

## ЦІННІСНО-ІЄРАРХІЧНА МОДЕЛЬ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЗАХИСНОМУ І КОПІНГОВОМУ МОДУСАХ

*Згідно з принципом інтегральної суб'єктності обґрунтовано ціннісно-ієрархічну модель механізмів психологічного захисту і різновидів копінг-поведінки (стратегій, стилів), скоординована взаємодія яких забезпечує духовне здоров'я особистості.*

**Ключові слова:** *духовне здоров'я, допінг-поведінка, психологічний захист.*

Актуальним завданням сучасних досліджень психологічного (у т. ч. духовного) здоров'я особистості є концептуальне гіпотетико-дедуктивне моделювання системно-ієрархічного, структурно-функціонального і генетичного взаємозв'язку між окремими значущими віхами процесу самоактуалізації як критерію духовного здоров'я [4] з відповідними до них захисними механізмами особистості. З цією метою здійснено логічний синтез теоретико-методологічних напрацювань з аксіопсихології особистості, здійснених З. С. Карпенко. Обнадійливою підставою для спроби подібного синтезу є засаднича теза про дух і духовність як центральний предмет екзистенційно-гуманістичних і навіть ширше – гуманітарних студій, у руслі яких і розглядається процес самоактуалізації особистості. "Під духом розуміється іманентна здатність людини до вільного діяння, вчинку, а духовність трактується як системне психічне утворення і вище породження особистості, репрезентоване її ціннісно-сисловою свідомістю" [3, с. 463].

Логічним каркасом дослідницької концепції З. С. Карпенко стало уявлення про те, що особистий аксіогенез, який супроводжує самоактуалізацію, являє собою телеологічно (доцільно) спрямований цілісний процес розвитку мотиваційно-ціннісної сфери людини, наділеної відповідними психосоматичними, психоментальними, соціокультурними і духовно-трансцендентними інтенціями та здатностями.

Розвиток ціннісно-сислової сфери особистості пояснюється принципом інтегральної суб'єктності, згідно з яким здатність людини до самоактуалізації проявляється у висхідній телеологічній перспективі в континуумі: 1) відносного суб'єкта (біологічного індивіда, психосоматичного організму), наділеного здатністю рефлексорного налаштування (суб'єктна здатність "передчуваю") на сприятливі умови життя й орієнтованого на ключову цінність "вітальність" (здоров'я); 2) монособ'єкта (власне суб'єкта умовно індивідуальної діяльності), який здійснює діяльність певного предметного змісту (пізнання, спілкування, праця) згідно з виробленими соціальними нормами і культурними стандартами; домінують прагматичні цінності. Адаптивна, нормовідповідна, активність монособ'єкта забезпечується сформованою здатністю "треба" – морально-психологічною саморегуляцією за допомогою усвідомленого обов'язку; 3) полісуб'єкта чи особистості як суб'єкта суспільно розподіленої діяльності, керованої імперативом моральної свідомості – сумлінням або інстанцією "мушу" ("варто") і спрямованою на цінність добра для інших; 4) метасуб'єкта як індивідуальності, що репрезентує себе в актах творчої діяльності й унікальних внесках у культуру. Суб'єктна здатність цього рівня втілюється цілепокладанням "буду" ("смію") і забезпечує досягнення індивідуального інноваційного ефекту, оцінюваного за естетичними канонами прекрасного; 5) абсолютного суб'єкта – людини як носія універсальної духовності з притаманною їй супердиспозицією "блага" як результату розуміння смислу існування конкретного суцього у світовому порядку (суб'єктна здатність "приймаю") [3, с. 182 – 183].

У науковому доробку З. С. Карпенко також упорядковано характеристику ціннісно-цільових рівнів самоактуалізації і трансценденції особистості [3, с. 225 – 228], вікової розгортки становлення (і зрілості) механізмів психологічного захисту в контексті персонального аксіогенезу [3, с. 246 – 256], а також аксіопсихологічного простору стилів подолання особи як інтегрального суб'єкта [3, с. 257 – 261]. Наше спільне завдання полягає в логічному узгодженні зазначених теоретичних побудов з метою наступної їх емпіричної валідації й експериментальної верифікації.

