

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СПРИЯННІ ПОЗИТИВНОМУ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ОСОБИСТОСТІ ROLE OF THE VALUES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN PROMOTION POSITIVE MENTAL HEALTH OF PERSONALITY

У статті розглянуто питання цінностей психологічних захистів особистості у відновленні її психічного здоров'я. Уточнено поняття психологічного захисту та впровадження його в процес відновлення психічного здоров'я особистості, яка опинилась в кризових життєвих ситуаціях. Приділено увагу важливості психодіагностики з метою уникнення помилок, що пов'язані з психологічними захистами особистості. На меті дослідження – визначення ролі цінностей в психологічних захистах людини, яка опинилась в кризових ситуаціях. Завдання дослідження – підбір методів, які спрямовані на емоційно-афективні прояви особистості у відновленні психічного здоров'я. Емоційні переживання в різних психологічних захистах особистості, створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Розглянуті приклади роботи з психологічними захистами особистості, які корегують баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя. Це сприяє психологічному комфорту особистості і відновлює психічне здоров'я. Відібрані критерії виокремлення типів захисних психологічних механізмів клієнтом. Особлива увага приділена роботі з переживанням горювання особистості після втрат. Виділені і описані специфічні технології активізації спогадів позитивних переживань особистості за допомогою тактильних рецепторів. Процес відновлення психічного здоров'я особистості розкривається через сприяння інтраперсональних характеристик: прийняття себе, власних бажань, потреб, відкритість внутрішньому досвіду переживань. Психічне здоров'я розглянуто як таке, що реалізується через емоційну складову психологічного благополуччя. Підібрані методи виявлення психологічних захисних механізмів, які спрямовують переживання особистості на відновлення балансу позитивних і негативних емоцій, що відновлює психічне здоров'я. Запропоновано відновлення психічного здоров'я особистості через відбудову почуття психологічного комфорту, благополуччя.

Ключові слова: психічне здоров'я, психотерапія, кризові ситуації, захисні психологічні механізми, нарратив.

The article considers the value of psychological protection of individual in restoring his/her mental health. The concept of psychological protection and its implementation in the process of restoring the mental health of a person in crisis situations has been clarified. Emphasis is placed on importance of psychodiagnostics in order to avoid errors related to psychological defenses of the individual. The aim of study is to determine the role of values in psychological defenses of a person who finds itself in crisis situations. The task of study is to select methods that are aimed at emotional and affective manifestations of personality in restoration of mental health. Emotional experiences in various psychological defenses of individual, create a certain balance, which forms subjective experience of psychological well-being. Examples are considered of work with psychological defenses of individual, which adjust the balance of positive and negative attitudes to one's own life. It contributes to the psychological comfort of individual and restores mental health. Criteria was selected for identifying types of protective psychological mechanisms by the client. Particular attention is paid to work with experience of grief of an individual after losses. Specific technologies have been identified and described for activating memories of positive personal experiences with help of tactile receptors. The process of restoring mental health of individual is revealed through promotion of intrapersonal characteristics: acceptance of themselves, their own desires, needs, openness to the inner practice of experiences. Mental health is seen as one that is methods realized through emotional component of the psychological well-being. The are selected of identifying psychological defense mechanisms that direct the experience of individual to restore the balance of positive and negative emotions, which restores mental health. Restoration is offered of mental health of person through reconstruction of feeling of psychological comfort, well-being.

Key words: mental health, psychotherapy, crisis situations, protective psychological mechanisms, narrative.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.8>

Володарська Н.Д.
к.психол.н.,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. Запити суспільної практики активізують розвиток технологій сприяння позитивному психічному здоров'ю людини. Технології психологічного консультування і психотерапії стикаються з труднощами у специфіці даного типу діяльності та соціокультурними особливостями життя людини. Розгляд методів

сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості має певні обмеження у застосуванні в наших соціокультурних умовах. Постає питання визначення ролі цінностей психологічних захистів особистості в процесі відновлення психічного здоров'я, в нових реаліях війни. Аналіз останніх напрямків в психоте-

