, віддачі, стримування, спокійно-нейтральна [3].

Ці функції діють і у випадку їх співвіднесення із характером функціонування психологічних меж особистості та образу Я, коли ми розглядаємо їх у контексті адаптивних процесів [4]. Отож звернемося до понять адаптації та дезадаптації.

Нормальна, *успішна адаптація* характеризується оптимальною рівновагою між цінностями, особливостями індивіда й правилами, вимогами

оточуючого соціального середовища. Відповідно, *дезадаптація* – це небажання визнавати або невміння виконувати вимоги соціального середовища, а також реалізовувати свою індивідуальність у конкретних соціальних умовах.

Межа є джерелом руху. У своєму бутті людина прагне відчувати себе на межі контакту із оточуючим середовищем, то наближаючись до нього, виходячи за нього, то розширюючи можливості для творчості. Але межа також є межа, міра для кожної людини. (приклад про дикобраза).

Успішно адаптуватися – означає досягти такого стану взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби в повній мірі, йде назустріч тим рольовим очікуванням, котрі висуває до неї еталонна група, переживає стани самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей.

Під соціальною адаптацією маються на увазі способи пристосування, регулювання, гармонізації взаємодії індивіда з оточенням: при цьому індивід виступає як активний суб'єкт, який адаптується до середовища у відповідності зі своїми потребами, інтересами, прагненнями і активно самовизначається.

У процесі адаптації виникає необхідність зміни і розвитку образу Я, появи нових підструктур, зміст яких залежить від типів адаптивних стратегій, які використовуються:

1) адаптація особистості шляхом перетворення або повного подолання проблемної ситуації, у тому числі різних видів конфліктів.

2) адаптація шляхом відходу від проблемної ситуації: це пасивна «адаптація», втеча, пошук нових, більш сприятливих для безпеки та задоволення потреб стратегій;

3) адаптація зі збереженням проблемної ситуації й пристосування до неї. Кожна з цих адаптивних стратегій має свої різновиди й варіанти.

Для становлення адекватного образу Я та трансформації його дезадаптивних проявів ефективною є адаптивна стратегія яка реалізується двома шляхами:

а) шляхом перетворення сприйняття й тлумачення ситуації, тобто створення її неproblemного *суб'єктивного образу*;

б) шляхом більш глибокої зміни самої особистості, в першу чергу, – її Я-образу.

Адаптивні підструктури самосвідомості виникають, у першу чергу, в результаті систематичного використання цього останнього різновиду адаптивної стратегії.

Література

1. Психология личности : хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский центр «БАХРАХ», 1999. – Т. 2. – 544 с.
2. Бион У. Внимание и интерпретация / Уилфред Рупрехт Бион.- СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2010.- 192 с.
3. Леви Т.С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ / Т.С. Леви // Вопросы психологии / Ред. Е. В. Щедрина. – 2013. – №5 сентябрь-октябрь 2013. – с. 93-101.
4. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: монографія / А. М. Грись. – К. : Геопринт, 2013. – 280 с.

