

УДК 159.9.072 : 316.6 : 005.336.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.17>

ВПЛИВ НЕСВІДОМИХ ПРОЦЕСІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

Наталія Чорна

*Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,
вул. Панаса Мирного, 21/3, м. Хмельницький, Україна, 29027
e-mail: Nataliia_Chorna@ukr.net*

У статті детально проаналізовано взаємодію Ід, Его та Суперего за теорією З. Фрейда та їхній вплив на поведінку особистості у стресових умовах. Особлива увага приділена феномену несвідомих імпульсів, які можуть стати домінантними в кризових ситуаціях, коли свідомі стратегії часто виявляються неефективними.

Обґрунтовано, що в умовах стресу основне завдання Его – медіювати між первісними імпульсами Ід та моральними вимогами Суперего, що вимагає значних психічних ресурсів. Розглянуто механізми психічного захисту, такі як заперечення, раціоналізація, регресія та проєкція, які діють на несвідомому рівні. Ці механізми дозволяють особистості підтримувати психічний баланс, однак можуть спотворювати реальність та компрометувати адекватність рішень. Так, заперечення дозволяє ігнорувати болісні факти, раціоналізація виправдовує невдалі рішення, регресія веде до дитячої поведінки у відповідь на стрес, а проєкція перекладає власні негативні емоції на інших.

Зазначено про важливість усвідомлення та управління цими несвідомими процесами для оптимізації прийняття рішень. Зроблено висновок про критичну роль несвідомих процесів у формуванні імпульсивних реакцій, що можуть мати небезпечні наслідки, особливо у кризових умовах, коли традиційні механізми прийняття рішень виявляються недостатньо ефективними.

Сформовано висновок про необхідність подальших досліджень механізмів психічного захисту та їх впливу на поведінку, з метою розробки ефективніших стратегій психологічної підтримки та інтервенції. Окреслено потенціал застосування інсайт-орієнтованих та когнітивно-поведінкових стратегій для глибшого розуміння та керування несвідомими імпульсами, що підвищить здатність особистості адаптуватися до кризових ситуацій.

Ключові слова: несвідомі процеси, механізми захисту, кризові ситуації, психіка, імпульси, стрес.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується постійними змінами та необхідністю швидкого адаптування до нових умов, що робить кризове управління ключовою компетенцією у багатьох професійних сферах, від психології та медицини до політики та бізнесу.

Психоаналітичний підхід надає унікальні інструменти для аналізу несвідомих процесів, розкриваючи ті аспекти людської психіки, які традиційні психологічні моделі часто ігнорують. Наприклад, дослідження впливу таких несвідомих факторів, як основні страхи, придушені бажання та конфлікти, може пролити світло на те, чому під час кризи деякі особи демонструють надзвичайну рішучість та креативність, тоді як інші стають нерішучими або схильними до ірраціональних рішень.

Відповідно до цього, існує необхідність у розширенні меж розуміння впливу несвідомого на процеси прийняття рішень у екстремальних ситуаціях, приділяючи особливу увагу тим компонентам психічного апарату, які активізуються в умовах стресу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні дослідження акцентують на значущості несвідомих процесів у процесах прийняття рішень, особливо в кризових контекстах. Відомі концепції, такі як «інстинкт» та «інтуїція», підтверджують, що несвідомі фактори можуть істотно впливати на людську поведінку. Зокрема, Т. Вілсон у своїй праці [8] зазначає, що люди обладнані потужним, витонченим і адаптивним несвідомим, яке відіграє ключову роль у виживанні. Також, дослідження А. Дійкстергуса підкреслює, що краще приймати складні рішення з меншим аналізом, звертаючись до несвідомого [5]. Ці поняття набувають все більшого резонансу як у теоретичних так і в публічних дискусіях, підкріплюючись творами Дж. Гігеренцера та Дж. Лерера [7].

Аналізується внесок численних досліджень останніх двох десятиліть, що вивчають вплив несвідомого на прийняття рішень. Історично несвідоме завжди мало значення у психології, що стало ще більш актуальним з розвитком психоаналітичних теорій Фрейда. Значимість цього дослідження підкріплюється даними про критичну роль свідомого міркування в модуляції поведінки, водночас підкреслюючи, що несвідомі впливи, хоча й існують, зазвичай мають обмежений спектр дії [1].