рапії та консультуванні показує, що найбільш популярними стають відомі течії гуманістичного напрямку – позитивна психотерапія, гештальт-терапія, роджеріанство, деякі школи когнітивно-поведінкової парадигми (раціонально-емотивна терапія, трансакційний аналіз), психоаналіз, психодрама, нейро-лінгвістичне програмування, системна сімейна психотерапія. Практикування в цих напрямках у вітчизняній психології стикається з певними труднощами культурального пристосування, певних модифікацій, версій. Це пов'язано з уподобаннями самих практикуючих психологів і з вимогами клієнтів, їх етнопсихологічних цінностей взаємодії, спілкування, уявлень про позитив і негатив в житті, певних усталених настанов, ставлень до можливостей змін у власній картині світу. Особлива увага акцентується на ролі психологічних захистів особистості у детермінації її позитивних самозмін як творчого процесу, у якому виступають суб'єктні можливості індивіда. Саме тому нас зацікавив цей напрямок, що презентує методи сприяння розвитку позитивного психічного здоров'я людини.

Метою дослідження є визначення ролі цінностей в психологічних захистах людини у сприянні позитивного психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи теоретико-методологічні основи сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості, ми спираємось на феноменологію Е. Гусерля і системомислідяльнісного підходу Г.П. Щедровицького. Саме феноменологія забезпечує усвідомлення змін в свідомості особистості, а системомислідяльнісний підхід – рефлексію прийняття особистістю цих змін. Багатьма психологами досліджуються саме категорія інтенції, свідомість розглядається в інтенціональному акті як усвідомлення чогось [1]. В основі цього методологічного підходу передбачається, що поняття мислідяльності виконує роль конститутивного принципу, а система – регуляторного. Поняття психічного здоров'я розглядається як цілісне явище, а не окремі показники мислення людини, її емоційної сфери і діяльності. Ця цілісність включає бачення особистістю «що позитивне», а що «негативне». В позитивному психічному здоров'ї відбувається інтеграція власних уявлень особистості в норми певного соціуму. Це забезпечує автономність і самозбереження цілісності особистості. Цінності врівноважують саме ці детермінанти, що віддзеркалює результативний аспект самотворення, запуск психологічних захисних механізмів, внутрішніх структурно-функціональних самозмін. Це сприяє відновленню позитивного психічного здоров'я.

В програмах консультування та терапії заді-

яні концептуалізація та ієрархізація системи цінностей, пошук й творення нових смислів, завдяки яким відновлюється психічне здоров'я людини. Суттєвим моментом у процесі відновлення психічного здоров'я є присутність у самоставленнях людини протилежних, але не взаємовиключних позитивно-негативних тенденцій. Єдність позитивно-негативних ставлень до проблеми травматичної ситуації і самоставлень людини є важливою умовою, яка забезпечує здатність до рефлексії, що є іманентною характеристикою процесу самотворення. Внаслідок цього відбувається трансформація суб'єктом власної особистісної сутності.

Теорія сімейної системної терапії розглядає сім'ю як певну систему, яка є одним цілим [2]. Особливо важливим є «Шкала диференціації власного я» Мюррея Боуена, яка використовується для визначення того, наскільки «я» може бути вільним від впливу взаємин в цій системі. Відбувається постійний обмін впливів і реакцій особистості на ці впливи. Це може підтримувати психічне здоров'я особистості, а може спричиняти перепони. Усталені стереотипи цих взаємин, взаємовпливів на особистість на різних етапах її розвитку можуть підтримувати психічне здоров'я. Це відбувається у випадку балансу позитивних і негативних переживань особистості, який підтримує почуття психологічного благополуччя. Терапія спрямовується на розширення контексту випробування нових способів реагування, нового бачення ситуації. Саме створення нового контексту дає можливість дослідження нових емоційних і поведінкових реакцій.

