

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ДО ПРОБЛЕМИ НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСАД ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

THE PROBLEM OF SCIENTIFIC AND THEORETICAL RESEARCH OF THE PRINCIPLES OF THE INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND PERSONALITY SELF-REGULATION

У статті висвітлені результати наукової рефлексії психологічного значення саморегуляції особистості у збереженні психологічного здоров'я як умови продуктивної життєдіяльності та самореалізації. Актуальність проблеми відновлення і збереження психологічного здоров'я на основі саморегуляції зумовлена викликами сьогодення. Різка трансформація життя українців у зв'язку зі збройним нападом росії і понад дворічна хроніка драматичних подій, постійного стресу, шоку, паніки, розпачу і накопичення деструктивних переживань і станів, зміна стандартів короткострокових та довгострокових життєвих програм, усього комплексу соціально-психологічних та економічних умов життя призводить до погіршення психічного стану і здоров'я людей. Зростає кількість та розширюється діапазон психосоматичних захворювань на тлі загострення особистісних кризових подій та дестабілізації індивідуального психічного стану. Зазначено, що базове розуміння феномена здоров'я людини на засадах внутрішньої гармонії душі й узгодженості взаємин людини із зовнішнім світом сформувала антична філософія. Суспільний інтерес до психологічного здоров'я окремої людини засвідчує орієнтацію спільноти на антропоцентричні цінності. Психологічне здоров'я розуміється як стан душевного добробуту за відсутності хворобливих психічних явищ і за адекватної умовам навколишньої дійсності регуляції поведінки та діяльності.

У своїх дослідженнях проблем життєздійснення особистості на основі реалізації творчого потенціалу ми розрізняємо рівні саморегуляції: авторегуляцію – на основі примітивних, переважно несвідомих захисних механізмів; селф-регуляцію – на основі захисних механізмів, які передбачають елементи свідомого включення; свідому регуляцію на основі становлення і розвитку інтегративу особистості: гідності, свободи й відповідальності.

У ситуації кризи саморегуляція узгоджує трансформацію смислових структур, становлення нових цінностей, які стають основою цілісності і психологічного здоров'я особистості.

Ключові слова: особистість, психологічне здоров'я, саморегуляція, криза, дестабілізація, авторегуляція, селф-регуляція, свідомо регуляція, захисні механізми.

The article highlights the results of a scientific reflection on the psychological role of personality self-regulation in the maintenance of psychological health as a condition for productive lifestyle and self-realisation. The relevance of the problem of mental health restoration and preservation on the basis of self-regulation is determined by the challenges of the present. The dramatic transformation of Ukrainians' lives in connection with Russia's armed attack and more than two years of dramatic events, constant stress, shock, panic, despair and the accumulation of destructive experiences and states, changes in the standards of short-term and long-term life programmes, the whole range of socio-psychological and economic living conditions lead to a deterioration in people's mental state and health. The number and variety of psychosomatic diseases are increasing against the aggravation of personal crisis events and destabilisation of the individual mental state. It is noted that the basic principles of understanding the phenomenon of human health on the basis of inner harmony of the soul and coherence of human relations with the external world were formed by ancient philosophy. The public interest in the psychological health of an individual demonstrates the community's orientation towards anthropocentric values. Psychological health is considered to be a state of mental well-being in the absence of painful mental phenomena and adequate regulation of behaviour and activity to the conditions of the environment.

In our research on the problems of life fulfilment based on the realisation of creative potential, we identify the following levels of self-regulation: autoregulation based on primitive, mostly unconscious defence mechanisms; selfregulation based on defence mechanisms that include elements of conscious inclusion; conscious regulation based on the formation and development of the personality integrative: dignity, freedom and responsibility.

In a crisis situation, self-regulation coordinates the transformation of semantic structures, the development of new values that become the basis of the integrity and mental health of the individual.

Key words: personality, mental health, self-regulation, crisis, destabilisation, autoregulation, self-regulation, conscious regulation, defence mechanisms.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.17>

Афанасенко В.І.

