

Тема № 5: ” Психологічний захист особистості”.

План лекції

1. Усвідомлення себе і свого місця у світі .
2. Соціальне здоров'я особистості .
3. Захисні реакції і механізми особистості.

1. Усвідомлення себе і свого місця у світі .

Модель світу як уявлення про світ і себе в ньому складає центральну частину психічного життя людини. Цю модель людина формує всім своїм життям, досвідом. При цьому досвід залежить від історичного періоду.

Уявлення про моделі світу дає змогу зрозуміти, чому і як виходить, що люди, які об'єктивно живуть в одному світі, діють так, начебто живуть у зовсім відмінних умовах. Дуже часто це пояснюється тим, що психіка конкретного суб'єкта бере із загального континууму свою частину, утворюючи при цьому свій суб'єктивний світ. Різні моделі світу й направляють учинки, тобто вчинки спрямовуються не стільки об'єктивними обставинами, скільки суб'єктивним уявленням про них. Це суб'єктивне уявлення враховує ціннісний аспект. *Відчуття* дає змогу говорити про наявність навколишнього світу та ставлення до світу, *почуття* ж – про те, яка цінність довкілля для конкретної людини. Модель світу виступає як цілісна система очікувань, де беруть свій початок усі висунуті людиною гіпотези, допомагаючи їй тим самим угадати події і бути готовою до них.

Можливість взаєморозуміння людей визначається мірою спільності (або близькості) світів. Люди здатні обмінюватись інформацією, тільки якщо їхнє переживання світу є подібним, інакше їхня комунікація виявляється беззмістовною, що складається з абстрактних форм, не доступних ідентифікації. Навіть “Я-образ” залежить від оцінок інших людей, оскільки він детермінований розуміннями кар'єри, гарантіями життєвих успіхів у конкретних умовах. Далекі від нашого особистого світи звичайно не тільки незрозумілі, але часто взагалі не помічаються або заперечуються як такі. Людина здатна “правильно” сприймати й, отже, бачити, тільки щось, організоване за законами свого внутрішнього світу.

Зі сказаного очевидно, що факти відбираються й упорядковуються людиною відповідно до деяких особистих цінностей. Оскільки для людини факт – це інтерпретація події, а остання залежить від рівня зацікавленості, то стає зрозумілим, що міра можливої об'єктивності сприйняття визначається системою цінностей людини (саме цінності впорядковують дійсність, вносять у неї ціннісно осмислені моменти. Звідси – фундаментальна відмінність суб'єктивного підходу від наукового, що відбиває максимально досяжний людьми рівень об'єктивності підходу до дійсності). Факти співвідносяться не з істиною, а з особистими уявленнями про ідеал, наявними бажаннями й соціальними нормами.

Отже, можемо зробити висновок, що людина живе у своєму світі, відкидаючи небажану інформацію. Психологічні захисти дають змогу позбавитися й знешкодити те, що стало причиною травми. Різні форми захисту полегшують включення в модель світу нових ситуацій, нових критеріїв і цінностей.

Відчуття повноти життя виникає в людини, коли вона самореалізується, тобто втілює свої ідеали, використовуючи талант і здібності. Надлишкова інертність системи цінностей проявляється як відсталість, як психічне затвердіння переконань. Це проявляється в тому, що людина занадто багато чого вважає для себе неможливим, відгороджуючи себе тим самим від дійсності, що змінюється. З іншого боку, занадто рухлива, хитка система цінностей знецінюється.

Сукупність реалізованих норм і цінностей визначає для людини так званий припустимий світ, на якому вона фокусує свою увагу і формує нове оцінювання. Засвоєння соціальних норм у процесі виховання приводить до того, що поведінка людини автоматизується і, тим самим, заощаджуються її інтелектуальні ресурси. Із цієї причини добре вихована порядна людина не повинна щораз усвідомлено приймати рішення про те, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Розмаїтість поведінки людей відображає різноманіття світів, що допускаються ними .

Важливою частиною моделі світу є модель “Я”. Уявлення про себе, ставлення до себе зіставляється з тим, як ми себе бачимо (“Я-образ”) і як себе розуміємо (“Я-концепція”). Якщо “Я-образ” більшою мірою відображає емоційні уявлення про себе, то “Я-концепція” значною мірою містить у собі результати аналізу й прогнози, тобто те, як людина усвідомлено оцінює свої дії та можливості і їхній розвиток у

майбутньому. Якщо в людини немає цілісного образу світу, вона не може побачити себе збоку. У цьому сенсі картина світу може відігравати роль системи орієнтації. Вона дає змогу побачити своє місце в навколишньому світі й на цій підставі передбачити наслідки своїх запланованих учинків. “Я-образ” – та частина моделі світу, що емоційно насичена і тому значною мірою формується під-свідомо. Він характеризується певною гармонійністю та стійкістю (інерційністю). Стійкість – це якість особистості, яку найбільше обє-рігають. При загрозі її порушення автоматично включаються захисні механізми. До певного моменту образ протистоїть ударам долі, а потім раптово ламається, заподіюючи страждання його власникові.

Таким чином, *цілісна модель світу складається* з двох частин:

Перша формується за рахунок зміни мотиваційних відносин у період виховання – шляхом наслідування, імітації та моделювання. Вона визначає життєвідчуття й переживання подій. У ній накопичуються критерії у формі цілісного ідеалу для наслідування. Такий синтетичний ідеал визначає світогляд як певний тип життєвідчуття та переживання світу.

Друга одержує інформацію через спрямоване, усвідомлене навчання, що включає в себе соціальні норми, правила й обґрунтування, і на цьому шляху організовує свою ієрархію цінностей. Вона відрізняється фрагментарністю уявлень про світ, що підтримується самою структурою нашої мови. Організуючи послідовність за допомогою мови, свідомість перетворює світ із переживання в опис. Унаслідок цього світ опредмечується.

Психічне здоров'я людини пов'язане з усвідомленням себе і свого місця у світі, що, у свою чергу, залежить від задоволення потреб особистості. А. Маслоу виділив такі фундаментальні потреби: потреба в безпеці й стабільності, потреба в любові, потреба у визнанні, потреба в пізнанні й потреба в розумінні, естетичні потреби, експресивні потреби – потреба в емоційному та моторному самовираженні, потреба в самоактуалізації.

Потреби вищих рівнів називають потребами росту. Кожна людина має потреби росту, тобто потреби розвивати свої задатки й здібності, вони лежать в основі метамотивації. Мотивація такого рівня властива

“самоактуалізованим” людям, тим, у яких задоволені потреби більш низького рівня.

Виділяють таку поведінку, яка веде до самоактуалізації:

По-перше, самоактуалізація означає повне, живе співпереживання. Ключем до цього є безкорисливість.

