

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ГЛИБИННО ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

- университета. – Одесса: “Комерческа типографія” Б.И. Сапожникова. – 1913. – 73 с.
15. ЦДА м. Києва, ф.16, оп.465, спр.1876, арк. 3 – 10.
16. ЦДА м. Києва, ф.16, оп.465, спр.1958, арк. 1 – 10.
17. ЦДА м. Києва, ф.16, оп.469, спр.488, арк.5 – 11.
18. ЦДА м. Києва, ф.16, оп.469, спр.504, арк. 3 – 5.
19. ЦДА м. Києва, ф.16, оп.469, спр.512, арк.1 – 102.
20. ЦДА України, ф.707, оп.154, спр.57, арк. 1 – 99.
21. ЦДА України, ф.707, оп.162, спр.8, арк.9 – 69.
22. ЦДА України, ф.707, оп.262, спр.4, арк. 1 – 5.
23. ЦДА України, ф.705, оп.1, спр.1146, арк. 252 – 273.
24. ЦДА України, ф.1252, оп.1, спр.168, арк.23.

Валентина Коновальчук, докторант

Інституту психології імені Г.С. Костюка
м. Черкаси

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ГЛИБИННО ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

У статті аналізуються основні наукові підходи до вивчення проблеми психологічного здоров'я особистості, необхідність комплексного дослідження проблеми. Як визначальні чинники регуляції психологічних станів особистості, зокрема, психологічного здоров'я, розглядаються захисні механізми психіки.

Постановка проблеми. Серед актуальних проблем сьогодення, зокрема у спектрі базових цінностей особистості вирізняється вагомістю проблема здорового способу життєвої реалізації людини. Характерною особливістю сучасної наукової психології є відсутність експліцитної психології здоров'я і психології здорової особистості. Пов'язано це, очевидно, передовсім із тим, що наукові дослідження традиційно зосереджуються на проблемних, критичних питаннях стосовно психічних аномалій, асоціальної, кримінальної поведінки особистості, оскільки ці явища ускладнюють прогресивний розвиток суспільства або загрожують йому і тому є пріоритетними для розв'язання.

Сучасний рівень розвитку цивілізації і науки робить необхідним дослідження проблем психології здоров'я, зокрема, визначення його сутності, критеріїв, механізмів, які детермінують психологічне здоров'я.

Мета статті. Здійснити науково-психологічний аналіз теоретичних підходів до тлумачення сутності психологічного здоров'я, його механізмів. Дослідити роль психологічних захистів як глибинно-психологічних механізмів регуляції життєдіяльності особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розробка аспектів психологічного здоров'я

передбачає комплексний підхід через складність та багатозначність самого поняття “здоров'я”. У дослідженнях Е.В. Сайко, В.М. Родіна, Д. Вутулкаса, О.С. Васильєвої, Ф.Р. Філатова, здоров'я розглядається як значущий феномен соціального буття, як структуроутворювальний фактор соціальності. Однак сучасні дослідження не вичерпують актуальних аспектів проблеми і потребують необхідності пізнання визначальних чинників стану психологічного здоров'я, який на соціальному рівні виявляється у здоровому способі життєдіяльності особи.

Актуальність проблеми психологічного здоров'я не зменшується з моменту її наукової постановки в античній філософії. У контексті розробки основної проблеми античної філософії – співвідношення макро- та мікрокосмосу розглядає здоров'я Платон. Автор проводить аналогію між Всесвітом, який мислиться як “єдине живе створіння”, і людиною. Всесвіт є взірцем високої організованості, упорядкованості для кожної людини, орієнтованої на здоров'я. Так само, як гармонійно узгоджуються природні явища і стихія, відповідно до законів міри, межі і числа – чинників, які забезпечують єдиний Світовий лад – повинні бути впорядковані пристрасті душі та тілесні потяги людини. У людській природі мають панувати закон та порядок, які мають межу.

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ГЛИБИННО ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

Відповідно до тлумачення Платона, здоров'я як і прекрасне слід визначати рівномірністю на основі узгодження протилежного. Тому краса і здоров'я є вираженням внутрішньої гармонії, досягнутого рівня духовної досконалості людини.

Традицію гармонійної і співмірної побудови Світу продовжують філософи-стоїки, підкреслюючи органічний і нерозривний взаємозв'язок між індивідуальним буттям людини і Всесвітом. Окрім цього, здоров'я тлумачиться не лише як внутрішня рівновага, гармонія у взаємозв'язку душі і тіла, а як узгоджена взаємодія людини з Природою. Щастя і найвище всезагальне благо визначається узгодженістю із Природою Цілого. Ступінь здоров'я людини визначається мірою її співпричетності до Єдності Природи. Слід зазначити, що гармонія людини з Природою вимагає певного психічного стану, який набувається у результаті ретельної роботи над собою, у напрямі саморозкриття і творення індивідуальної сутності.