д. філос. н.,
професор кафедри психології
та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Різка трансформація життя українців у зв'язку зі збройним нападом росії і понад дворічна хроніка драматичних подій, постій-

ного стресу, шоку, паніки, розпачу і накопичення деструктивних переживань і станів, зміна стандартів короткострокових та довго-

строкових життєвих програм, усього комплексу соціально-психологічних та економічних умов життя призводить до погіршення психічного стану і здоров'я людей. У більшості людей простежуються різні за ступенем вираженості соціально-стресові розлади, значно піднявся рівень невротизації, загальної тривожності, з'явилися такі переживання, як невпевненість, непотрібність, самотність, безглуздість існування, всілякі страхи. Зростає кількість та розширюється діапазон психосоматичних захворювань на тлі загострення особистісних кризових подій та дестабілізації індивідуального психічного стану.

Сьогодні як ніколи актуальною є проблеми відновлення і збереження збалансованого, гармонійного способу буття людини на основі психологічного здоров'я. Базове розуміння феномена здоров'я людини сформувала антична філософія на засадах внутрішньої гармонії душі і узгодженості взаємин людини із зовнішнім світом. Наукове обґрунтування змісту здоров'я в контексті міркування про співвідношення макро- та мікрокосмосу здійснює Платон [4]. Автор розглядає Всесвіт і людину «єдиним живим створінням». Філософ визначає Всесвіт взірцем високої організованості, упорядкованості для кожної людини, орієнтованої на здоров'я. Так само, як гармонійно узгоджуються природні явища і стихії, згідно із законами міри, межі і числа – чинників, які забезпечують єдиний Світовий лад, – мають бути впорядковані пристрасті душі та тілесні потяги людини. У людській природі має панувати закон та порядок, які містять у собі міру. Згідно з тлумаченням Платона, здоров'я, як і прекрасне, слід визначати рівномірністю на основі узгодження протилежностей. Тому краса і здоров'я постають виразом внутрішньої гармонії, досягнутого рівня духовної досконалості людини. Органічний і нерозривний взаємозв'язок між індивідуальним буттям людини і Всесвітом підкреслювали філософи-стоїки. Здоров'я вони розуміють не лише як внутрішню рівновагу, гармонію у взаємозв'язку душі і тіла, а і як узгоджену взаємодію людини з Природою. Щастя і найвище всезагальне благо визначається узгодженістю з Природою Цілого. Ступінь здоров'я людини визначається мірою її співпричетності до Єдності Природи. Стоїки переконували, що гармонія людини з Природою вимагає певного психічного стану, який постає як результат ретельної роботи над собою в напрямі саморозкриття і творення індивідуальної сутності.

Глибоке дослідження взаємовпливу суспільства і людини здійснив Еріх Фромм [5,12]. Автор зауважує, що цивілізованому суспільству може бракувати психологічного здоров'я у разі, якщо воно не узгоджується з людською природою. Фромм [12] вважає,

що людина набуває душевного здоров'я, коли досягає у своєму розвитку повної зрілості згідно з властивостями і законами людської природи. Тому критерієм здорового способу життєвої реалізації, на думку автора, є не стільки індивідуальна пристосованість до певного суспільного ладу, скільки більш загальний показник – задовільне вирішення проблеми людського існування. Проблему розуміння причин здоров'я і нездоров'я особистості Е. Фромм досліджує, розрізняючи індивідуальні та соціальні психічні захворювання (через поняття феномена неповноцінності і неврозу). Автор розмірковує, що якщо людині не вдається досягти свободи, спонтанності, істинного самовираження, то її спосіб життя можна вважати глибоко дефіцитарним. Е. Фромм висловлює переконання, яке підтверджується культурно-історичним досвідом, особливо трагічними і драматичними подіями щодо визначальності здоров'я людини у регуляції суспільних і світових процесів.

Метою статті є наукова рефлексія психологічного значення саморегуляції особистості у збереженні та відновленні психологічного здоров'я як умови продуктивної життєдіяльності та самореалізації.