В гештальт-терапії такий контекст називається «полем». В новому «полі» клієнтсько-терапевтичних взаємодій відбувається розширення власної картини світу [3]. Використовується поняття фігура і фон, усвідомлення почуттів, сфокусованість на тому, що відбувається в даний момент. Фон живить фігуру, а фігура впливає на фон. Це називається про-активна позиція – свідомо, звичайно не кожен на це здатний, але намагання створюють нові можливості. Все, що відбувається з клієнтом розглядається як неначе «тут і в даний момент» і ті цінності, які особистість визначає для себе найважливішими. Основна мета такого підходу – активізація прихованих можливостей людини, заохочення до зміни стереотипів поведінки на реалізацію її власних мотивів, потреб. Розуміння особливостей власних захисних механізмів, можливість їх корегувати забезпечує позитивне психічне здоров'я. Раціональна, пояснювальна терапія передбачає визначення і роз'яснення клієнту взаємозалежності стану його психічного здоров'я і психологічних проблем.

Ще один напрямок в психотерапії, який

нас цікавить, представлений трансактним структурним аналізом, який визначає особистість як комплекс міжособистісних стосунків. Засновник методу Ерік Берн виокремив три складові особистості: «Я – батьківське» (загрози, обмеження, норми, правила, критика), «Я – дорослий» (об'єктивна оцінка дійсності і самого себе), «Я – дитина» (емоційні реакції і потяги) [4]. Від співвідношення цих складових залежить певна структура трансакцій (одиниць спілкування). Особливою формою прояву типу поведінки виокремлюється «гра». Життєві ігри, ролі змінюють певне бачення реальності. Ціннісні орієнтації особистості збагачуються за рахунок нових соціальних ролей, що допомагають розумінню інших, «Не Я».

В практиці консультування людей, що опинились в ситуації війни, ми застосовували методи цих виділених напрямків терапії. Завдяки прояву ціннісних орієнтацій особистості з'ясовувались ресурси, на які вона може орієнтуватись у відновленні позитивних почуттів, переживань. Важливо враховувати віросповідання, культуральні особливості місцевості її проживання. Саме деталі з життя (пригадування позитивних моментів, пережитих в минулому) налагоджують на позитивні емоції, певний фон для розмови. Якщо ці спогади збільшують тривогу, хвилювання, краще розгортати обговорення певних змін в житті, перспектив. Це може стосуватись зміни професії, місця проживання, сімейного стану, навчання дітей. В роботі з клієнтами, які проходять психотерапію враховується превалювання тих чи інших психологічних захистів. Стан ступору передбачає активізацію емоційного реагування для запобігання депресивного стану, посттравматичних розладів. Для цього підбирається робота зі спогадами на позитивне емоційне реагування або перспективи з позитивним наповненням. Активізація позитивних емоцій, переживань, задоволення від діалогу, взаємодії знижує рівень тривоги. Діалог будується на питаннях актуального стану, вислуховування оповіді клієнтом того про що він може на даний момент говорити. Якщо він в змозі розповісти про найболючіше, про те що з ним відбувалося, то це дає можливість знизити емоційну напругу від травматичних спогадів. Розглянемо випадок терапії жінки, яка втратила чоловіка визначались психологічні захисні механізми. Клієнтка розповідала про загибель її чоловіка, не перестаючи плакати, захлинаючись, важко дихала (прискорюючи вдих і затримка видиху). Проводячи дихальні вправи з клієнткою, вона спромоглась вгамувати сльози, спокійніше розмовляти, сповільнювалось тремтіння рук. Допомогали вправи на тактильні спогади (кінчиками пальців перебирати наповнення в декількох мисочках).