По-друге, життя – процес постійного вибору. У кожен момент є вибір: рух уперед або відступ. Самоактуалізація – це безперервний процес, вона означає постійний вибір: казати неправду або залишатися чесним, говорити чи мовчати.

По-третьє, —самоактуалізація має на увазі наявність “Я”. Однак найчастіше людина прислухається не до самої себе, а до голосу матері, батька, до голосу вищестоящих осіб й перебуває під владою традиції.

По-четверте, людина відповідальна за свої вчинки, не слід захищатися фразою: “Я сумніваюся”. Звертатися до самої себе, вимагаючи відповіді, – це значить узяти на себе відповідальність. Це – величезний крок до самоактуалізації.

По-п’яте, усі попередні кроки до самоактуалізації забезпечують кращий життєвий вибір. Людина не може зробити життєвий вибір, якщо вона не прислухається до себе, до власного “Я” протягом свого життя. Для того, щоб висловити думку, людина мусить бути незалежною, вона не повинна бути конформістом.

По-шосте, самоактуалізація – це не стільки кінцевий стан, скільки процес актуалізації своїх можливостей, наприклад, розвиток розумових здібностей за допомогою інтелектуальних занять. Тут самоактуалізація означає реалізацію потенційних здібностей. Самоактуалізація – це не обов’язково здійснення чогось надзвичайного; це може бути просто реалізація своїх намірів, а не відкладання їх на невизначений час.

По-сьоме, момент самоактуалізації – це вищі переживання, що повинні бути підготовлені всім попереднім життям. Практично кожний переживає їх, але не кожен знає про це.

По-восьме, знайти самого себе, розкрити, що ти собою являєш, що для тебе добре, а що погано, яка мета твого життя. Для цього потрібно виявити свої захисні механізми і знайти в собі сміливість перебороти їх.

Це болісно, оскільки захисти спрямовані проти чогось неприємного. Але відмова від захисту варта того.

На думку А. Маслоу, прагнення до більш високих цілей указує на психічне здоров'я. Самоактуалізація має на увазі тривалу, постійну залученість у процес росту і розвиток здібностей до максимально можливого. План, сукупність сценаріїв реалізації цього плану, ролі для себе й інших діючих осіб у цих сценаріях – усе це елементи самореалізації в рамках моделі світу та уявлень про себе і свої можливості. Тут роль розглядається як програма поведінки, як набір учинків, які людина зобов'язана виконувати як член певної соціальної групи.

Проблема людини і світу є центральною і в концепції австрійського психотерапевта Віктора Франкла, який вважає трансценденцію однією з головних властивостей людського існування. Людина виходить не лише за власні межі до світу, але ще більшою мірою стверджує своє буття відносно того, яким воно має бути. Франкл розглядає цей процес як піднесення над рівнем соматичного і пси-хічного та входження у сферу людського. Адже ні соматичне, ні психічне самі по собі не відображають людину: це лише дві її грані. Людське існування характеризується подоланням меж середовища проживання виду *Homo sapiens*. Наріжним питанням концепції В. Франкла є прагнення смислу, який людина віднаходить, пізнаючи світ і власну сутність. Людина прагне та виходить за власні межі – у світ. І досягає його – світ, наповнений іншими людьми і спілкуванням із ними, змістами та їх реалізацією. Ця сфера утворена новим виміром духу.

Екзистенційний аналіз В. Франкла визначає два чинники, які патогенні в широкому розумінні: відсутність внутрішньої узгодженості із власними діями та буттям і відсутність діалогу (внутрішнього діалогу та / або діалогу із зовнішнім світом). Франкл відстоює думку, що світ не зводиться до наших суб'єктивних проєктів, а існує об'єктивно й незалежно від нас, а сенс не віднаходиться і не створюється сам собою, – його потрібно шукати й знаходити. Реалізуючи сенс, людина реалізовує себе. —”Той, хто має Для чого жити, може винести будь-яке Як”, – писав Ф. Ніцше. Основою здатності приймати й реалізувати власне рішення є одвічно притаманна людині діалогічна відкритість до світу зовнішнього та внутрішнього. Існувати – це означає постійно виходити за межі самого себе. Людська свобода полягає у здатності людини відокремлюватися від

самого себе. Людина не є вільною від обставин, але вона вільна обрати власну позицію стосовно них.

Людина – це буття у світі, неперервність процесу якого неподільно пов'язана із самістю людини та її світом як контекстом життя. Чотири головні виміри екзистенції людини (фізичний, психічний, соціальний та духовний) є окремими вимірами життя. Кожний із цих вимірів – порівнянно незалежна система, реляція зі світом, переживання його і формування власних установок щодо цього. Самість забезпечує інтеграцію й взаємовплив окремих вимірів між собою. Адекватність функціонування кожного з вимірів стосується певного аспекту здоров'я. Дисфункція одного з вимірів може супроводжуватися порушеннями всіх складників здоров'я і, як стверджує І. Галецька, провідною передумовою здоров'я є істинність існування: автентичність, пов'язана з почуттям авторства життя; усвідомлення власного способу конструювання світу і відкритість світові; розуміння ймовірнісного характеру буття.

Психологічне здоров'я людини також асоціюється з такими поняттями, як "адаптація", "соціалізація" та "індивідуалізація". Адаптація включає здатність людини усвідомлювати функції свого організму (травлення, виділення тощо), а також її здатність регулювати свої психічні процеси (керувати своїми почуттями, бажаннями, думками). Соціалізація визначається за трьома критеріями, пов'язаними зі здоров'ям: здатність реагувати на іншу людину як на рівну собі; реакція на існування певних норм у стосунках з іншими і прагнення наслідувати їх; переживання людиною своєю відносною залежності від інших людей. При цьому, як зазначає І.І.Хоміч, соціалізація торкається усіх елементів людини як системи. Індивідуалізація дозволяє описати ставлення людини до самої себе. Людина сама створює свої якості, вона усвідомлює свою власну неповторність як цінність і не дозволяє її руйнувати іншим людям. Тому одним з найважливіших параметрів психічного здоров'я є здатність визнавати і зберігати індивідуальність у собі та в інших. Щодо стосунків з іншими, то J.House, K.Landis і D.Umberson пишуть про те, що велика кількість добрих друзів – яскрава ознака здоров'я і довголіття.

Повноцінне психічне життя і розвиток були б неможливими без здатності людини до рефлексії. Рефлексивні переживання, як наголошують Г.С.Абрамова та Ю.А.Юдчиць, - це передумови духовного життя, в якому результатом є переживання життя як цінності. Міркуючи

про цінне, людина не просто споглядає дійсність, а активно до неї ставиться.

