

Романець З. О. кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-5404-2471>

ПСИХОГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ СТОСУНКІВ

У статті йдеться про завдання формування саногенного потенціалу особистості у батьківсько-дитячих стосунках, опираючись на сучасні напрацювання теорії прив'язаності, з врахуванням когнітивно-емоційного зв'язку щодо адаптивних соціально-екологічних способів задоволення базисних потреб психогомеостатичного спрямування і змісту через становлення когнітивних процесів менталізації, символізації, рефлексії що служать інтеграції позитивного і негативного досвіду особистості.

Ключові слова: саногенний потенціал особистості; психологічна стійкість особистості; психологічний гомеостаз особистості; психогомеостатичні характеристики психіки; патогенний потенціал особистості; стрес-реакція.

Вступ. На сьогодні надзвичайно актуальною залишається проблематика формування здорової особистості – фізичного, психічно, соціально, оскільки поширюються асоціальні та антисоціальні прояви навіть серед дітей молодшого шкільного віку, серед підлітків, юнацтва, коли спостерігаються явища булінгу, насильства, поширення узалежнень від алкоголю, наркотиків, інтернету, також підвищується рівень проявів віктимної та суїцидальної поведінки не тільки у підлітків, а й у дітей молодшого шкільного віку.

Через різного роду природні явища – повені, землетруси, пожежі, епідемії захворювань та соціальні, соціально-економічні, соціально-політичні фактори – безробіття, матеріальні збитки і нестатки, війни із втратою житла, майна, здоров'я важливих соціальних зв'язків, втрати близьких людей, а також інформаційна насиченість і темп життя роблять умови зростання, формування і розвитку особистості надто ускладненими, ставлять особливі вимоги щодо її стресостійкості, гнучкості, витривалості, адаптивності загалом. По суті, йдеться про завдання забезпечення витривалості психіки як найголовнішого органу людини, що відповідає за управління процесами адаптації до середовища, зокрема, і здебільшого, – до соціального.

І, оскільки первинним і основним інститутом соціалізації особистості є сім'я, важливо системно і комплексно проаналізувати проблеми, завдання, можливості забезпечення здорового розвитку психіки дитини, враховуючи природні сутнісні системні її закономірності психіки і її онтогенезу з врахуванням умов і

факторів впливу на становлення психіки особистості як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, надаючи особливого значення особливостям батьківсько-дитячих стосунків, оскільки саме в них розвивається і формуються практично усі психічні властивості і характеристики психічного апарату особистості, яка формується у інтеремоційному, інтерперсональному просторі. Саме у сім'ї, у процесі взаємодії з дітьми, у останніх формується ставлення до себе, до інших людей, набувається певний спосіб мислення, формується емоційно-афективна сфера, вольова регуляція, мотиваційно-регуляторні процеси, когнітивно-емоційні співвідношення у психічній діяльності, набуваються навички здорового способу життя загалом і здорового психічного функціонування, зокрема, формуються властивості і характеристики особистості дитини психогігієнічного змісту, що полягають у сформованому ставленні до себе як самоцінності і здатності реалізовувати турботу про своє фізичне і психічне здоров'я на практиці. Також у психогігієнічному контексті йдеться про цінність психічного здоров'я інших людей, що передбачає формування психіки особистості дитини у соціоцентричному, соціоекологічному аспекті.

З огляду на наявність поширення саморуїнних тенденцій серед дітей та підлітків, важливо дослідити і проаналізувати особливості батьківсько-дитячих стосунків і особливості сімейної психолого-педагогічної взаємодії, що деструктивно впливають на розвиток особистості у психогігієнічному аспекті,

розглянути можливості зміни та корекції ситуації, що склалася, шляхом заглиблення у особливості становлення найважливішого психічного інструментарію – когнітивно-емоційних, мотиваційно-регуляторних процесів, формування психогомеостатичних системних характеристик психіки, що забезпечують здорову психічну функціональність особистості, її інтегративно-диференціальну діяльність адаптаційного змісту.