Спочатку пропонувалось розповісти свої відчуття від торкання кожного наповнювача мисочки (піску, борошна, різних круп, крохмалю і таке інше). Потім поділитись своїми фантазіями, спогадами, асоціаціями тих переживань, що відбуваються під час цієї вправи. Якщо було можливим намалювати ці спогади, фантазії, то аналізувались кольори малюнку (чому саме такий вибір кольору). Під час обговорювання розгортається певний наратив, який можна корегувати. Ставлячи питання, що може статись найдраматичніше в подальшому (декастрофізація подій). Ці роздуми запобігають посилення переживань клієнтів за майбутнє, за погіршення ситуації, в якій вона опинилась. Клієнтка починала перебирати можливі варіанти позитивних змін. Під час обговорювання всіх за і проти, змінювались її емоції, настрої (від сліз до посмішок). Вона дивувалась від того, що спромоглась відійти від постійного пригніченого настрою, зневіри у позитивне бачення життєвих змін, повторювання спогадів про жахи війни («зараз моє життя – це лише горе»). Переживання обмежень в звичному житті, вона порівнювала з вузьким коридором (в якому переховувалась під час сигналу тривоги). Ці гнітючі переживання виснажували її нервову систему, унеможливляли звичне засипання, формувалось безсоння. Клієнтка починала нервувати до сигналу тривоги і після нього, відмовлялася спускатись у підвал бомбосховища. Після малюнку своїх страхів (руйнування квартири, в якій проживала), погодились на пропозицію подруги виїхати в більш безпечне місце.

В роботі з іншою клієнткою (яка втратила чоловіка після руйнування власного будинку), фокус уваги був зміщений на пошук ресурсів підтримки серед близьких людей. Обговорювались стосунки з сином, невісткою, сватами, було запропоновано розглянути варіанти спільного проживання з родичами. Під час обговорювання відкрились проблеми спілкування з ними. Це змінило поле переживань (від горювання до злості на труднощі у налагодженні стосунків). Зміна фокусу уваги на питання проблем взаємодії з родичами змінила емоційний фон діалогу з клієнткою (з горювання, розпачу на злість, активність у поясненні причин розбрату серед родичів). Клієнтка здивувалась як дивно вийшло, що в неї знизилась тривога, зменшилась душевна біль. На подальших зустрічах активізувався пошук нових джерел доходів, роботи, проговорювались можливі варіанти (ризик роботи за кордоном, можливості зміни професії). Взаємодія з родичами у клієнтки почала налагоджуватись у спільній роботі на городі (разом посадили картоплю, посіяли різну городину). В такій спільній роботі сварки не припинялись, але клієнтка змогла проговорювати своє ставлення

до нових життєвих труднощів, прийняти втрату чоловіка. Їй допомагало планування на кожний день (робота на городі, приготування обіду, закупівля матеріалів для ремонту будинку і таке інше). Навіть споглядання цвітіння квітів клієнтка описувала як підтримка її стану («мені приємно їх бачити, вдихати їхній аромат, весняну свіжість конвалії»), можливість поплакати наодинці, посумувати і порадіти. Клієнтка почала співати (спочатку соромлячись родичів, сусідів). Так вона спромоглася перебороти страхи бути «не такою, як вони хотіли», а стати собою. Незвичні для неї нові навички, робота, змінювала власне ставлення до зручності для себе, позитиву у власних переживаннях життєвих змін. Приємні спогади про спільне життя з чоловіком, зустрічі з однокласниками, першу її закоханість («гріли душу»).