Мета статті – аналіз впливу несвідомих процесів на прийняття рішень у кризових ситуаціях за допомогою психоаналітичного підходу

Виклад основного матеріалу дослідження. Прийняття рішень в кризових ситуаціях є критичним фактором визначення наслідків для особистості та колективів. Цей процес часто є непередбачуваним та імпульсивним, що спонукає дослідників акцентувати увагу на психоаналітичному підході для глибшого розуміння ролі несвідомих процесів.

Згідно з фундаментальними положеннями психоаналітичної теорії, несвідоме відіграє ключову роль у формуванні людської психіки, що стає особливо помітним під час кризових ситуацій, коли традиційні свідомі стратегії прийняття рішень можуть виявитися неефективними.

3. Фрейд, засновник психоаналізу, визначав несвідоме як фундаментальну концепцію, яка лежить в основі розуміння людської психіки та поведінки. Він вважав, що несвідомі процеси формують основу для більшості людських дій та взаємодій, і це розуміння є критичним для аналізу психічних станів особистості [3, с. 14].

3. Фрейд розробив структурну модель психіки, що складається з трьох головних елементів: Ід, Его та Суперего, які взаємодіють між собою та з зовнішнім світом, формуючи поведінку особистості. Розглянемо їх детально:

– Ід (Id) – представляє первинні інстинктивні імпульси та потреби, такі як голод, секс, та агресія. Воно діє за принципом задоволення, шукаючи негайного задоволення потреб без врахування реальних обставин або соціальних норм. Ід є повністю несвідомим і не знає ні відстрочення, ні компромісу.

– Его (Ego) – виникає для того, щоб медіювати між необмеженими бажаннями Ід та вимогами реального світу. Воно використовує процеси вторинного мислення, які включають логіку та раціональне міркування, для того, щоб знаходити реалістичні шляхи задоволення імпульсів Ід, що враховують довгострокові наслідки та соціальну прийнятність. Его також виконує захисні функції, застосовуючи різноманітні механізми психологічного захисту, щоб зменшити внутрішні конфлікти.

– Суперего (Superego) – втілює моральні стандарти та ідеали, які особа асимілювала в результаті соціалізації з батьками та суспільством. Воно діє як совість, викликаючи почуття провини або сорому, коли особа діє або навіть розглядає дії, які суперечать моральним стандартам. Суперего може конфліктувати як з Ід, так і з Его, прагнучи до більш вищих, ніж реалістичних, стандартів поведінки [4].

Ід, Его та Суперего безперервно взаємодіють, створюючи динаміку психічних процесів, яка впливає на всі аспекти людської поведінки та прийняття рішень. З. Фрейд вважав, що розуміння цих взаємодій є ключем до аналізу психологічних проблем і розробки методів лікування психічних розладів, а також до глибшого розуміння того, як люди приймають рішення під впливом несвідомих сил, особливо в кризових та стресових ситуаціях.

Несвідомі процеси, які охоплюють репресовані бажання та імпульси, підкреслюють їхній потенціал суттєво впливати на рішення, які приймаються людьми під тиском надзвичайних обставин. Ці несвідомі елементи можуть активуватись без усвідомлення зі сторони особи, впливаючи на її поведінку на непомітному для неї самої рівні.

Цей процес несвідомого впливу стає ще більш значущим у моменти кризи, коли рутинні механізми взаємодії з реальністю перестають бути ефективними. У ситуаціях кризи, коли індивідуальні та колективні психічні ресурси зазнають надмірного навантаження, захисні механізми набувають особливого значення у процесі психологічної адаптації. Ці механізми, які служать для захисту психіки від внутрішніх конфліктів та тривожних станів, можуть впливати на перцепцію отриманої інформації, тим самим знижуючи рівень внутрішнього дискомфорту [2, с. 61].