Отже, будучи інтегральним суб'єктом життєдіяльності, людина постає своєрідним ансамблем різною мірою усвідомлених потреб і мотивів, що репрезентують рівень її духовного розвитку. Так, ієрархічна модель мотивації А. Маслоу легко вписується в пояснювальні межі принципу інтегральної суб'єктності: рівень функціонування відносного суб'єкта зумовлюють фізіологічні потреби, монособ'єкта – потреба в безпеці, полісуб'єкта – потреба в прив'язаності та любові, метасуб'єкта – потреба в повазі і визнанні, абсолютного суб'єкта – спектр потреб у самоактуалізації.

Визначені Ш. Бюлер інтенції психосоціального розвитку теж указують на їх чим раз більше трансцендування по всьому спектрові інтегральної суб'єктності – від прагнення до задоволення потреб (відносний суб'єкт) і адаптивного самообмеження (монособ'єкт) до творчої експансії в професійну і соціальну сфери (полісуб'єкт) через проміжний (не названий Ш. Бюлер і з "вакантною" назвою в З. С. Карпенко) тип трансцендувальної інтенції, закінчуючи встановленням внутрішньої гармонії (абсолютний суб'єкт).

Аналіз механізмів психологічного захисту, описаних З. Фройдом і постфройдистами, дозволив З. С. Карпенко співвіднести їх із рівнями інтегральної суб'єктності особи. Так, інтродекція, проєкція, заперечення, фіксація і регресія є захисними новоутвореннями найбільш ранньої, відносносуб'єктної стадії онтогенезу; заперечення в словах і діях, фантазії, встановлення узгодженості – захисні механізми монособ'єкта; сублімація, витіснення, реактивне утворення, знищення, ізоляція, раціоналізація, ретрофлексія, переміщення, вибіркова неуввага і дисоціація з'являються і функціонують на політа метасуб'єктному рівнях самоактуалізації особистості (авторка не ризикнула їх диференціювати за вказаними рівнями, напевно, із-за складної психологічної структури й багатоманітності проявів); аскетизм, інтелектуалізація, творчість, компенсація, садомазохізм, деструктивність і конформізм автомата – можливі захисти людини від прийняття (або

способи прийняття) надзавдань рівня абсолютного суб'єкта.

Нижче наводимо стислі характеристики цих захисних механізмів за ймовірним часом появи в онтогенезі [1] та рівнем реалізації суб'єктного потенціалу особи.

На думку дослідників пренатального розвитку (Ф. Гринеєв, О. Феніхель, Р. Стерба) дитина народжується вільною від психологічних захистів. Механізми, які складаються на першому році життя, є попередниками психологічних захистів. До числа перших механізмів належать інтроєкція, проєкція, заперечення, фіксація і регресія (рівень відносного суб'єкта).

Інтроєкція, заснована на ковтанні їжі, спочатку слугує інстинктивному задоволенню, пізніше – відновленню величі і ще пізніше – зруйнуванню ненависного об'єкта оральною інкорпорацією (поглинанням). У старшому віці інтроєкція проявляється в тому, що людина вбирає в себе цінності і норми іншої, вважаючи їх за свої власні і тим самим позбуваючись внутрішнього конфлікту. Проєкція походить від спроб усунути неприємні смакові подразники, які трансформуються в приписування болісних стимулів зовнішньому світові. Зрілий варіант проєкції полягає в приписуванні іншим людям витіснених мотивів, переживань і рис характеру.

Заперечення – дуже примітивний механізм психологічного захисту, який полягає в непомічанні неприємних сторін дійсності шляхом простого закривання очей на неї і вдавання, що небажані явища не існують.

Два механізми – фіксація і регресія – пов'язані з нормальним збереженням деяких особливостей більш ранніх стадій і схильністю повернення до них у разі затруднень. До фіксації на прегенітальних стадіях розвитку приводить тривога в результаті фрустрації оральних імпульсів. Чим сильніша фіксація, тим легше при труднощах відбувається регресія – повернення до простіших (інфантильних) форм поведінки і мислення.