Можливості арт-терапії, квіткових терапій створюють певне поле довіри в діалозі з клієнтом, відновлюється бачення змін в житті. Застосовувалась вправа («наліво підеш....», а «направо підеш....») на вибір шляху подолання страхів, сумнівів, тривоги у випадку проблем відповідальності особистості. Така вправа активізує оцінювання ризиків вибору, що допомагає брати відповідальність за власну поведінку. Саме відповідальність за свою поведінку стає основою цінностей особистості. Соціальна нікчемність входження у нові життєві реалії (життєві кризи, військовий стан, втрати і т. інше) стає буфером у позитивному психічному здоров'ї. Коли людина вступає в новій ролі (біженця, переселенця, гостя в нових соціальних умовах проживання), вона стикається з ломкою власних поведінкових стереотипів, цінностей. Приймаючи нові умови, цінності, людина перестає почувати себе гостем, але й відчуття дома не наступає. В момент нових реалій у особистості починається зародження нового персонального буття, пошук внутрішніх мотиваційних підпорок для розуміння ризиків змін стереотипів поведінки, цінностей. Порівняння з позиції «краще гірше», або «відмінне від мого» бачення світу, цінностей. Ці порівняння надають нові життєві смисли, ціннісні орієнтації. Поверхневі судження про себе як «чужого серед «чужих» і «чужого» для «донедавна своїх». Клієнтка ділилась думками про те, що відчуває своє прийняття та бачення в минулому оточенні спілкування не актуальним «серце сповнене страхами та журбою, самотністю і смутком». Саме цінності особистості стають ресурсами для переосмислення «поля» діалогу між клієнтом і терапевтом. Важливим в цьому процесі стає усвідомлення власних переживань, почуттів, які виникають в супротив тих, що пропонуються ззовні новим соціальним оточенням. Саме феноменологічним методом ставлення до реальності можливий пошук нових цінностей в конкретному

моменті спілкування, взаємодії з клієнтом. Смерть рідної людини розглядається як катастрофа поза реальних обставин, які в жакхливому стані невизначеності, незрозумілості або безвиході від пережитого відрізняють можливість переживання горя. Саме, переживаючи ці стани, у людини нарастає розуміння того, що для життєвих змін необхідна зміна в цінностях, смислах.

Одні і ті ж самі техніки в різних ситуаціях мають різну ефективність. Наприклад, клієнтка мала проблеми в спілкуванні з родичами загиблого чоловіка і використовувала стратегію ухилення-заперечення проблеми (звинувачення інших, ситуації). Це значно полегшувало її емоційний стан (нівелюється почуття стида за певні вчинки, своєї провини за недоліки у взаєморозумінні, тощо). Разом з тим ефективність техніки визначається ситуацією. Така техніка емоційної саморегуляції як заперечення, більш ефективна, якщо передбачується можливістю позитивного закінчення ситуації. Почуття стида у клієнтки корегується запереченням проблеми під тиском значимих, близьких сусідів, родичів та інших статусних людей. Приклад детермінації технік емоційної саморегуляції, коли клієнтка використовує механізм заперечення реальності, щоб не втрачати прихильності близьких. Її опановуюча поведінка була спрямована на активний вплив на ситуацію, і механізм опанування виконував функцію редукції емоційної напруги. В даному випадку ми розрізняли механізми захисту і опанування. За критеріями – гнучкість, спрямованість на майбутнє, реалізм, усвідомлення дій вирізняється механізм оволодіння. Захисні механізми ми визначили за альтернативними показниками – ілюзорність і пасивність, ригідність, неадекватність ситуації, підпорядкованість принципу задоволення, викривлення реальності, генералізованість, ригідність, ситуаційна неадекватність, неусвідомлюваність її поведінки. Аналізувались характеристики дій клієнтки по опануванню емоцій – закривання очей руками, очі відводяться у погляді, намагання заснути, зосередження на будь-яких незагрожуючих сторонах ситуації, прийняття фатальних установок і т. інше є варіантами стратегії відволювання – уникнення, ухилення, спотворення інформації про загрозливі ситуації.

Людина є добре адаптованою, якщо в неї є продуктивність, здатність насолоджуватись життям, внутрішня душевна рівновага. У випадку розладів відбуваються зміни цих механізмів захисту і оволодіння (опанування). Наприклад, агресія може бути пов'язана з гнівом, але може бути також пов'язана з іншими емоціями, а може і не мати емоційних проявів; гнів зовсім не обов'язково проявляється у поведінці у вигляді агресії. Наприклад, така поведінкова форма, як регресія. Це може

бути регресія, яка переслідує мету маніпулятивного впливу на значущого іншого є одною і яка є технікою інтеграції: клієнтка демонструє безпорадність, власну неспроможність, але не тільки для того, щоб досягти допомоги і прихильності значущої людини. Це відбувається за рахунок актуалізації. Разом з тим регресія може бути і формою захисного процесу – ухилення від відповідальності. Регресуючи в ставленні до складної ситуації, відбувається перехід в дитячу позицію («не розумію в чому проблема», «я не можу вирішувати такі складні ситуації», «це мене не стосується» і т. інше). Такий психологічний захист знижує емоційну напругу. Усі п'ять захисних механізмів (захисти, опанування, маніпуляції, компенсації, розслаблення) мають загальну функцію редукцію емоційної напруги.