Ціннісне ставлення до життя визначає спрямованість особистості та її основну позицію – позицію життя, а також відповідну мотивацію: ствердження у житті, сенсу життя, свободи, насолоди, самоіснування. Саме такі мотиви, на нашу думку, притаманні здоровій людині. Заперечення життя, прийняття смерті чи однаково байдуже ставлення до життя і смерті не сумісні з високим рівнем духовного здоров'я. Ціннісне ставлення до себе – складне утворення, яке означає розуміння своїх чеснот, достоїнств, позитивне переживання їх, здатність керуватися цими переживаннями і знаннями у реальному житті, у поведінці, у діяльності, вчинках.

Нам видається необхідним виділення такого виміру здоров'я, як спрямованість, якісний зміст, інтенсивність активності особистості. І тут ми абсолютно погоджуємося з О.Я.Іванюшкіним, який наголошує, що здоров'я – це певна міра свободи людини, міра панування людини над обставинами її життя. Таке розуміння здоров'я передбачає активну позицію людини, насамперед, стосовно самої себе і, зокрема, стосовно свого здоров'я. М.М.Амосов писав, що "від хвороб можна врятуватися лише активністю". В.С.Ротенберг і В.В.Аршавський, досліджуючи вплив стресу на здоров'я людини, показали, що загальним і неспецифічним фактором, який визначає стійкість організму до стресу, є пошукова активність.

Активна життєва позиція потребує розвинутого вольового начала особистості. При цьому, воля нами розуміється як здатність людини до свідомої зумисної активності чи до самодетермінації через роботу на внутрішньому плані, яка забезпечує додаткову спонуку (гальмування) до дії на основі довільної мотивації. На зв'язок вольового потенціалу з рівнем здоров'я людини вказує І.О.Сабанадзе: її дослідження соціально-психо-логічних факторів дезадаптивності підлітків довели, що провідним серед них є характерологічний чинник – безвілля, легка підкорюваність, вразливість.

Якщо фізичне здоров'я прийнято співвідносити з функціонуванням людини на рівні індивіда, психічне і соціальне – на рівні особистості, то характеристики психологічно здорової людини дозволяють співвіднести психологічне здоров'я з рівнем суб'єктності. За визначенням А.В.Брушлінського, суб'єкт – це людина на вищому рівні

активності (здатність протистояти обставинам), інтегральності. **Провідна якість суб'єкта – цілісність.** Будь-яка його діяльність є творчою, а його психологія характеризується вищим рівнем саморегуляції і детермінації.

Важливими утворюючими характеристиками психічного здоров'я є ставлення до себе, до іншої людини та до світу. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці розглядають з урахуванням того розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Зокрема це стосується психодинамічної теорії особистості **З. Фрейда**, індивідуальної теорії особистості **А. Адлера**, аналітичної теорії особистості **К. Юнга**, Его-теорії особистості **Е. Еріксона**, гуманістичної теорії особистості **Е. Фрома**, соціокультурної теорії особистості **К. Хорні**, структурної теорії особистості **Р. Кеттела**, соціально-когнітивної теорії особистості **А. Бандури**, когнітивної теорії особистості **Дж. Келлі**, гуманістичної теорії особистості **А. Маслоу**, феноменологічної теорії особистості **К. Роджерса**, та інших.

Формування ставлення людини до природи, навколишнього світу, до себе є одним з аспектів розвитку особистості. У вітчизняній психології духовний, психічний розвиток трактується як процес перетворення індивіда в соціальну істоту, в особистість. Л.С. Виготський називав цей процес культурним розвитком дитини, вростанням в цивілізацію. Він вважав, що «... при входженні в культуру дитина не тільки бере щось від культури, засвоює щось, прищеплює собі щось ззовні, а й сама культура глибоко перероблює природний склад поведінки дитини і перекриває абсолютно по- новому весь хід його розвитку».

Формування ставлення до світу постійних речей починається з раннього дитинства шляхом оволодіння дитиною функціональним значенням створених предметів і становлення розуміння необхідності дбайливого поводження з ними. В результаті, у дитини виробляється ціннісне ставлення до навколишнього світу.

Визнано, що цілісна система відносин людини включає в себе цілий ряд складових: ставлення до праці, до інших людей, до самого себе і т.д. (Б. Г. Ананьєв, А. С. Асмолов, Б. С. Братусь, В. В. Барцалкіна, І. С. Кон, А. А. Леонтьєв, Д. Дотон, Н. І. Непомнящая, О.Н . Пахомова та ін.).

У позначенні аспекту, пов'язаного зі ставленням до себе, в літературі немає термінологічної визначеності та концептуальної спільності

досліджень. У вітчизняній психології це і самоповага (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, І.С. Кон, В.В. Столін, І. І. Чеснокова та ін), і самоприйняття (Ю.Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська, М. В. Кроз, В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв, М. А. Хазанова та ін), і самоцінність (М. С. Каган, А. М. Еткінд, С. Р. Пантілеєв, В. В. Столін), і емоційно-ціннісне ставлення до себе (В. В. Столін, І. І. Чеснокова, А, М, Еткінд), і самосприйняття (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є.М.. Дубовська, М. В. Кроз), і аутосимпатія (В. В. Столін), і самоприв'язаність (С. Р. Пантілеєв , В. В. Столін), і самоствалення (М. В. Лукін, С. Р. Пантілеєв, В. В. Столін), і самолюбство (К. А. Абульханова-Славська). В англійській літературі використовуються такі терміни, як self-regard (самоствалення), self-esteem (самоповага, узагальнена самооцінка), self-feeling (самовідчуття, самопочуття), self-love (любов до себе), self-acceptance (самоприйняття), self-attitude (самоствалення, установка на себе), self-evaluation (декларована, публічна самооцінка), self-identity (самоідентичність) і т.і.

Проблема емоційно-ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я є значущою для сучасної психології. У нашій культурі тривалий час існувала заборона на себелюбство, коли любити інших - добродійно, а себе - гріх. І ці два значення - любов до себе і любов до інших досить довго протиставлялися, коли «інтереси кожного підпорядковані інтересам всіх», а «громадська думка вище особистого». «Якщо добродійно - любити ближнього як людську істоту, то добродійною, а не порочною повинна бути і моя любов до самого себе, раз я теж людська істота». Ідея, виражена в біблійній заповіді «Люби ближнього як самого себе», тут мається на увазі, що повага до своєї власної цілісності й унікальності, любов до себе і розуміння свого Я невіддільні від поваги, любові і розуміння іншої людини».