У проблемному полі психологічних досліджень накопичений значний обсяг, що ґрунтує висвітлення як незліченних душевних аномалій, так і «психопатології повсякденного життя». Водночас феноменологія здорової психіки вивчена недостатньо. Наразі очевидна необхідність вибудовування власне психологічних уявлень про сутність людини та її здоров'я. Відзначимо, що увага до психологічного здоров'я окремої людини означає орієнтацію суспільства на антропоцентричні цінності.

Проблема психологічного здоров'я людини має історико-онтологічне коріння. У другій половині ХХ століття почалася систематизована розробка психологічних концепцій здоров'я. Найбільшу увагу цій проблемі приділяли вчені, які працювали в проблемному полі психології особистості. Так, для гуманістичної психології ця проблема має першочергову значущість. Вченими цього напрямку (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс та інші) розроблявся цілісний підхід до здоров'я, у якому фізичне і психічне визнаються взаємозалежними і пов'язуються з вищими потребами, цінностями, цілями людини. Представники гуманістичного спрямування в психології, зокрема А. Маслоу, першими приступили до дослідження «еталонної» особистості як універсального зразка здорового людського існування. Слід підкреслити, що категорія «здоров'я» є культурно-історичним, а не вузько медичним поняттям. Попри те, що у різні часи та у різних культурах межа між здоров'ям і нездоров'ям визначалася по-різному, вона завжди стосу-

валася тілесного існування, душевного життя і духовного буття людини. Традиційною підставою для кваліфікації стану здоров'я були уявлення про співвідношення нормального та аномального в проявах особистості. Проблема норми була і продовжує залишатися одним із найактуальніших, інтригуючих та складних питань психологічної науки. Еволюція цієї проблеми безпосередньо пов'язана з розумінням психічної норми розвитку, розширенням галузі досліджень природи психічного та змінами у понятійному полі психології людини. У довідковій літературі норму найтипніше визначають як число, значення, рівень (або діапазон таких чисел, значень або рівнів), які є репрезентативними для групи і можуть використовуватися як основа для порівняння індивідуальних випадків [1]. Однак, на думку А. Маслоу, «те, що ми в психології називаємо «нормою», насправді є психопатологією сірості, настільки позбавленої драматизму і настільки поширеною, що ми навіть, зазвичай, не помічаємо, ... що це хвороба, і дуже поширена» [6, р. 41]. Складність поняття норми в психології засвідчують психологи, оскільки значно простіше визнати неналежну або суперечливу поведінку людини як ненормальну, аніж з'ясувати сутність власне «нормальної» поведінки.

Водночас існує багато підходів до розуміння психічного та психологічного здоров'я. Ці терміни неоднозначні, оскільки пов'язують собою дві науки та дві галузі практики – медичну та психологічну. У психологічну літературу поняття психічного та психологічного здоров'я стало входити порівняно недавно і трактується як стан душевного добробуту за відсутності хворобливих психічних явищ і за адекватної умовам навколишньої дійсності регуляції поведінки та діяльності. Сутність поняття «психологічне здоров'я» характеризує цілісну особистість, яка орієнтована на реалізацію свого творчого потенціалу. Процес індивідуального розгортання творчого потенціалу пов'язаний із властивостями цілісної психіки як системи, що являє собою діалектичну єдність двох протилежних тенденцій – до самозбереження та саморозвитку. Функція самозбереження складної системи забезпечується саморегуляцією.

Семантику поняття «саморегуляція», «саморегулювання» визначає сутність процесу «регулювання» – приведення чогось до відповідності встановленим нормам, правилам через порівняння означеного показника з конкретним вихідним значенням. У разі невідповідності на змінні показники спрямовується активність, яка відновлює порушення. Урівноваження та регуляцію на рівні первинної соціалізації особистості здійснюють захисні механізми психіки. Як регуляційну структуру, яка забезпечує збереження внутрішньої рівноваги

й сприяє вирішенню внутрішньо-психічних конфліктів, розглядали психічні захисти у класичному психоаналізі. Початково під захистом передовсім розуміли несвідому діяльність людини, спрямовану на врегулювання внутрішнього дисбалансу і порушень цілісної психічної організації. Згідно з переконаннями З. Фрейда [10], захисні механізми здійснюють підтримку та збереження стабільного стану «Я», оскільки в процесі актуальної взаємодії між переважно несвідомими інстинктивними потребами суб'єкта та зовнішніми чинниками виникає напруження, що дестабілізує його внутрішній стан.