Механізм захисту може бути ідентифікований на основі діяльнісного і ситуаційного критеріїв. Інакше кажучи, механізм захисту характеризується відходом від діяльності або ж відмовою від контролю ситуації. Техніки ж опанування функціонально підпорядковані цілі діяльності, або необхідності пройти, пережити ситуацію, не ухиляючись від неї. В якості окремих типів захисту спостерігались крадіжка, брехня і т. інше. У жінок найчастіше був прояв заперечення як психологічного захисту. Інформація просто не сприймається, тривога заперечується. Цей тип захисту можна розглядати також як психологічний бар'єр. Різних типів психологічних захистів стільки, скільки існує різних проявів поведінки. Механізм захисту функціонує у внутрішньоособистісній площині і спрямований на себе – демонстрація своєї слабкості, безпорадності, апеляція до норм допомоги. Катарсичний ефект має також спостереження сварок, бійок і т. іншого. Механізм компенсації характеризується засобом ставлення до проблеми. Цим механізмом забезпечується зниження тривоги, яке досягається свідомим зусиллям по ліквідації проблеми або компенсації за рахунок чогось іншого. Це допомагає в створенні балансу негативних і позитивних емоцій.

Механізм приховування призводить до значного зростання емоційної напруги, яка досягнувши порогового рівня, проявляється у формі плачу, крику, голосіння, сміху і т. інше. Механізм маніпуляції досягається за рахунок змін в поведінці інших людей в залежності від бажань маніпулятора, первинний контекст взаємодій з якими сприймався маніпулятором

негативно. Наприклад, жінки, бажаючи модифікувати поведінку партнера, застосовують сексуальну регламентацію, коли відмова чоловікові в сексуальній близькості на певний час слугує потужним засобом, що примушує його вести себе так, як того хоче партнерша. Іноді механізм маніпуляції проявляється у формі демонстрації одного з подружжя безпомічності, слабкості, благаючої допомоги іншого. З метою маніпуляції в сім'ї можуть застосовувати різні форми поведінки: загроза розлученням, розголошенням сімейних таємниць, завершенням сімейних стосунків, формування одним з пари думки про подружню невірність, знецінення людських і сексуальних якостей партнера і т. інше.

Висновки. Належний рівень розвитку у людини самопізнання свого внутрішнього світу і готовність у разі необхідності вносити в нього адекватні зміни є для людини особливою цінністю, оскільки допомагає їй підтримувати на дієвому рівні свій психічний потенціал, своє психічне здоров'я загалом. Відновлення психічного здоров'я особистості відбувається завдяки балансу позитивних і негативних емоцій. Методи сприяння психологічному здоров'ю спрямовуються на визначення існуючих захисних механізмів, тригерів запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом. Необхідним є відновлення розірваності смислового поля виникнення цих тригерів. Завдяки цих цінностей відбувається знаходження нових смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове наративне поле.

Перспективою дослідження передбачається розробка вправ пошуку ціннісних орієнтацій клієнта в рамках феноменологічного методу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Володарська Н.Д. Дотримання принципу презумпції психічного здоров'я в застосуванні гештальт-технологій. *Габітус. Науковий журнал*. 2022. Вип. 33. С. 71-75. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.12>
2. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / Пер. с англ. А.Д. Йорданського. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
3. Калитиевская Е. С. Формирование личности гештальт-терапевта. *Гештальт -2003*. Сборник материалов МГИ, 2003. С. 42-48.
4. Берн Е. Введение в психиатрию и психоанализ. М.: Из-во ЭКСМО-Пресс, 2002.