Таким чином, антична філософія сформувала базові засади розуміння феномену здоров'я людини у взаємозв'язку внутрішньої (душевної) рівноваги і узгодженості взаємин людини з зовнішнім середовищем. Аналіз робіт античних філософів з проблеми здорового способу життєвої реалізації людини, дає змогу виділити, найперш, постулат стосовно "особистої справи кожного" в питанні здорового способу життя. Турбота ж про себе передбачає постійну роботу над собою з метою саморозкриття і самовдосконалення. Саме тому питання здорового способу життя є питанням адекватного виховання і копіткого самовиховання.

Так, Платон у праці "Держава" висловлює переконання, що необхідність звертатися за допомогою до лікарів (цілительів) уже сама собою є ганебною, так само як і необхідність звертатися за допомогою суддів: людина, яка не здатна самостійно турбуватися і підтримувати своє здоров'я, так само як і та, що неспроможна розібратися в питаннях справедливості, ганьбить саму себе [8]. На думку автора, потреба у вправних лікарях і суддях є доказом поганого виховання і розбещеності громадян. Думка Платона перекликається із сучасними психолого-педагогічними поглядами на причини деструктивної життєдіяльності людини та відсутність орієнтації на здоровий спосіб життєдіяльності, оскільки дослідження означеної проблеми найчастіше зорієнтовані на виявлення зовнішніх факторів – суспільних.

Найбільш глибоке дослідження впливу

суспільства на індивідуальний спосіб буття здійснив Еріх Фромм. Автор припускає, що цивілізованому суспільству може бракувати психологічного здоров'я у випадку, якщо не узгоджується із людською природою [11].

Фромм вважає, що людина набуває душевного здоров'я, якщо досягає у своєму розвитку повної зрілості, відповідно до властивостей і законів людської природи. Тому критерієм здорового способу життєвої реалізації, на думку автора, є не індивідуальна пристосованість до певного суспільного ладу, а більш загальний показник – задовільне розв'язання проблеми людського існування. Проблема розуміння причин здоров'я і нездоров'я особистості Фромм досліджує, розрізняючи індивідуальні та соціальні психічні захворювання (через поняття феномену неповноцінності і неврозу). Автор висловлює думку стосовно того, що у випадку, якщо людині не вдається досягти свободи, спонтанності, істинного самовираження, то її спосіб життя можна вважати глибоко дефіцитним. Якщо ж більшість членів суспільства не досягають цієї мети, то є підстава стверджувати факт соціально заданої неповноцінності. За умови притаманності такого стану не одному індивіду, а багатьом, він не визнає своєї неповноцінності, йому не загрожує відчуття власної відмінності від інших за типом відчуження. Його можливий програш у багатстві життєвих вражень, в істинному переживанні щастя компенсується безпекою, якої він набуває, пристосовуючись до інших людей. Автор припускає, що сама така неповноцінність виведена суспільством у ранг гідності і тому спроможна підсилити індивідуальне відчуття впевненості в досягнутому успіхові.

Визначаючи основні характеристики такої соціально-неповноцінної (нездорової) людини, Фромм вказує на недолік спонтанності та індивідуальності, хоча така людина суттєво не відрізняється від мільйонів інших людей, що перебувають у подібному становищі. При цьому, для більшості в суспільстві передбачені моделі адаптивної поведінки. Істинне ж оздоровлення людини Еріх Фромм вбачає у глобальній перебудові суспільства на основі гуманізації міжособистісних взаємовідносин.

Незаперечною є справедливість висновків Фромма, однак суспільне реформування міститься за межами компетенції психологічної науки. Психологічний підхід до розв'язання проблеми здорової, повноцінної життєвої реалізації особистості передбачає дослідження суб'єктивних чинників означеної проблеми

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ГЛИБИННО ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

Виклад основного матеріалу. Найбільш вагомими і недостатньо дослідженими є психологічні захисти особистості – визначальні чинники в регуляції своєрідності життєдіяльності людини.

У контексті дослідження трьох інстанцій людської психіки (“Воно”, “Я”, та “Над-я”), З. Фройд вживає термін “захист” як найбільш загальну назву для всіх типів механізмів, які “Я” використовує для подолання внутрішніх конфліктів. Такі конфлікти зумовлюються суперечливістю інстинктивних потреб, керованих принципом задоволення та вимогами суспільства. Виникнення конфлікту супроводжується відчуттями страху, докорів сумління, тривоги. Засоби, які використовує особистість (“Я”) для подолання таких станів, у психоаналізі отримали назву “захисні механізми”.