До моносуб'єктних механізмів психологічного захисту відносяться заперечення в словах і діях, фантазії та встановлення узгодженості. Вони виникають на анальній стадії розвитку.

Заперечення за допомогою слів і дій – це пізніший варіант заперечення у фантазії. Останнє виникає ще на першому році життя і означає заміну нестерпної реальності деякою приємною ілюзією. В дорослому житті задоволення інстинктивного імпульсу через фантазію є шкідливим і являє собою психотичний розлад. Аналогічно до цього заперечення в словах і діях означає спотворення реальності з метою усунення загрозливих об'єктів у грі та інсценізації. До заперечення можна вдаватися до того часу, доки воно не перешкоджає контролювати реальність.

Встановлення узгодженості полягає в налагодженні міжособистісної комунікації шляхом співставлення власних думок і почуттів з відповідними процесами в інших людей.

На фалічній стадії розвитку дитини відбувається розширення арсеналу захисних механізмів Я (рівні полісуб'єкта і метасуб'єкта), які концентруються навколо моральних вимог, що веде до подолання Едіпового комплексу. Внаслідок досвіду ідентифікації зі значущими дорослими зростають шанси на успіх у деяких наявних і новопосталих механізмів психологічного захисту. Найбільше це стосується сублімації, яка дозволяє індивіду переключити сексуальну енергію в одне з кількох соціально допустимих русел. Через перетворення енергії сексуального потягу в культурно зумовлені і нормативно схвалювані форми активності лібідо дістає штучний об'єкт задоволення і досягає розрядки напруження.

Витіснення (придушення) – одна з найпоширеніших форм захисту. Під ним розуміється виключення болісного матеріалу зі свідомості: змісту, який ніколи не усвідомлювався, і змісту, який одного разу був усвідомлений, але потім виявився витісненим у несвідоме. Витіснені переживання проявляються в забудькуватості, мимовільних "ненависних" діях, обмовках тощо. Психічні травми, витіснені у несвідоме в ранньому дитинстві, здатні невротизувати дорослу людину, оскільки відбувається випадання зі свідомості важливої ланки інстинктивного й афективного життя індивіда, що порушує цілісність особистості.

У поєднанні з витісненням формується реактивне утворення, при якому відбувається трансформація імпульсу в його протилежність, котра не виключає можливості прориву первинного імпульсу в поведінці, оскільки він залишається незмінним. З. Фройд вважав реактивне утворення нижчою формою сублімації. Так, дитина, яка насолоджується грою з брудом, сублімує свої спонукання в малюванні, ліпленні, приготуванні їжі; переважання механізму реактивного утворення приведе її до крайньої чистоплотності і охайності.

Знищення вважається більш прогресивним механізмом, порівняно з реактивним утворенням. Робиться щось позитивне на протигагу вже зробленому, з тим, щоб довести свою незалежність від несвідомого болісного наміру, досягнути впевненості в своїх вчинках.

Ізоляція – це процес, унаслідок якого спогади про неприємне враження втрачають емоційне забарвлення. При ізоляції перебільшується важливість логічного мислення за рахунок зменшення емоційних асоціацій нібито в інтересах об'єктивності. Прикладами ізоляції можуть слугувати розмежування певних сфер життя (школа і дім), ставлення до різних людей (тільки симпатія чи виняткова неприязнь), протиставлення чуттєвості і ніжності в статевих стосунках та ін.

Раціоналізація – псевдорозумне пояснення мотивів учинків після їх здійснення з метою нав'язати іншим ідеалізований образ себе, неадекватний дійсному Я.

Ретрофлексію як захисний механізм особистості описав Ф. Перлз. У ретрофлексуючої особи формується ставлення до себе як до стороннього об'єкта. Початковий конфлікт між Я та іншими перетворюється в конфлікт всередині Я. Ф. Перлзу належить стисле яскраве порівняння дії різних механізмів психологічного захисту: "Інтроєктуючий індивід робить те, що від нього хочуть інші, проєктуючий робить іншим те, в чому сам їх звинувачує, людина, котра перебуває в патологічному злитті зі світом не знає, хто кому що робить, а ретрофлексуючий робить собі те, що він хотів би робити іншим".