До основних механізмів психічного захисту належить:

– заперечення – одним з найпростіших та найбільш первинних механізмів захисту. Особа, яка використовує заперечення, відмовляється визнавати реальність або важливість фактів, які викликають тривогу або біль. Наприклад, хтось може заперечувати серйозність своєї хвороби, незважаючи на діагноз;

– раціоналізація – включає створення логічно прийнятних пояснень для поведінки або думок, які насправді викликаються неприйнятними мотивами. Особа може вигадувати аргументи для виправдання своїх невдач або неприємних дій, зменшуючи таким чином внутрішній конфлікт і самокритику;

– регресія, де особа повертається до більш ранніх стадій розвитку, демонструючи поведінку, яка була типовою для молодшого віку, що може виявлятися в дитячій поведінці під час стресу або коли особа відчуває себе безпомічною або під загрозою;

– проєкція включає приписування власних небажаних або неприйнятних думок, почуттів або мотивів іншим людям. Наприклад, людина, яка відчуває гнів або ворожість, може звинувачувати інших у ворожих намірах до себе, замість того, щоб визнавати ці почуття як власні [3, с. 35].

Як відомо, механізми захисту діють на несвідомому рівні та сприяють психічному здоров'ю, допомагаючи індивіду зберігати самооцінку та продовжувати функціонувати в соціальному середовищі [6]. Однак, якщо вони використовуються надмірно або стають основним способом взаємодії з реальністю, вони можуть спотворювати сприйняття особистості та впливати на її відносини і здатність адекватно реагувати на зовнішні обставини.

У психоаналітичній теорії З. Фрейда несвідомі процеси відіграють ключову роль у формуванні людської поведінки, особливо у кризових або екстремальних ситуаціях. Ід, як фундаментальний компонент особистості, що представляє первісні інстинкти та бажання, може стати домінантним у виборі рішень під час стресу.

Ід, яке діє за принципом негайного задоволення, не враховує довгострокові наслідки або реалістичність ситуації. У момент кризи, коли структура Его ослаблена або перевантажена, Ід спонукає до швидких та часто імпульсивних рішень. Це в подальшому може призвести до таких реакцій, як панічна атака, агресивні дії або інші екстремальні форми поведінки, які в звичайних умовах були б контрольовані раціональнішим Его.

Ефективне прийняття рішень вимагає зміцнення ролі Его, що може бути досягнуто через тренінги розвитку стресостійкості. Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції сприяє тому, що Его може ефективніше медіювати між несвідомими імпульсами Ід та вимогами реального світу, дозволяючи особі приймати адаптивні рішення навіть під тиском кризових умов.

Розуміння механізмів, через які несвідоме впливає на прийняття рішень у кризових ситуаціях, є критично важливим для психологічної практики, особливо в сферах кризової інтервенції та психотерапії. Використання інсайт-орієнтованих та когнітивно-поведінкових стратегій допомагає особам краще розуміти та управляти своїми несвідомими мотивами та емоціями, підвищуючи їхню спроможність адаптуватися до кризових викликів.

Отже, для оптимізації прийняття рішень та зменшення ризику деструктивних рішень в умовах кризи, особистість повинна розвивати стресостійкість та емоційну регуляцію. Стресостійкість дозволяє емоційно керувати імпульсами Ід, незважаючи на зовнішній тиск або внутрішній емоційний хаос. Тренування емоційної регуляції, такі як медитація, когнітивно-поведінкова терапія або навчання навичкам впорядкування стресу, можуть зміцнювати Его, дозволяючи йому більш ефективно взаємодіяти з Ід та суперого для досягнення збалансованих та адаптивних рішень.

Психологічні стратегії та інтервенції, спрямовані на зміцнення Его, можуть включати спеціалізовані тренінги, що розвивають усвідомленість несвідомих мотивів та емоційних станів.

Застосування технік самосвідомості та рефлексії дозволяє особі підвищити усвідомлення власних несвідомих мотивів та емоцій, які можуть непомітно керувати її рішеннями.

З іншого боку, інсайт-орієнтована терапія є важливим інструментом для розвитку критичного мислення, яке є критично важливим у прийнятті зважених рішень у складних умовах. Така терапія забезпечує глибоке занурення в аналіз власних несвідомих процесів, що дозволяє особі розкривати та переосмислювати власні думки та почуття. Цей процес не тільки сприяє глибшому саморозумінню, але й допомагає виявляти та коригувати потенційні психологічні перешкоди для ефективного рішення, покращуючи тим самим адаптивність та гнучкість у кризових ситуаціях.