Автор психоаналізу висловлює припущення стосовно того, що захист спрямовується проти нестерпного для людини уявлення з метою його послаблення шляхом відокремлення від нього афекту і виведення цього афекту із психіки в соматичну сферу. Розвиваючи ідею захисних невропсихозів, З. Фрейд [11] формулює тезу про те, що захист є «ядром психічного механізму», який зумовлює виникнення невротичних захворювань. Слід відзначити, що автор робить спробу розрізнення форм захисту. Він виділяє «первинний захист», де вирішальну роль відіграють почуття сорому і совісті, і «вторинний захист», що характеризується нав'язливістю внутрішніх сполук та детермінованими ними діями. «Первинний захист» слугує підтримці зовнішнього здоров'я людини, узгодженню її психічних структур. «Вторинний захист» породжує компромісні утворення у формі невротичних симптомів за типом нав'язливих дій. Функціонування захисних механізмів у психіці притаманне кожній здоровій людині, переконує А. Фрейд [9]. Регулююча функція механізмів психічного захисту суб'єкта вмикається на основі актуалізації відчуттів тривоги, напруженості внаслідок зіткнення конфліктуючих імпульсів і спрямована на стабілізацію психіки. Однак закріплення, фіксованість механізму, використання єдиного способу авторегуляції призводить до поведінкової та особистісної дезінтеграції, порушення стану психологічного здоров'я.

Дослідження та диференціацію захистів здійснила Н. Мак-Вільямс [8], яка серед визначальних складників психологічного здоров'я називає широку варіативність захисних механізмів і гнучкість в їх використанні. Примітивні захисти авторка пов'язує з довербальною стадією розвитку дитини і розглядає первинними способами набуття досвіду, який іноді зберігається впродовж життя у вигляді фіксацій чи залишкових форм. Примітивним захистам притаманні особливості в експлікації через довербальність, дологічність, всеосяжність, образність і магічний характер та через індивідуальні відмінності спрямованості та силу драйвів. До примітивних механізмів

входять: ізоляція, заперечення, всемогутній контроль, примітивна ідеалізація і знецінення, примітивні форми проєкції й інтроєкції, розщеплення та дисоціація. Примітивна ізоляція – автоматична реакція втечі в інший психічний стан (для немовлят – це сон). Заперечення – відмова прийняти існування небажаних, травматичних явищ. Всемогутній контроль – переживання магічного впливу на світ, володіння силою контролю над простором на основі «первинного егоцентризму». Примітивна ідеалізація (і знецінення) – віра в благодійну всемогутню силу, яка забезпечує захист. Примітивне знецінення – неминучий зворотний бік ідеалізації. Проєкція – це процес, у результаті якого внутрішнє сприймають як зовнішнє.

У своїх дослідженнях проблем життєздійснення особистості на основі реалізації творчого потенціалу [2] ми розглядаємо селф-регуляцію – на основі захисних механізмів, які передбачають елементи свідомого включення. Представлена селекція вторинних захисних механізмів зумовлена їхньою регуляційною спроможністю стосовно динаміки творчого потенціалу, когерентністю з індивідуальними патернами особистості та вмістом свідомості.