Ряд авторів стверджує, що лише високий рівень самоприйняття обумовлює позитивне ставлення до інших (Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., В. Сатир, Хазанова М.А., Rogers К. та ін.) Самолюбство, як вважає К. А. Абульханова-Славська, виступає як деяке інтегральне особистісне утворення, яке одночасно виражає рушійну силу «Я», його активну сторону, але не замкнуту «в собі» і «для себе», а як спосіб співвіднесення особистості з соціальним світом, іншими людьми. Самолюбство як індикатор, критерій взаємодії зі світом грає важливу роль у розвитку ціннісно-моральної сфери особистості. Це один з дієвих джерел підвищення (зниження) мотивації, набуття (втрати) сенсу життя.

Фрейд З., Виходячи з уявлення про обмеженість запасів лібідо, приходить до висновку, що позитивне ставлення до себе негативно пов'язане з позитивним ставленням до людей. Тобто, чим більше любові “Я” віддає світу поза себе, тим менше йому залишається любові до самого себе і навпаки. На противагу цій позиції К. Хорні, Е. Фромм, Х. Салліван та інші представники неофрейдівського напрямку, вважаючи здатність до любові здатністю, що розвивається, стверджують, що позитивне ставлення до себе не тільки не перешкоджає позитивному відношенню до інших людей, але і є його необхідною умовою. Відношення до самого себе є тією базою, на якій будується ставлення до інших людей. Крім того, відсутність самоповаги, що виявляється в конформності людини, її залежності від оцінок оточуючих, втрати почуття власної гідності, тривожності, відчутті себе скривдженим, знехтуваним, ображеним, беззахисним, незначним, переживанні почуття провини і жалю (застрягання на них) є ознакою невротичної особистості. Готовність до спілкування, вибір партнера, та й сам характер спілкування багато в чому залежать від того, відноситься людина до себе з спокійною гідністю, або сповнений усвідомленням своєї винятковості, або почуває себе нікчемним і жалюгідним (М. С. Каган, В.В. Столін, А. М. Еткінд). Очевидно, що для кожної особистості надзвичайно важливо відчувати себе самоцінною, “... знаходитися в згоді з собою, для чого людина повинна бути тим, ким вона може бути”. Саме високий рівень самоприйняття створює хороші умови для спілкування, роблячи людину більш сензитивним до переваг інших людей і толерантним до їх недоліків.

Слідом за Сатир В., Пантілеєвим С.Г., Століним В.В. та ін можна визначити самоцінність як відчуття цінності власної особистості, почуття власної гідності, сили свого “Я”, що характеризується довірою своїм власним почуттям, вірою в себе і свої можливості, відкритістю.

Аналізуючи взаємозв'язок самоприйняття і самооцінки, Л.Я. . Гозман зазначає, що в діяльності суб'єкт з високим рівнем самоприйняття не боїться вибирати для порівняння зі своїми власними досягненнями групу достатньо успішних людей.

Безумовне прийняття є найважливішою умовою розвитку особистості в навчанні, воно також сприяє і гармонізації відносин людини з власним “Я” (А. Б. Орлов, К. Роджерс, М. А. Хазанова). Це пов'язано з тим, що в систему цінностей, на думку К. Роджерса, входять переконання в особистісній гідності кожної людини, в значущості для кожної

особистості здатності до вільного вибору і відповідальності за його наслідки. І такий тип вчення, який спрямований на засвоєння смислів як елементів особистісного досвіду, К. Роджерс називає вільним на відміну від примусового, безособистісного, інтелектуалізованого.

А.В. Мудрик, аналізуючи значення проблеми ставлення до себе, стверджує, що нарівні зі ставленням до навколишнього світу, а також з аспектами і способами самореалізації, вона є головним результатом виховного процесу. Ставлення до себе і ставлення до іншого взаємно впливають один на одного. Причому, ставлення до себе в міру дорослішання стає провідним. Так вибудовується логічний ланцюжок: для оптимального розвитку дитини необхідне його позитивне ставлення до себе, що припускає почуття власної гідності, відчуття цінності свого «Я», віра в свої сили і можливості (тобто самоприйняття). А процес самоприйняття дитини обумовлений прийняттям його особистості дорослим - батьком, педагогом. Але прийняття учня вчителем детерміновано самоприйняття педагога. Внутрішня можливість надання собі права бути таким, як є, дозволяє і сприяє щирому наданні іншому «бути» без будь-яких умов.

Проблемі позитивного, емоційно-ціннісного ставлення до себе приділяли увагу багато авторів. Складність феномену емоційно-ціннісного ставлення до себе пояснює В.В. Столін, *виділяючи наступні аспекти:*

- це інтегральна характеристика особистості, інтегральний особистісний зміст,
- воно має важливе значення для підтримки психологічного комфорту та здоров'я людини, надзвичайно великий ризик усвідомлення свого негативного ставлення до себе,
- воно пов'язане з пізнанням інших людей і взаємин з ними, причому, з віком ступінь розвитку самосвідомості визначає зміст пізнання інших. Як кажуть, "не пізнати нам в інших того, що в собі непізнали",
- це відношення пов'язане з оцінками, відносинами оточуючих - як конкретних людей, так і узагальнених "інших" у вигляді суспільних норм і цінностей,

- воно проявляється не тільки безпосередньо як переживання свого "Я", а й опосередковано - у вигляді відношення до інших і очікуваних відносин інших до себе.

У зв'язку з проблемою генезису емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе розглядаються питання обумовленості цього явища різними факторами. Дослідниками виділені наступні фактори:

- соціальна ситуація розвитку особистості (об'єктивні обставини життя, соціальні ролі, що реалізують соціальну позицію людини) (Еткінд А. М.);
- умови виховання, положення дитини в сім'ї (К Роджерс);
- ставлення інших людей до даної людини (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозмак, Е. Берн, А. В. Мудрик, В. В. Столін, М. А. Хазанова, І.І.Чеснокова та ін.);
- ступінь відкритості свого досвіду переживань, здатність "почути" і назвати для себе пережиті почуття (Л.Я. Гозман., К. Rogers);
- пізнання себе, самоаналіз, осмислення себе (в тому числі власних інтересів і способів їх задоволення) (М. В. Лукін, В. В. Столін, Е. Фромм);
- пізнання інших людей і взаємовідносин з ними (Е. В. Ільєнко, В.В. Сталін, І.І. Чеснокова);
- здатність до саморегуляції (зняття внутрішньої напруги) (М. В. Лукін, С. Р. Пантілеєв);
- власні досягнення особистості, її успішність в самореалізації (Л. Н. Захарова, І. С. Кон, К. Хорні, І. І. Чеснокова);
- атмосфера прийняття, довіри, відкритості в мікросоціумі (Л. Н. Лесохіна, В. Сатир, К. Роджерс);
- відкрите діалогічне спілкування (Л. А. Петровська, А. У. Хараш).