За допомогою цих стратегій, особи можуть розвивати стійкість до стресу, покращувати свої вміння керувати власними реакціями та емоціями, що в свою чергу веде до більш обдуманого та збалансованого прийняття рішень. Такий підхід має не лише терапевтичну цінність, але й практичну користь, адже дозволяє особі ефективно адаптуватися до змінних та часто викликаючих стрес умов сучасного життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження впливу несвідомих процесів на прийняття рішень у кризових умовах через психоаналітичний підхід підкреслює роль несвідомих структур, як-от Ід, Его та Суперого, у формуванні людських реакцій, часто ірраціональних або спонтанних, під час екстремального стресу. Репресовані бажання та імпульси та механізми психічного захисту, включаючи заперечення, проєкцію, і регресію, відіграють критичну роль у підтриманні психічного балансу, але можуть водночас спотворювати реальність і компрометувати адекватність рішень.

Подальші дослідження мають зосередитися на детальному аналізі механізмів психічного захисту та їхнього впливу на поведінкові реакції, з метою розробки ефективніших стратегій психологічної підтримки та інтервенції.

Список використаної літератури

1. Baumeister R. F., Masicampo E. J. & Vohs K. D. (2011) *Annual Review of Psychology*. 2011. № 62. P. 331–61. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.131126.
2. Brown M. Developmental Implications of Psychoanalytical Concepts: A Comprehensive Review. *Personality and Social Psychology Review*. 2018. Vol. 28(1). P. 56–78.
3. Freud S. *The Ego and the Id*. Vienna : Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 1923. 128 p.
4. Freud S. *The Unconscious*. London : Hogarth Press. 1915.
5. Dijksterhuis A., Bos M. W., Nordgren L. F. & van Baaren R. B. *Science*. 2006. Vol. 311 (5763). P. 1005–1007. doi: 10.1126/science.1121629.
6. Gaztambide D. J. *A people's history of psychoanalysis: From Freud to liberation psychology*. Lexington Books. 2021. URL: <https://www.amazon.com/dp/149856576X/> (Дата звернення: 11.09.2024)
7. Gigerenzer G. *Gut feelings: The intelligence of the unconscious*. Viking Press. 2007.
8. Wilson T. D. *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious* Belknap Press. 2002.

THE INFLUENCE OF UNCONSCIOUS PROCESSES ON DECISION-MAKING IN CRISIS SITUATIONS: A PSYCHOANALYTIC APPROACH

Nataliya Chorna

*Khmelnytskyi Humanitarian and Pedagogical Academy,
21/3, Panas Myrnyi St., Khmelnytskyi, Ukraine, 29027
e-mail: Nataliia_Chorna@ukr.net*

The article analyzes in detail the interaction of the Id, Ego and Superego according to the theory of S. Freud and their influence on the behavior of the individual in stressful conditions. Special attention is paid to the phenomenon of unconscious impulses, which can become dominant in crisis situations, when conscious strategies often turn out to be ineffective.

It is substantiated that in conditions of stress the main task of the Ego is to mediate between the primitive impulses of the Id and the moral demands of the Superego, which requires significant mental resources. The mechanisms of mental protection, such as denial, rationalization, regression and projection, which operate at the unconscious level, are considered. These mechanisms allow the individual to maintain mental balance, but they can distort reality and compromise the adequacy of decisions. Thus, denial allows one to ignore painful facts, rationalization justifies unsuccessful decisions, regression leads to childish behavior in response to stress, and projection transfers one's own negative emotions onto others.

The importance of awareness and management of these unconscious processes for optimizing decision-making is noted. The conclusion is made about the critical role of unconscious processes in the formation of impulsive reactions that can have dangerous consequences, especially in crisis conditions, when traditional decision-making mechanisms are not effective enough.

The conclusion is made about the need for further research into mental defense mechanisms and their impact on behavior, in order to develop more effective psychological support and intervention strategies. The potential for using insight-oriented and cognitive-behavioral strategies for a deeper understanding and management of unconscious impulses, which will increase the individual's ability to adapt to crisis situations, is outlined.

Key words: unconscious processes, defense mechanisms, crisis situations, psyche, impulses, stress.