Теоретичне обґрунтування захисних проявів особистості, класифікацію та опис різноманітних форм захисту зробила А. Фройд. Авторка описує захисні механізми як діяльність “Я”, що проявляється під впливом дії, потягів чи афектів, які беруть початок з інстанції “Воно”. “Воно” функціонує автономно, не узгоджуючись зі свідомістю. Окрім цього, А. Фройд зауважує, що “Я” займає захисну позицію, коли та чи інша загроза з боку “Воно” не має конкретного предметного орієнтиру. Мова йде про уявлення можливої реальної небезпеки, яка супроводжується афектом. Важливою є думка А. Фройда щодо фіксованого використання суб’єктом певних способів психічного захисту, що спричиняє ригідність психіки.

Психоаналітичні дослідження, як відомо, базувались на клінічній практиці, проте Анна Фройд висловлює думку, що захисні механізми мають місце у поведінці кожної психічно здорової людини. Заслугою А. Фройда є опис різноманітних функціональних проявів захисних механізмів, які зумовлюються заміщенням потреби, обтяженої забороною чи іншими умовами.

Дія механізмів психічного захисту суб’єкта починається з моменту актуалізації відчуттів тривоги, напруженості, які є наслідком зіткнення конфліктуючих імпульсів. Уся захисна активність суб’єкта спрямована на те, щоб зберегти “Я” від переживання незадоволення та тривоги. У психології під тривогою розуміють генералізований дифузний емоційний стан, який виникає у ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій”. А. Фройд, досліджуючи феномен “психічних захистів”, мотивує їх появу трьома основними типами тривоги, які здатний переживати

суб’єкт: інстинктивну, об’єктивну та тривогу свідомості.

Інстинктивна тривога зумовлюється неможливістю реалізувати потреби, потяги суб’єкта. Об’єктивна тривога зумовлюється значущістю об’єктів навколишнього світу і слабкістю суб’єкта. Тривога ж свідомості викликається реальною зовнішньою загрозою.

Початково захист виконує роль епізодичну, ситуативну, та у випадку результативності його прояву психіка проявляє тенденцію до фіксації на тому способі, який у попередній ситуації сприяв розрядці напруги, знімав тривожність, тобто – оптимізував стан суб’єкта. Тоді і стає ситуативна захисна реакція тенденційною і, закріплюючись, стабілізується на рівні механізму.

Психологічні захисти покликані забезпечити психічну рівновагу суб’єкта, знизити рівень тривоги, напруження. Це вдається у результаті витіснення конфліктогенного змісту за межі свідомості. Та витіснення як спосіб захисту лише тимчасово може деактуалізувати внутрішню суперечність, утримуючи її у сфері несвідомого. З часом витіснений зміст може актуалізуватися, та в реальності він має змогу представитись лише у вигляді заміщуючого утворення. Клінічна практика психоаналізу концентрувала увагу на такому його різновиді, як симптом.

У психоаналізі особлива увага приділялась виявленню природи перенесення. Саме через перенесення є можливість дослідити зв’язок минулого досвіду з несвідомим. З. Фройд визначав перенесення як повторення, нове “видавництво” старих об’єктних стосунків, анахронізм, часову похибку.

Необхідним складовим компонентом даного явища є переміщення – імпульси, почуття і захисти стосовно особистості в минулому переміщуються на особистість в теперішньому. Перенесення може складатися із будь-яких компонентів об’єктних стосунків, тобто воно може переживатись як почуття, потяги, страхи, фантазії.

З. Фройд, А. Фройд однозначно стверджують, що люди, які є первинними джерелами перенесення – значущі й значні фігури в ранньому дитинстві. О. Феніхель вважає, що всі людські стосунки містять суміш реальних реакцій та реакцій перенесення. Авторами відзначається багаточисельність, багатогранність перенесень. Р. Грінсон [5] вважає реакції перенесення завжди недоцільними щодо якості, кількості та тривалості реакцій. Та автор зауважує, що дана реакція не підходить лише для “теперішньої” ситуації, у контексті “минулого” вона була цілком доцільною,

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ГЛИБИННО ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

виконувала продуктивну захисну функцію. Психоаналітики відзначають, що перенесення – це, по суті, повторення минулих об'єктних стосунків, яке виконує безліч функцій. У клінічній практиці виділяють найтипівіші функції перенесення, такі, як: пошук запізнілої можливості для задоволення, а також уникнення спогадів, захист проти спогадів маніфестацією нав'язливого повторення, що своєрідно проявляється у життєдіяльності людини. Перенесенням вважається частина поведінки суб'єкта, який копіює щось з минулого, що є недоцільним в актуальній об'єктивній ситуації, однак у мистецтві, наприклад, може мати втілення, оцінюване знавцями як оригінальне. Повторення може бути точним дублікатом минулого або ж модифікованою версією, викривленим уявленням минулого.