Переміщення як форма психологічного захисту має два різновиди: 1) це спосіб зрушення інстинктивної енергії з одного шляху розрядки на інший без будь-яких перешкод; 2) заміщення – перенесення емоцій, пов'язаних з одним об'єктом, на інший об'єкт, що допомагає індивіду позбутися страху перед загрозливим об'єктом шляхом виміщення накопиченої агресії на доступному або безпечному об'єкті, коли у стосунках зі справжнім джерелом тривоги розрядити її неможливо.

Вибіркова неувага і дисоціація стосуються ситуацій, прямо не пов'язаних із соціальним оцінюванням. Якщо стан вибіркової неувagi може усунути вказівка збоку, то дисоціація супроводжується гнівом і бурхливим запереченням факту, на який вказує сторонній спостерігач.

На генітальній стадії розвитку з'являються такі механізми психологічного захисту, як аскетизм, інтелектуалізація, юнацька творчість і компенсація (рівень абсолютного суб'єкта).

Дія аскетизму зводиться до відкидання всіх інстинктивних спонук як ворожих Я. Аскети уникають всього, що може принести задоволення. Таким чином в аскетизмі індивід шукає порятунку від напливу ірраціональних бажань, з якими не може порозумітися його Я.

Інтелектуалізація являє собою спробу оволодіти інстинктами за допомогою мислення. Як зазначав З. Фрейд, абстрактні інтелектуальні обговорення і роздуми, до яких вдаються підлітки, – це зовсім не спроби розв'язати задачі, поставлені реальністю. Їх мисленнєва активність – це радше показник напруженої настороженості відносно інстинктивних процесів і переведення того, що вони сприймають, в абстрактне мислення.

Творчість також може виступати в ролі захисного механізму. Найбільш поширена її форма в юнацькому віці – щоденники, поетичні спроби, малярство. Перехід юнацької творчості як форми протидії інстинктивним спонукам до істинної творчості відбувається тоді, коли юнак переключається з романтичних марень і амбітних устремлінь на втілення у продуктах творчості загальнолюдських ідеалів.

Компенсація передбачає розвиток тих здібностей особистості, які дозволяють їй упоратися з почуттям неповноцінності, що виникає в результаті неуспіху в інших видах діяльності. Наприклад, підліток із низькою успішністю починає посилено займатися спортом і досягає помітних результатів.

До універсальних механізмів психологічного захисту належать описані Фроммом механізми втечі від свободи, до яких може вдатися особа, котра попробувала себе в якості абсолютного суб'єкта. Випробування Абсолютом, рівне свободі діяння, – не лише заповітна мрія, а й величезна відповідальність і вольова готовність бути людиною. Втеча від свободи полягає у знаходженні способів приєднання до когось чи чогось з метою уникнення самотності й особистої відповідальності за здійснений вибір. Цими способами є садомазохізм, деструктивність і конформізм автомата.

При садомазохістському механізмі в особи формується залежність від могутнього авторитету. Спричиняючи або переносячи страждання, вона захищається від почуття самотності. Вдаючись до деструктивності, людина прагне усунути опонента, дискредитувати його, щоб уникнути невігідного порівняння або змагання. Конформізм автомата передбачає сліпе пристосування до культурних норм суспільства, що веде до деіндивідуалізації.

Перелічені тут механізми психологічного захисту підтверджують логіку становлення цілісної особистості як інтегрального суб'єкта, здатного до розгортання (самоактуалізації) своїх сутнісних, духовних сил із виразним ціннісним змістом. Виразні аксіологічні позиції в потрактуванні психологічних захистів займає Т. С. Яценко, коли пов'язує їх появу з намаганням суб'єкта зберегти самоповагу в світлі підтвердження "ідеалізованого Я" (привабливого для себе та інших образу себе). Некритична віра в те, що я є носієм соціально схвалюваної цінності, перетворює останню в умовну. "Умовні цінності", за Т. С. Яценко, реалізуються в поведінці за допомогою засобів "захисту", яким властива велика варіативність [6, с. 57].