Високо спроможним регулятором в екстремальних ситуаціях є ізоляція, яка видаляє зі свідомості не весь пережитий досвід, а лише його емоційне значення. Ізоляція може стати центральним захистом і за відсутності травми як відсилання в несвідоме особистісного, внутрішнього значення у будь-якій ситуації. Раціоналізація як захист передбачає актуалізацію здатності й реалізацію можливості знайти або вигадати причину прийнятності, виправдання для обраного рішення. Якість і результат раціоналізації відображають інтелектуальні та творчі потенції. Захист працює доброякісно, якщо дозволяє людині гідно вийти зі складної ситуації з мінімумом розчарувань. Компартименталізація (роздільне мислення) – інтелектуальний захист, функція якого полягає в тому, щоб дозволити двом конфліктуючим станам співіснувати без усвідомленої складної провини, сорому або тривоги, тоді як ізоляція має на увазі розрив між думками й емоціями, роздільне мислення – розрив між несумісними уявними установками. У звичайному бутті роздільне мислення не відрізняють від лицемірства. Анулювання (undoing) постає дещо більш досконалою версією розщеплення і може бути природним наслідком всемогутнього контролю. Анулювання означає несвідому спробу врівноважити якийсь афект, зазвичай провину або сором, за допомогою певної магічної дії, щоб зняти афект. Чимало культових обрядів суголосні анулюванню. Зауважимо, що анулювання перекликається з катарсисом, оскільки передбачає каналізацію надмірної напруги і тому є функціональним механізмом

у збереженні психологічного здоров'я. Зсув (зміщення) – перенаправлення драйву, емоції, заклопотаності або поведінки з першого чи природного об'єкта на інший через недоступність якоїсь початкової мети, причини. Конструктивні способи зміщення постають як переведення агресивної енергії в творчу активність, а також переадресування еротичних імпульсів із недоступних лібідозних об'єктів на реального доступного партнера. Механізм зміщення визнано в науковій літературі як продуктивну форму і показник адекватності та здоров'я особи. Реактивне утворення як захист перетворює афект у протилежний. Наприклад, трансформація ненависті в любов, прихильності в презирство, ворожості в дружелюбність містить у собі багато спільних трансакцій. Реверсія – спосіб впоратися з почуттями, які становлять психологічну загрозу стабільності власного «Я», є способом творчої адаптації та визначає реорганізаційну динаміку життєдіяльності особистості.

Сублімацію традиційно визнають конструктивним захисним механізмом, оскільки він зумовлює креативні, здорові, соціально цінні і продуктивні варіанти вирішення внутрішніх конфліктів. Цей психічний захист вважають здоровим засобом вирішення суперечностей і вивільнення психічної напруги, оскільки він визначає конструктивну активність, діяльність, сприятливу для соціуму, надаючи розрядку накопиченій психічній енергії. Такий варіант вивільнення нереалізованої енергії вважають позитивним, бо він дозволяє людському організму підтримувати необхідний гомеостаз і зберігати психологічне здоров'я.

Отже, захисна активність урегульовує стан і статус особистості та сприяє узгодженню взаємодії із соціумом. Захисти стають невід'ємним структурним утворенням особистості, яке здійснює вплив на її індивідуальний стиль життєдіяльності в швидкоплинній і суперечливій сучасності. Результативні функції захисних механізмів є наслідком складної взаємодії щонайменше чотирьох чинників: уроджених показників індивідуальної сензитивності – реактивності; особливостей психоемоційного досвіду раннього дитинства; зразків захисних проявів, еталонами яких були авторитетні особи в процесі соціалізації (батьки або інші значущі фігури); успішного досвіду використання окремих захистів (ефект позитивного підкріплення). Таким чином, досвід первинної соціалізації закладає базовий рівень структурної регуляції психіки функціям психічних захистів. У контексті нашого дослідження доцільно підкреслити, що в процесі розвитку особистісних структур внутрішні ядерні «скрипти» зберігають ознаки примітивних захистів, якщо вони відповідають базовим компонентам особистості.