Якщо всі вищеназвані фактори в залежності від ступеня вираженості та своєї позитивної спрямованості можуть надавати різний - як негативний, так і позитивний вплив на емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе, то виділений Хорні К. фактор - тривожність (не ситуативна, а як особистісна характеристика) впливає на це ставлення тільки руйнівно, негативно.

До характеристик динаміки процесу формування емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе можна віднести різну ступінь усвідомленості, стабільності та стійкості, інтенсивності переживань, побудливо -мотиваційної сили і тривалості ціннісного процесу (Р. С. Пантелєєв, К. Роджерс, І. І. Чеснокова).

2. Соціальне здоров'я особистості

Соціальне здоров'я є інтегративним показником об'єктивних і суб'єктивних соціальних характеристик особистості. Цей феномен охоплює відносини особистості із соціальним середовищем, ставлення до себе та свого місця в соціальній структурі, зумовлює її життє- здатність, оптимальність функціонування у соціальному середовищі. Соціальне здоров'я детермінується соціально-рольовими й аксіологічними характеристиками особистості та водночас особливостями впливу найближчого оточення й суспільства, характером і рівнем розвитку, що притаманне основним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічному, політичному, соціальному, духовному. Цей складний соціальний феномен виникає в процесі взаємодії індивіда із соціальним середовищем і відображає рівень цієї взаємодії, ставлення до себе та свого місця в соціальній структурі, що зумовлює рівень життєздатності й оптимальності функціонування в соціальному середовищі.

Індивідуальне соціальне здоров'я визначає міру комфорту людини в соціальному оточенні, критеріями якого є рівень соціальної адаптованості стосовно узгодженості існуючих соціальних норм та власних переконань, соціальну заангажованість.

Соціальне здоров'я в суспільному плані – стан сукупного фізичного, психічного, інтелектуального, соціального, духовно-морального й репродуктивного здоров'я населення, критеріями якого є статистичні показники благополуччя життя та гармонійного розвитку суспільства: рівень життя більшості громадян, середньої тривалості життя, смертності й народжуваності, дотримання принципів соціальної справедливості, тенденції розвитку науки та культури. У цьому випадку соціальне здоров'я є міждисциплінарною сферою, яка розглядає проблему здоров'я виходячи з макроперспективи (система, община тощо); ідеться про системний підхід, тобто про населення в цілому. Ф. Гутцвіллер і О. Жанрет (Gutzwiller & Jeanneret, 1996) виділяють таке коло завдань для **соціального здоров'я**: створювати такі соціальні умови, умови навколишнього середовища й санітарного забезпечення, які б сприяли збереженню

здоров'я людей. За іншими джерелами (Troschke, Hoffmann-Markwald & Haerberlein, 1993; Lee & Paxman, 1997), **головні завдання соціального здоров'я** – попередження хвороби (профілактика), продовження життя та зміцнення здоров'я. У сфері соціального здоров'я працюють різні професійні групи, серед яких є і клінічні психологи, і фахівці з психології здоров'я. Соціальне здоров'я поки що є полем дослідницької та практичної діяльності, яке не ідентифікується з окремою професією. Проте в рамках соціального здоров'я вже починають складатись окремі спеціальності, відповідні напрямам у післядипломному навчанні фахівців, котрі закінчили різні вищі школи.

Говорячи про **“соціальне здоров'я”**, зазвичай передбачають:

- соціальну значимість тих чи інших захворювань у міру їх поширеності; економічних утрат, що ними викликаються (тобто загрози для існування популяції чи страху перед такою загрозою);
- вплив суспільного ладу на причини виникнення хвороб, характер їх протікання та вихід (тобто можливості виліковування або смерті);
- оцінку біологічного стану певної частини чи всієї людської популяції на основі інтегрованих (агрегованих) статистичних показників, які складають так звану соціальну статистику.

Соціальне здоров'я особистості знаходить висвітлення в таких характеристиках:

- адекватне сприйняття соціальної дійсності;
- інтерес до навколишнього світу;
- адаптація (рівновага) у фізичному й суспільному середовищі;
- спрямованість на суспільно корисну справу;
- культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведженні.

Соціальне здоров'я – це стан оптимального поєднання гармоній:

- гармонії особистості; – гармонії діяльності;
- гармонії комунікації із соціумом.

Гармонії сприяють самоактуалізації особистості й позитивному гуманному розвитку соціуму і суспільства. Використання терміна —соціальне здоров'я людини¹¹ дає змогу характеризувати гармонійний та своєчасний процес соціального розвитку особистості, який полягає в переході від самосприйняття, рефлексії, самооцінки, самоствердження до самоусвідомлення, соціальної відповідальності, інтериоризованих соціальних мотивів, потреби в самореалізації своїх можливостей, суб'єктивного усвідомлення себе самостійним членом суспільства, розуміння свого місця і призначення. Міра оволодіння людиною соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, бачення себе в інших людях, готовність до відповідальної діяльності й участі у суспільних взаєминах є показниками соціального здоров'я . Соціальне здоров'я людини перебуває у взаємозалежності зі здоров'ям суспільства.

З іншого боку, можна говорити і про характерні ознаки психічного нездоров'я, неблагополуччя. Несприятливими властивостями особистості є: залежність від шкідливих звичок; відхід від відповідальності за себе; втрата віри в себе, свої можливості; пасивність (“духовне нездоров'я”). До психічних станів звичайно відносять нечуттєвість; безпричинну злість; ворожість; ослаблення як вищих, так і нижчих інстинктивних почуттів; підвищену тривожність. У сфері психічних процесів частіше згадуються: неадекватне сприйняття самого себе, свого “Я”; нелогічність; зниження когнітивної активності; хаотичність (неорганізованість) мислення; категоричність (стереотипність) мислення; підвищена навіюваність; некритичність мислення. У цілому така особистість якоюсь мірою дезінтегрована; їй властиві втрата інтересу, любові стосовно близького; пасивна життєва позиція. У плані самоврядування вона відзначається неадекватністю самооцінки; ослабленим (аж до втрати) або, навпаки, невиправдано гіпертрофованим самоконтролем; ослабленням волі. Її соціальне неблагополуччя проявляється в неадекватному сприйнятті (відображенні) навколишнього світу; дезадаптивній поведінці; конфліктності, ворожості; егоцентризмі (що виливається в жорстокість і безсердечність); прагненні до влади (як самоціль); накопиченні й ін.