У психоаналітичній практиці перенесення розглядається найперше в контексті терапевтичних стосунків пацієнта та аналітика. А. Фройд, зважаючи на величезний психоаналітичний досвід, користується для опису явища повторення, перенесення, проєкції та ідентифікації (в різних співвідношеннях у кожній конкретній ситуації) поняттям “заміщення”. Автор не розглядає заміщення як основний захисний психоаналітичний механізм. Дослідниця описує заміщення у контексті двох типів захисту: ідентифікації з агресором та альтруїзму. Ми вважаємо, що й ідентифікація з агресором, і альтруїзм є своєрідним континіумом реалізації механізму “заміщення”, який визначається універсальною тенденцією “від слабкості до сили”. Оскільки захисна система психіки суб'єкта є системним утворенням, то реалізація дії механізму заміщення перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими формами психічного захисту.

У психоаналізі функційно-семантична універсальність тенденції заміщення зумовила висновки З. Фрейда, що у фізичному житті кожного суб'єкта існує непереборна тенденція до повторення, репродукування, тенденція, яка стверджує себе незалежно від принципу задоволення, стаючи вище за нього. Частота і сила цього “вічного повторення одного й того ж” як основні характеристики виявленої тенденції дали змогу автору віднести її до інстинктивної активності людини. З. Фройд пише: “Слід думати, що ми натрапили тут на слід ще мало відомої або, принаймні, не сформульованої загальної властивості інстинктів, а може, навіть органічного життя в цілому. Інстинкт є лише вираженням тенденції, властивої будь-якому живому

організмові, яка примушує його репродукувати, знову створювати по – передній стан...; це вираження...інертності органічного життя” [10].

У працях послідовників психоаналітичної теорії психічні захисти розглядалися у контексті інших проблем. Проте деякі психоаналітики зосереджували увагу на дослідженні окремих захисних форм психіки. Так, А. Адлера досліджує механізм компенсації та гіперкомпенсації як форми захисних реакцій, на відчуття неповноцінності. Згідно з теорією Г. Саллівена, виникнення захисної активності зумовлюється потребою в безпеці та уникненні тривоги. На думку автора, названа потреба реалізується через вибірккову увагу, тобто ігноруванням тих стимулів, які викликають психічний дискомфорт.

На думку К. Хорні, захисний механізм може проявлятися у перенесенні власних конфліктів на інших людей, зовнішню ситуацію, що деструктивно впливає на спілкування. У поле уваги дослідниці потрапив такий захисний механізм як ідеалізація власного образу. Представник гуманістичної психології Е. Фромм вважає, що захист зумовлюється відчуттям самотності і проявляється у конформізмі, який може бути несвідомим.

У працях іншого представника гуманістичної психології К. Роджерса вказується на дезадаптаційні функції психологічного захисту. Оскільки функція захистів полягає у збереженні суб'єктивних цінностей та уявлень про себе (“Я-концепція”), то поступово це приводить до відриву від реальності і формування неадекватного уявлення про себе.

Таким чином, у дослідженнях неофрейдистів, представників гуманістичної психології йдеться про деструктивні прояви психологічних захистів, їх роль у дезадаптації суб'єкта, формування симптомів. Психологічні захисти розглядаються як взаємно не пов'язані механізми. У теорії особистості К. Левіна також відображені явища захисних проявів. Нам імпонує підхід дослідника до проблеми замішуючої дії. Згідно з К. Левінін, здійснення бажання, задоволення певної потреби може бути відхиленням від початкової мети і спрямованим на іншу ціль. Особливо це стосується квазіпотреб, які перебувають поза структурою вітальних потреб людини. К. Левін обґрунтовує думку, що при диференційованості психіки дорослої людини квазіпотребі можуть перебувати в стані комунікації, при якому психічна енергія за певних умов переходить з однієї системи в іншу. К. Левін робить висновки: заміщення залежить від ступеня напруги системи, бо саме сила напруги визначає ефективність

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК БАЗОВОЇ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ГЛИБИННО ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

заміщення; недосяжність мети приводить до символічного заміщення (за термінологією автора – заміщення в “ірреальній сфері”). К. Левін гіпотетично передбачає, що людина може відчувати задоволення з боку заміщуючої дії, яка є лише символом тієї первинної дії, на яку було спрямовано намір. Такою ірреальною сферою може бути суб'єктивна творча реальність (сюрреалізм, абстракціонізм тощо).

