

Сублімація як стратегія проживання агресії в умовах війни особами зрілого віку

Наталія Бондарева

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: BondarevaNO@krok.edu.ua*

Ольга Петрунько

*доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Проживання агресії особами різного віку має свої вікові особливості і, як представлено у фаховій соціально-психологічній літературі, уявлення про це зазвичай обмежуються розумінням причин і особливостей агресії та її очевидних виявів і наслідків в тому чи тому віці. Тож актуальними є питання щодо:

1. соціально прийнятних виявів агресії й агресивної поведінки;
2. розробки соціальних стратегій управління агресивною поведінкою осіб «агресивного типу»;
3. терапії агресивних станів осіб, схильних до ситуаційної агресії [1].

Наразі вагомим тригером, який спричинює і посилює агресію серед населення, в т.ч. серед населення зрілого віку в країні, яка потерпає від війни, є російська військова інтервенція, або війна. Війна є багатовекторною проблемою, яка вкрай негативно впливає на психічне здоров'я і стан соціальної адаптації до реалій буття осіб будь-якого віку, і насамперед зрілого, адже саме на них покладено відповідальність не лише за них самих, а й за їхніх дітей, батьків та інших осіб, що потребують опіки. Відповідно, війна спричинює стрес, фізичні та психічні руйнації і травми та інші деструктивні стани, в основі яких є агресія [1; 2; 3].

Одною з основних причин виникнення, розгортання і, відповідно, проживання агресії під час війни є постійна загроза для особистої безпеки та безпеки своїх рідних. Особи зрілого віку, які живуть в умовах війни, зазвичай переживають постійний страх, тривогу та непевність щодо майбутнього. Цей стан може призводити до виникнення агресивних та ауто-агресивних реакцій і переживань, спрямованих на оточуючих, або й на себе самих [1; 2]. Тож, активації агресії сприяють втрата близьких людей та втрата звичної якості життя, зміна умов існування, зміна соціокультурного середовища та близького оточення, погіршення матеріального становища, тощо. Агресивні прояви дорослих осіб в цьому випадку є способом вираження душевного болю, розпачу, невдоволення станом подій, способом вивільнення психічної напруги. І в цьому разі йдеться не про механізми психологічного захисту, як описано в психодинамічному підході, а про механізми активного подолання, тобто про копінг-стратегії [1; 2].

Механізми проживання агресії зрілими особами можуть бути

найрізноманітнішими, і вони індивідуально залежать не лише від характеристик кожної конкретної особи, а й від конкретних обставин її життя. І тут важливо враховувати, що ці механізми можуть бути більш чи менш ефективними, залежно від того, наскільки ефективно вони практично допомагають особі впоратися з агресією та стресом [3].

Закцентуємо увагу на відчутті безпорадності та невпевненості в майбутньому дорослих осіб. Ці відчуття впливають на накопичення емоційної напруги, а це, у свою чергу, призводить до посилення потреби у вивільненні емоцій та необхідності виплеснути накопичене в активний спосіб. І одним з психологічно адекватних способів регулювання агресії для отримання контролю над власним буттям, сучасні представники психоаналітичної психології вважають механізм сублімації, який означається ними не як психологічний захист, а саме як копінг [1; 3].

Отже, сублімація – це один з механізмів активного психологічного захисту дорослих осіб, який полягає у подоланні внутрішньої напруги за рахунок перенаправлення енергії на соціально прийнятні цілі. Зигмунд Фройд вважав, що сублімація є ознакою зрілості, що дозволяє людям нормально функціонувати в культурно прийнятний спосіб, переносить енергію інстинктів у високі соціальні цінності, які є «особливою прикметою культурного розвитку; це те, що дає можливість вищим формам психічної діяльності, таким як наукова, художня або ідеологічна, грати таку важливу роль у цивілізованому житті» [1; 2; 3].

Варіантами сублімаційного проживання агресії особами зрілого віку можуть бути:

1. використання мистецтва для вираження емоцій та відображення внутрішнього світу;
2. використання енергії агресії для занять фізичними вправами і спортом;
3. вправи на концентрацію та розслаблення для регулювання агресивних імпульсів.

Висновок. Для осіб зрілого віку сублімація може бути корисною адаптивною стратегією з подолання емоційної напруги у проживанні агресії в умовах травматичного досвіду війни, наприклад:

1. волонтерство, участь у громадських ініціативах та благодійних заходах для вираження соціальної позиції та допомоги іншим;
2. опанування нових навичок чи вивчення нових тем для стимулювання розумового розвитку;
3. соціальна активність, участь у різних соціальних групах та об'єднаннях за інтересами.

Список використаних джерел

1. Петрунько О.В. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. – Маріуполь: ДонДУУ, 2018. – 322 с.
2. Сингаївська І. В. Практичні рекомендації щодо профілактики конфліктів у колективі організації. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний

університет ім. Григорія Сковороди». 2015. С. 193–199.

3. Sigmund Freud, 'Civilisation and Its Discontents' (1930) in *The Standard Edition Of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud — The Future of an Illusion, Civilization and its Discontents, and Other Works*, trans. by James Strachey (Hogarth Press; London, 1961), vol. XXI, 79-80.