Соціальне середовище, у свою чергу, теж впливає на психічне здоров'я та поведінку людини, оскільки воно:

– формує уявлення про те, які види поведінки корисні, а які шкідливі для здоров'я; на цій основі конструюється як саморуйнівна, так і самозберігаюча поведінка індивіда;

– представляє знання про технічні досягнення, які можна використовувати для збереження і зміцнення здоров'я, для лікування захворювань;

– транслює когнітивні схеми, на основі яких суб'єктивні прояви соматичного та психічного дискомфорту, біль усвідомлюються як симптоми хвороби;

– утримує соціальну —сітку, тобто канали неформальної комунікації, за якими людина може отримати пораду щодо свого хворобливого стану;

– пред'являє експектації (очікування), які виконують функцію регулятивних норм при прийнятті соціальної ролі хворого;

– має доступні для індивіда спеціалізовані інститути, місія яких полягає у збереженні й укріпленні здоров'я, легітимізації статусу хворого, наданні професійної допомоги.

Як бачимо, існує тісний взаємозв'язок між структурними та динамічними характеристиками соціуму, які впливають на здоров'я його членів, так і окремі індивіди визначають рівень здоров'я соціуму в цілому.

3. Захисні реакції і механізми особистості

Зміст процесу психологічного захисту описується формулою: *конфлікт – тривога – захисні реакції*. Конфлікт виступає як результат невідповідності актуальних потреб особистості нормам навколишнього соціального середовища. Наслідком конфлікту є стан тривоги, суб'єктивне переживання, яке сигналізує про порушення внутрішньої рівноваги.

Із нагромадженням життєвого досвіду в людини формується система, що виконує роль захисту внутрішнього світу від інформації, що може зруйнувати її рівновагу. Ця система включає вхідний контроль – цензуру й кілька форм переробки травмуючої інформації, що дає змогу забрати або знизити її вплив. Для своєчасної дезактивації травмуючої інформації захист повинен насамперед виловити “порушника спокою”. Цензура як митник інспектує все, що надходить до свідомості, ретельно контролюючи кожен відповідний рух, і не пропускає – відсіває небезпечні сигнали. Сигнали, які травмують, надходять на переробку. За рахунок нейтралізації небезпечних для внутрішнього світу сигналів захист виступає як система стабілізації особистості, що виявляється в усуненні й (або) зведенні до мінімуму негативних емоцій, коли є небезпека виникнення почуття тривоги або каяття совісті як реакції на критичну неузгодженість власних уявлень про світ із

новою інформацією. Вона ж перешкоджає задоволенню антисоціальних, інстинктивних потреб.

У захисних процесах беруть участь усі психічні функції, але щораз може домінувати одна з них і брати на себе основну частину роботи перетворення травмуючої інформації. У медичній психології існує навіть спеціальний термін – *алекситимія* (нездатність виражати емоції словами). Люди з подібною нездатністю складають групу ризику розвитку – у них підвищена ймовірність виникнення ряду психосоматичних розладів. Ці розлади – наслідок відсутності гармонії між словом і переживанням.

Із позиції захисту особистості важливо, що існує глибинна залежність між позитивною “Я-концепцією” й успішністю самореалізації, а також між негативною “Я-концепцією” та недостатньою реалізацією своїх потенційних можливостей. (Ці кореляції особливо яскраво виявляються в алкоголіків й істероїдів).

Психологічний захист спрацьовує автоматично, знижуючи напруженість і поліпшуючи самопочуття, але не допомагає вирішувати зовнішні проблеми, що стоять перед особистістю. Знання особливостей психологічного захисту допомагає оптимально організувати свій досвід, усвідомлено створювати нові стратегії та модифікувати старі, тобто робити свою поведінку гнучкою і вільною.

Оскільки загальна риса всіх видів захисту – їхня незалежність від наших свідомих бажань і намірів, то спостерігати можна тільки зовнішні прояви. У поведінці може з’явитися невмотивована боязнь, невпевненість у собі, поміркованість. Кожен вплив несвідомого комплексу на поведінку та свідомість, крім того, супроводжується фізичними проявами, такими як почервоніння, заїкання, зміна ритму дихання, мускульні спазми, зміна положення тіла і т. п.

Найбільше вивчені форми психологічного захисту одержали спеціальні назви: заперечення, раціоналізація, витіснення, проекція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис.

Заперечення проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, униканні її. Це бар’єр, розміщений прямо на вході системи сприйняття. Він не допускає небажану інформацію, що при цьому вона незворотно втрачається для людини і, як наслідок, не може бути відновленою. Під час заперечення переорієнтовується увага. Її напрям міняється так, що людина стає неуважною до деяких сфер життя, які можуть

її травмувати. У такий спосіб діє, наприклад, страх перед невдачею, коли людина прагне уникати ситуацій, які закінчуються, на її думку, поразкою. При цьому вхід може бути не тільки зовнішнім, а й внутрішнім, і людина намагається про щось не думати, відганяє думки про це. Якщо в чомусь ніяк не можна зізнатися собі самій, то найкращим виходом залишається, за можливості, не заглядати в цей страшний і темний кут. Зовні це виглядає так, начебто людина відгороджується від ситуацій (“Це є, але не для мене”) або не зважає на них. Уникаються теми, ситуації, книги, кінофільми, які можуть провокувати небажані емоції. Відомий і спеціальний термін —алкогольне заперечення. Зміст цього поняття пов’язують із некритичною оцінкою свого стану, що полягає в запереченні як захворювання в цілому, так і окремих його симптомів. При цьому переживання, пов’язані з хворобою, блокуються з метою ліквідації конфлікту між “Я” і безпосереднім досвідом.

Витіснення пов’язане з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості (забування) не інформації про те, що трапилось, у цілому, а тільки неприйнятних мотиву своєї поведінки. Витіснення спрямоване на те, що раніше було усвідомленим хоча б частково, а забороненим стало вдруге і тому утримується в пам’яті. Воно означає, що надалі цьому спонуканню не дозволяється вступати в область свідомого. Виключення мотиву цього переживання зі свідомого рівносильне його забуванню. Причина подібного забування – намір уникнути невдоволення, яке викликає цей спогад. Помилки під час згадування, як наслідок витіснення, виникають через активізацію внутрішнього процесу, що, у свою чергу, змінює хід думки. Саме тому витіснення – найефективніший вид захисту, який здатний подолати такі інстинктивні імпульси, з якими не справляються інші форми захисту. Витіснення вимагає великих енергетичних ресурсів, що проявляються в гальмуванні інших видів життєвої активності.