Таким чином, К. Левін розуміє заміщуючу дію як трансформування енергії, переструктурування енергетичних систем. Важливо, що дослідник розглядає заміщуючу дію, породжену і пов'язану з соціальним середовищем, в якому перебуває суб'єкт, тоді як в психоаналітичній теорії заміщення використовувалось для опису долі витіснених біологічних потягів, інстинктів. У теорії К. Левіна заміщуюча дія має функційно-регулювальний характер у системі взаємовідносин особистість-суспільство.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття психологічного захисту перебуває на стадії подальшого вивчення і обґрунтування. Деякі вчені захисну поведінку вважають зумовленою самою природою людини (І. Сельє, І. П. Павлов). На думку Ф.В. Бассіна [2], психологічні захисти є нормальним, постійно діючим механізмом, який може широко спостерігатися не лише при конфліктах свідомого та несвідомого, а й тоді, коли травмуючі суперечливі фактори усвідомлюються суб'єктом. У наукових працях найбільш поширеними є трактування психологічних захистів як: психічної діяльності, спрямованої на спонтанне переживання психічної травми, способу переробки інформації в мозку, що селекціонує інформацію, яка загрожує психічній рівновазі, механізму адаптаційної перебудови сприймання та оцінки, що активізується у випадках, коли суб'єкт не може адекватно оцінити почуття тривоги, зумовлене внутрішнім чи зовнішнім конфліктом, механізму компенсації психічної недостатності, спеціальної регулятивної системи стабілізації особистості, яка спрямовується на подолання чи зведення до мінімуму відчуття тривоги, що пов'язане з усвідомленням конфлікту, способу репрезентації викривленого психологічного змісту.

Висновки. Короткий аналіз наукових підходів до вивчення психологічних захистів показує, що спеціальних досліджень, спрямованих на ґрунтовне вивчення захисних механізмів психіки, їх ролі в регулюванні повноцінної здорової індивідуальної життєдіяльності особистості не проводилось.

Ми переконані, що розробка проблеми психологічного здоров'я особистості у контексті актуального культурно-історичного середовища, як базової цінності, передбачає необхідність виявлення ролі психологічних захистів. Психологічні захисти є системним утворенням психіки, яке інтегрує її структурні компоненти, забезпечуючи їх функціональний баланс.

Психологічні захисти починають формуватися у період вікового розвитку психіки, коли свідомість ще не сформована, тому вони є переважно неусвідомлюваними. Раннє формування та несвідомий характер механізмів психологічного захисту зумовлює імперативність їх впливу на життєдіяльність людини та труднощі контролю за їх функціональними проявами. Окрім цього, відповідно до первинних життєвих потреб людини, система психологічних захистів функціонує як регулятор розподілу психічної енергії з метою забезпечення психічної рівноваги. Дисфункції захистів дестабілізують психіку особистості, порушуючи стан психологічного здоров'я. Саме тому дослідження психологічних захистів відкриває перспективи більш змістовного і глибшого дослідження проблем психології здоров'я.

1. Александр Ф., Селесник Ш. *Человек и его душа: познание и врачевание от древности до наших дней.* – М.: Изд-во Агентства Яхтсмен, 1995. – 604 с.

2. Бассин Ф.В. *Сознание “бессознательное” и болезнь // Вопросы философии.* – 1971. – №9. – С. 90 – 92.

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. *Психология и здоровье человека.* М.: Академия. – 2001. – 342 с.

4. Грановская Р.М. *Элементы практической психологии.* – Л.: ЛГУ, 1984. – 320 с.

5. Гринсон Р. *Практика и техника психоанализа.* – Новочеркасск, 1994. – 342 с.

6. Лаплани Ж., Понталис Ж.-Б., *Словарь по психоанализу: Пер. с фр.* – М.: Высш. шк., 1996. – 623 с.

7. Маслоу А. *Дальние пределы человеческой психики: Пер. с англ.* – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.

8. Платон. *Государство. Собр. соч.: В 4 т.* – М., 1994. Т.3.

9. Фрейд А. *Психология “Я” и защитные механизмы.* – М.: 1993. – 141 с.

10. Фрейд З. *Введение в психоанализ: Лекции.* – М.: Наука. 1989. – 456 с.

11. Фром Э. *Здоровое общество.* – М.: Транзиткнига. 2005. – 571 с.