Наступним кроком в концептуальному моделюванні взаємозв'язку рівнів самоактуалізації з механізмами психологічного захисту є розгляд їх у позитивній якості, яку ті здобувають, коли стають усвідомленими і використовуються доцільно, тобто спрямовуються на розв'язання нагальних проблем життєзабезпечення і самоздійснення. Йдеться про копінг-поведінку, стратегії та стилі подолання. Порівнюючи механізми психологічного захисту зі стратегіями подолання, більшість дослідників вважає копінг відрефлексованими, цілеспрямованими, продуктивними і підконтрольними суб'єктові адаптивними і творчо-перетворювальними діями [2]. На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, подоланням називаються мінливі когнітивні і поведінкові зусилля людини, спрямовані на те, аби впоратися з певними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжливі або такі, що перевищують особистісні ресурси людини [2, с. 88]. Вони обґрунтували й експериментально виявили дві стратегії проблемно-орієнтованого подолання (конфронтація і заплановане розв'язання проблеми), коли ситуація піддається врегулюванню, і вісім емоційно-орієнтованих стратегій подолання, спрямованих на збереження самоконтролю в разі, коли ситуація нерозв'язувана з точки зору даної людини (дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, взяття на себе відповідальності, позитивна переоцінка ситуації).

Продовжуючи орієнтовану на стрес лінію досліджень захисної та долаючої поведінки, Ч. Карвер додає до проблемно- й емоційно-орієнтованого копіngu дисфункціональний стиль (тип) подолання [2, с. 105]. В закінченому вигляді його класифікація стратегій подолання налічує 14 дій. З них до проблемно-орієнтованого типу включено 5: активне подолання, планування, пригнічення конкурентної активності, самообмеження, пошук предметної соціальної підтримки; до емоційно-орієнтованого типу – 5: пошук емоційної соціальної підтримки, позитивна реінтерпретація й особистісний розвиток, прийняття, відторгнення, звернення до релігії; до дисфункціонального типу – 4: сфокусованість на емоціях та їхньому прояві, поведінкове самоусунення, когнітивне самоусунення, алкогольне самоусунення.

Як видно з цього огляду, класифікація Р. Лазаруса і С. Фолкман не є ієрархічно-ціннісною, хоча може видатися, що емоційно-орієнтовані стратегії, як пасивніші, пов'язані з нижчими рівнями самоактуалізації особистості, порівняно з проблемно-орієнтованими. Класифікація ж Ч. Карвера виокремленням дисфункціонального копіngu, по суті, прирівнює останній до механізмів психологічного захисту.

В інтегральній моделі Інтелекту Подолання А. В. Лібіної "ефективними, або долаючими, називаються такі способи взаємодії індивідуальності зі світом у процесі досягнення бажаних цілей і розв'язання труднощів, що зустрічаються на життєвому шляху, які, максимально відображаючи індивідуальну своєрідність кожної людини, сприяють розкриттю її особистого потенціалу і найкращому використанню наявних у неї природних, соціальних і психологічних ресурсів" [2, с. 122]. Класифікація А. В. Лібіної об'єднує диференціально-психологічний і ситуаційний підходи, витлумачені феноменологічно. За основу класифікації було взято критерій організації зусиль особи щодо кінцевого результату

(подолання і захист як ефективний і неефективний спосіб саморегуляції). Похідними критеріями стали модальність (емоційна, когнітивна, поведінкова), спрямованість (на інших, на предмет або справу, на себе) і ступінь інтенсивності (активність-пасивність). Комбінація цих параметрів дає 18 стратегій подолання і захисту.