Раціоналізація – це захист, пов’язаний з усвідомленням і використанням тільки тієї частини сприйнятої інформації людиною, завдяки якій поведінка стає добре контрольованою та не суперечить об’єктивним обставинам. Суть раціоналізації полягає у пошуку місця для ірраціонального спонукання або вчинку людини в системі внутрішніх орієнтирів, цінностей, без руйнування цієї системи. Неприйнятна частина ситуації зі свідомості віддаляється, особливим чином перетворюється і після цього усвідомлюється, але вже у зміненому виді. За допомогою раціоналізації людина легко заплющує очі на розбіжності між причиною та наслідком, які помітні для зовнішнього спостерігача. Головна особливість раціоналізації полягає у спробі створити гармонію між бажаним і реальним положенням,

запобігання втраті самоповаги. Так, пасивна людина вказує, що її зайва поступливість є наслідком щирої делікатності; агресивна людина говорить, що не може дозволити нікому — сісти собі на шию, а байдужа — що вона незалежна й самостійна. У цих випадках рішення приймаються підсвідомо, та після реалізації вчинку людина прагне знайти для нього виправдання, щоб переконати себе й інших, що вона діяла відповідно до реальної ситуації. Раціоналізація може суперечити фактам і законам логіки, але це не обов'язково. Вона може бути розумною та логічною. У цьому випадку її ірраціональність полягає в тому, що представлений мотив діяльності не є справжнім. Наприклад, іноді людина стверджує, що її професійна некомпетентність пов'язана з фізичними вадами: “Мені б тільки позбутися головного болю, тоді б я зосередився на роботі”. У такому випадку поради підлікуватися, не перевантажуватися, розслабитися, мабуть, не допоможуть, якщо людина хвора, тому що на роботі від неї немає ніякої користі.

Тобто, можемо зробити висновок, що **раціоналізація** — це завжди видача собі індульгенції, тобто це виправдовувальне ставлення до своєї поведінки і своїх принципів, при чому людина може бути впевнена у своїй щирості. Коли захист не включається вчасно, то дисонанс переживається як тривога, жаль. Не одержавши чогось бажаного і не досягнувши мети, людина втішає себе, кажучи: “Не дуже й хотілося”. У подібних випадках використовується варіант раціоналізації, який називається “зелений виноград”. Він спонукає до знецінення або дискредитування недоступних благ. Його сутність полягає в тому, що при відсутності сил і волі для здійснення наміченого, людина переконує себе, що робити цього не треба. Інший варіант раціоналізації — “солодкий лимон”. Він спрямований на перебільшення цінності вже наявного блага й значення досягнутого результату. Наведемо приклад раціоналізації типу “зелений виноград”. Героїня роману Л. Н. Толстого “Війна і мир” Наташа Ростова хоче звільнитися від думки про зраду своєї любові до князя Андрія: “Після цього вечора Наташа не спала всю ніч і під ранок вирішила, що вона ніколи не любила князя Андрія...”. Як бачимо, раціоналізація — це пошук помилкових основ, коли людина не ухиляється від зустрічі із загрозою, а нейтралізує її, інтерпретуючи безболісним для себе способом.

Проекція — вид психологічного захисту, пов'язаний із несвідомим перенесенням неприйнятних власних почуттів, бажань і прагнень на інших. Вона передбачає неусвідомлюване відкидання власних думок, установок або бажань і приписування їх іншим людям із метою перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині “Я” на навколишній світ.

Суб'єктивно проєкція переживається як ставлення, спрямоване на Вас від Нього, тоді як справа полягає в іншому, протилежному. Тим самим ворожість до своїх власних уявлень і станів змушує проєктувати їх назовні та, таким чином, уникати необхідності приймати їх як власні. Унаслідок цього людина переносить відповідальність за свої вчинки на оточуючих, у неї блокується потреба в саморефлексії, яка необхідна для усвідомлення своєї провини. Термін “проєкція” увів З. Фрейд, розуміючи її як приписування іншим людям того, у чому людина не в змозі собі зізнатися. Наприклад: стара діва обурюється розбещеністю молоді, зла людина не вірить у доброту інших людей, злодій кожного підозрює. Людина з позитивною самооцінкою, як правило, упевнена в собі й не має потреби в безперервній демонстрації особливих достоїнств своєї персони. У неї немає бажання постійно самостверджуватися. При низькій самооцінці, навпаки, людина хронічно не задоволена собою, внаслідок конфлікту між бажаним і реальним образами “Я”. Цей конфлікт запускає механізм проєкції і, тим самим, призводить до формування установки негативного сприйняття оточуючих. Тоді виникає потреба шукати і знаходити собі недруга, адже зручно усвідомлювати, що все погане – там, у зовнішньому, видимому об'єкті, де можна перемагати, карати або знищувати. Тому низька самооцінка – ключова ланка, що підвищує ймовірність виникнення проєкції, а проєкція відіграє важливу роль у формуванні різних забобонів, наприклад расових.

Зручне підґрунтя для реалізації проєкції створює алкоголь. На початкових фазах сп'яніння межі особистості розмиваються, у сприйнятті знижується розрізнення властивостей співрозмовника і власних, що тимчасово зрівнює обох і полегшує проєктування своїх якостей на інших. Під час витіснення небажана ідея відкидається в підсвідомість, а в проєкції вона зміщується в зовнішній світ. Тому діти й підлітки схильні виражати негативне ставлення до тих учителів, предмети яких вони недолюблюють, звинувачуючи їх у всіх смертних гріхах. Вони переносять власні недоліки у зовнішній світ – на емоційно не прийнятних людей.

Ідентифікація – різновид проєкції, пов'язаний із неусвідомлюваним ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних почуттів і якостей. Це – підняття себе до іншого шляхом розширення меж “Я”. Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина, включаючи іншу людину у своє “Я”, запозичає її думки, почуття та дії. Уявивши себе на місці моделі, тобто перемістивши своє “Я” в цьому загальному просторі, вона може переживати стан єдності, співчуття, співучасті, симпатії, тобто відчути іншу людину через себе і, тим самим, не тільки зрозуміти її, а й позбавити

себе почуття віддаленості та породженої цим почуттям тривоги. У результаті ідентифікації здійснюється відтворення поведінки, думок і почуттів іншої особи через переживання. З. Фрейд розглядав ідентифікацію як самоототожнення людини зі значимою особистістю, за зразком якої вона свідомо або підсвідомо намагається діяти. Для ідентифікації з кимось потрібна визначена міра подібності з ним, що підсилює почуття симпатії, близькості й дає старт процесам ототожнення. В основному ми ображаємося лише на тих, кого любимо. У цьому випадку в нас з'являються очікування, установки, тобто ми знаємо, як інший повинен поводитись, якщо теж вважає себе близьким до нас.

Відчуження – це психологічний захист, пов'язаний з ізоляцією, відокремленням усередині свідомості особливих зон, пов'язаних із травмуючими факторами. Під час виникнення розщеплення, дисоціації особистості мислення стає відчуженим. Відчуження провокує розпад звичайного функціонування свідомості: його єдність дробиться. Виникають ніби окремі відособлені свідомості, кожне з яких може володіти своїм власним сприйняттям, пам'яттю, установками. Унаслідок цього деякі сукупності подій сприймаються окремо, між ними немає зв'язку і тому вони разом не аналізуються. Тоді те, що відбувається сьогодні, не може бути зіставлене з тим, що було вчора.