Розвиток свідомості розкриває можливість творчого опанування різноманітних видів довільної активності у процесі самореалізації. Розвиток свідомої саморегуляції особистості ґрунтує розкриття та втілення її творчого потенціалу на основі становлення структур свободи, гідності, відповідальності. Рівень свідомої саморегуляції пов'язаний з можливістю оволодіння поведінкою через рефлексію. Рефлексія (як зверненість суб'єкта на себе і свою діяльність) є універсальним механізмом процесу саморегуляції. Завдяки рефлексії стає можливим зосередження на певному моменті життєдіяльності, його абстрагування, об'єктивування та усвідомлення сенсу. Рефлексія дозволяє людині вийти у зовнішню позицію стосовно себе і своїх дій, що і робить можливим їх свідоме узгодження і корекцію. У процесах саморегуляції рефлексія має діяльну спрямованість. Порушення рефлексії призводять до збоїв (а іноді і повного розпаду) процесу саморегуляції, що зумовлює дезадаптацію, проблеми особистісного розвитку і психологічного здоров'я. Свідомо регуляції задається ієрархічною структурою смислових утворень особистості, які являють собою єдність афективних і когнітивних компонентів. Саме усвідомлені смислові утворення визначають довільну зміну смислової спрямованості, контроль за безпосередніми спонукками, оцінку і корекцію дій і вчинків, формування нових провідних цінностей людини.

В умовах інтенсивних змін навколишньої дійсності, непередбачуваності соціальної та міжособистісної взаємодії вибір стратегії індивідуальної самореалізації особистості передбачає трансгресію попереднього досвіду та традиційних цінностей [12]. Творча свобода в актах трансгресії передбачає й відповідний рівень відповідальності і гідності людини. Якісні відмінності в процесах авторегуляції та свідомої саморегуляції зумовлені рівнем розвитку особистості. Її творчий потенціал, для потужних сил якого характерна протидія хаосу й порядку, упорядковується на основі розвитку відповідальності [3], яка стає механізмом саморегуляції.

Таким чином, психологічне здоров'я особистості ґрунтують успішна адаптація особистості, зумовлена регулятивними процесами її творчого потенціалу, згідно з рівнем онтогенетичного розвитку. Механізми авторегуляції, селф-регуляції та свідомої саморегуляції забезпечують цілісність особистісної струк-

тури і збереження психологічного здоров'я. Слід зазначити, що процес регуляції не передбачає стабільності та незмінності характеристик стану особистості. У кризових умовах життєдіяльності людини саморегуляція спрямована на перетворення найбільш загальних смислових структур, формування нових провідних цінностей, які становлять основу цілісної життєдіяльності людини. Тому такий вид регуляції може розглядатися як важливий компонент регуляції більш високого рівня – духовної регуляції на основі вищих ціннісних орієнтацій особистості. Дослідження соціально-психологічних чинників становлення духовного рівня саморегуляції особистості постає перспективою подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD) / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2007. 1736 с.
2. Коновальчук В. І. Творча особистість у просторі освіти : монографія. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 393 с.
3. Konovalchuk V. I. Responsibility in the regulation of creativity potential. *Innovative solutions in modern science*. 2017. № 1 (10). P. 141–150.
4. Платон Діалоги (Світова класика). Харків : «Фоліо», 2022. 352 с.
5. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлев. Харків : «КСД», 2019. 288 с.
6. Maslow, A.H. *Toward a Psychology of Being*. New York etc.: Van Nostrand Reinhold Co., 1968. XVI. 240 p.
7. Maslow, A.H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press, 1971. XI. 423 p.
8. McWilliams. *Psychoanalytic Diagnosis*. New York : Guilford Press, 2011. 262 p.
9. Freud A. *The ego and the mechanisms of defence*. London : Karnas Books, 1966. 203 p. URL: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-ofdefence.-London-Karnac-Books.pdf>
10. Freud S. *The unconscious. On metapsychology: The theory of psychoanalysis*. The Pelican Freud library. Harmondsworth : Penguin, 1984. V. 11. P. 159–222.
11. Freud S. *Schriften zur Behandlungstechnik, Studienausgabe*. Frankfurt am Main : Fischer Verlag, 1975. 437 p.
12. Kozielcki J. *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. Warszawa : PWN, 1987. 374 p.
13. Loevinger J. *Ego development: conceptions and theories*. San Francisco : Jossey Bass Publishers, 1976. 504 p.
14. Fromm E. *The Sane Society*. 2nd Edition First Published. Pub. Location London, 2002. 424 p.