Попри плідність докладених зусиль з обґрунтування і крос-культурної перевірки запропонованої моделі, остання все ж не є ієрархічною, а лише дихотомічною, надмірно поляризуючи крайні варіанти саморегуляції. Логічно допустити, що існують проміжні способи саморегуляції, співвідносні з виділеними вище рівнями інтегральної суб'єктності. Лише в такому контексті можна буде вийти на інтегративний феноменологічний показник (внутрішню, інтраперсональну цінність) – суб'єктивну оцінку міри задоволеності отриманим результатом, в ідеалі – переживання щастя від процесу і наслідків самоактуалізації. "Щастя означає не устремління особистості, а здійснення цих устремлень... дане поняття має нормативно-ціннісний характер. Залежно від того, як витлумачується призначення і смисл людського життя, розуміється і зміст щастя" [3, с. 345].

На жаль, класифікація А. В. Лібіної, базована на засадах Концепції Інтелекту Подолання, хоч і постулює як основний феноменологічний показник суб'єктивне відчуття щастя, все ж не доводить справу до комбінації стратегій захисту і подолання в індивідуальні стилі цих процесів, які відображають ціннісно-цільову особливість окремо взятої особистості. Не стратегії, а стилі подолання й захисту є найприкметнішими диференціювальними критеріями життєвого стилю особистості, нерозривно пов'язаного з рівнем її персональної зрілості, сферою самореалізації та досягнутими об'єктами трансценденції.

Е. Фрайденберг і Р. Льюїс [3, с. 257] визначають стиль подолання як тенденцію людини діяти певним і послідовним чином у важких ситуаціях, обираючи певні патерни поведінки. 18 різних стратегій подолання вчені об'єднали у три стилі: продуктивний (розв'язання проблем, робота і досягнення, релігійна підтримка, позитивний фокус); непродуктивний (неспокій, сподівання на диво, відмова від долання, розрядка, нехтування, самозвинувачення, замикання в собі, відволікання, активний відпочинок); соціальний (підтримка інших людей, опора на друзів, почуття причетності, суспільні дії, професійна допомога).

М. О. Холодна зі співробітниками піддали сумніву вихідну тезу вищезгаданих науковців про належність вибору копіювання від змісту ситуації та соціокультурних цінностей, які маркують цю ситуацію. Натомість було висунуто концепцію інтелектуального контролю, яка пояснює, як відбувається когнітивне оцінювання важкості життєвої ситуації щодо мети і власних ресурсів особи [5]. Виокремленні М. О. Холодною та ін. стилі подолання проявляються залежно від того, як ту чи ту ситуацію оцінює сама людина (розв'язувану чи нерозв'язувану) і свої можливості з нею впоратися (можу – не можу). Таким чином, було отримано чотири стилі подолання: проблемно-орієнтований стиль (ситуація розв'язувана / можу впоратися); мобілізаційний стиль (ситуація нерозв'язувана / можу впоратися); соціотропний стиль (ситуація розв'язувана / не можу впоратися); емоційно-домінантний стиль (ситуація нерозв'язувана / не можу впоратися).

Здійснивши аксіопсихологічну реконструкцію стилів подолання шляхом телеологічного сходження висхідними рівнями суб'єктності з урахуванням ціннісних віх аксіогенезу і самоактуалізації особистості, можемо встановити такі змістовні співвіднесення: відносний суб'єкт – емоційно-домінантний стиль, моносуб'єкт – мобілізаційний стиль, полісуб'єкт – соціотропний стиль, метасуб'єкт – проблемно-орієнтований стиль, абсолютний суб'єкт – синтетичний стиль як найемкіший, найваріативніший, найбільш гнучкий, здатний до оперативного перекомбінування і творчої трансформації задля забезпечення істинного духовного здоров'я особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Блом Г. Психоаналитические теории личности / Г. Блом. – М. : Издательство КСП, 1996. – 247 с.
2. Либина А. В. Совладающий интеллект : человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с. (Психологическое образование).
3. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
4. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 "Соціальна психологія; психологія соціальної роботи" / Ж.В. Сидоренко. – Київ, 2011. – 20 с.
5. Холодная М.А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника "Юношеская копинг-шкала") / М.А. Холодная, О.Г Берестнева, Е.А. Муратова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 143 – 156.
6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

Подано до редакції 25.11.11