Відчуження має і негативні, і позитивні грані. У своїй захисній ролі воно виступає як внутрішня анестезія, що дає можливість відгородитися від несамовитих фізичних та психічних страждань. Неодноразово відзначено, що в момент катувань, у разі відчуття сильного болю, в людини виникає інколи почуття деякого відсторонення від себе разом із цим болем: “Це відбувається з моїм тілом, а не зі мною”. У слідчій практиці відомі ситуації, коли людина, котра вчинила тяжкий злочин у стані афекту, не може усвідомити власної участі у вчиненому. Розрив між свідомістю та діями такий глибокий, що сприймається особистістю як два різних способи існування. Не заперечуючи своєї присутності в ситуації вбивства і пізнаючи предмети, за допомогою яких воно було зроблено, людина, всупереч усякій логіці й очевидності та незважаючи на речові докази, стверджує, що не робила цього вчинку, оскільки не переживає його як власний. Звідси можна зробити висновок: той факт, що перед нами та сама людина (з огляду на можливість відчуження), не означає, що перед нами та сама особистість. Чийсь дії є її власними лише настільки, наскільки вони фіксуються в пам'яті. Коли людина не усвідомлює здійснення визначеної дії – отже, особистість фактично не здійснила її та не може нести за це відповідальності. Таким

чином, якщо відчуження залишається в межах норми, то воно розширює можливості людини, створюючи умови для осмислення своїх учинків: дає можливість дотримуватися дистанції стосовно самої себе, глянути на себе “збоку”. Подібне відсторонення від будь-чого дає змогу знайти внутрішню волю і підтримувати гідний спосіб життя. Якщо ж відношення між бажаннями людини і можливістю їхнього визнання в собі розривається, то відчуження стає фактором, що порушує самосвідомість.

Заміщення – це вид психологічного захисту від нестерпної ситуації, за допомогою переносу реакції з “недоступного” об’єкта на інший “доступний” або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого переносу відбувається розрядка напруги, створеної незадоволеною потребою.

Заміщення може виникати не тільки шляхом переходу на інший об’єкт або до іншої дії, наприклад сварки, але й перенесенням дій в інший план – із реального світу у світ втішливих фантазій. **Сновидіння** – це **вид заміщення**, де відбувається переорієнтація – перенесення недоступної дії в інший план – з реального світу у світ сновидінь. Завдання сновидіння – показати складні почуття в картинах і дати людині можливість пережити їх, здійснюючи заміщення реальних ситуацій. Однак почуття не можуть бути прямо зображені. Візуально ми уявляємо тільки дію, що відображає це почуття. Неможливо зобразити страх, але можливо таке вираження страху, як утеча. Важко показати почуття любові, але демонстрація зближення і ласки досяжна. Виконання бажань, не задоволених у реальності, у сновидіннях двопланове – воно має явну форму й прихований за нею зміст. Думки, які людина не може додумати до кінця, боячись допустити у свідомість, часто приходять у сні, втілюючись в образи. Коли в людини виникають внутрішні труднощі, вона шукає вихід із положення. Сни дають змогу вивести назовні пристрасті, у сні може розгорнутися вивільнення, очищення, розрядка до межі згущених емоцій, які виходять із-під контролю. Бажане заміщається символами сновидіння полегшує тягар психічного перевантаження.

Сублімація – це заміщення інстинктивної мети. **Сублімація** – захист шляхом перекладання сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з погляду особистісних і соціальних норм, в інше прийнятне русло, у творчість, що заохочується суспільством. Це найбільш адаптивна форма захисту, оскільки вона не тільки знімає почуття тривоги, а й приводить до соціально схваленого результату.

Катарсис – **психологічний захист**, пов’язаний із такою зміною цінностей, що приводить до ослаблення впливу фактора, який травмує. Так,

переживання сильного страху іноді сприяє моральному переродженню, пробудженню совісті. У цій ситуації в людини раптом змінюється структура установок і з'являється рішучість діяти в новому напрямі. Ключовим моментом для катарсису є критичний ріст емоцій. Величезний вплив за силою і результатами впливу на людину може зробити любов. Любов – це землетрус душі. Вона наділяє людину новою життєвою позицією, змінює всю шкалу її критеріїв і цінностей. Катарсис веде до просвітління та робить людину, яка виходить із нього, сильнішою.

Отже, захисні реакції і механізми особистості виникають при внутрішній напрузі та проявляються у трьох формах:

- зміни зовнішнього середовища для власних потреб;
- пошук іншого, кращого середовища;
- внутрішні зміни самої людини, які допомагають адаптуватися в середовищі.

Питання для самоконтролю

1. Усвідомлення себе і свого місця у світі.
2. Соціальне здоров'я особистості.
3. Механізми психологічного захисту.

Література

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: Теорія та практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
2. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья.– СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1999.– 1021 с.
3. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна.– СПб.: Питер, 2002.– 1312 с.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с. 5. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Пер. с англ.– СПб.: Евразия, 1999.– 478 с.

6. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей.– СПб.: Речь, 2000.– 507 с.
7. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова.– Севастополь: Вебер, 2003.– 257 с.
8. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2003.– 607 с.
9. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др. / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Изд-во С.- Петерб. ун-та, 2000.– 504 с.
10. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоров'я: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко.– М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001.– 604.
11. Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко.– М.: АСТ, 2001.– 720 с.
12. Соколова Е. Т. Расщепление образа телесного Я в структуре пограничной личности у лиц с пищевыми аддикциями // Клиническая психология / Сост. и общая редакция М. В. Тарабриной.– СПб.: Питер, 2000.– 352 с.
13. Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков. Материалы Междунар. конгресса.– Одесса, 19–22 сентября 1994.– 220 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гофмана и Д. А. Леонтьева.– М.: Прогресс, 1990.– 368 с.
15. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. призыв. / Сост. науч. ред., вст. сл. М. Г. Ярошевский.– М.: Просвещение, 1989.– 448 с.
16. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ.– М.: Изд. группа —Прогресс—Универс, 1993.– 480 с.
17. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.– СПб: Питер, 1999.– 608 с.
18. Юнг К. Г. Психологические типы.– СПб.: Ювента, 1995.– 252 с.
19. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность // Мир психологии.– 2000.– № 1 (21).– С. 54–68.
20. Gutzwiller F., Jaenneret O. Konzepte und Definitionen // In F. Gutzwiller & O. Jaenneret, Sozialund Prdventivmedizin Public Health.– 1996.– S. 23–29.