Теоретичне підґрунтя. У сучасних науково-психологічних джерелах піднімається питання психогієни, благополуччя особистості, психопрофілактики, психології здоров'я (Куліков Л.В., Прокопенко А.В., Коцур Н.І., Болтвіць С.І., Нікіфірова Г.С., Афанасьєва Н.Є. та інші. ставляться питання упередження психічних розладів, розглядаються аспекти і умови формування здорового ставлення особистості до власного психічного здоров'я, формування навичок саморегуляції, навичок психологічного відновлення за умов життєвих труднощів, стресів і травм (Розробки Національного центру ПТЄР, Національної спільноти дитячого травматичного стресу, Міністерства охорони здоров'я та соціальних служб (НHS) США)[7].

У праці Кулікова Л.В. монографічного змісту під назвою «Психогієна особистості» висувається концепція саногенного потенціалу особистості, яка охоплює поняття гармонії особистості, психологічної стійкості особистості, суб'єктивного благополуччя і настрою особистості, особистої психогієни [4,62], що може слугувати концептуальним підґрунтям для окреслення завдань і мети формування та розвитку особистості, що ставляться перед батьками і фахівцями, що долучені до процесів соціалізації особистості. Також окреслений зміст саногенного потенціалу особистості може слугувати підґрунтям для методологічних і методичних напрацювань, спрямованих на практичне забезпечення його формування і становлення.

Напрацювання теорії прив'язаності, що розкриваються у працях не тільки Дж.Боулбі та М.Айнсворс, а й сучасних вчених-психологів і психотерапевтів Патрісії макКінзі Кріттенден (Patricia MakKinsey Crittenden), Мері Мейн (Mary Main), Руді Даллос, Андреа Ландіні, Касія

Kozłowska, Кларка Бейма (Klark Baim), Тоні Моррісона (Tony Morrison), які займаються психотерапевтичною практикою корекції вад прив'язаності для набуття особистістю більш адаптивних форм взаємодії з іншими у міжособистісних стосунках, а відтак, - підвищення саногенного потенціалу особистості як заміщення деструктивних форм підтримання її психологічного гомеостазу. Класифікація патернів поведінки дитини, що формуються у відповідь на фрустрацію базисних потреб, за П.Кріттенден, дозволяє враховувати особливості і характер прив'язаності, що сформувалась у дитячому віці і ґрунтується на особливостях поєднання когнітивних і емоційних відображень досвіду фрустрації базисних потреб, за П.Кріттенден для психотерапії проблематики стосунків у дорослих людей методом психодрамотерапії. Йдеться про можливість формування психологічних здатностей клієнтів, що забезпечують більш ефективне функціонування у стосунках з іншими, побудову гармонійних стосунків з іншими, підвищувати рівень власної психологічної стійкості і внутрішньої гармонії особистості, що, згідно з концепцією Кулікова Л.В. є складовими саногенного потенціалу особистості[4,62-86],

Видається важливою і дотичною до тематики психогієнічних аспектів батьківсько-дитячих стосунків монографія Войтовича «Інтегральна концепція соматичного і духовного здоров'я особистості», в якій значна увага приділяється єдності інформаційного гомеостазу та фізіологічного гомеостазу людини, а також педагогічним завданням, спрямованим на формування гармонійної особистості через органічне поєднання, а відтак, досягнення єдності інформаційного та фізіологічного гомеостазу.

У публікаціях автора даної статті розглядається доцільність введення поняття психологічного гомеостазу, Я-гомеостазу, опираючись на яке видається доцільним розглядати феномен формування саногенного потенціалу особистості у батьківсько-дитячих стосунках.

Метою статті є наповнення змістом і конкретизація завдання формування саногенного потенціалу особистості як психічного утворення особистості з окресленням особливостей формування і становлення психічного апарату та психічного інструментарію особистості для

підтримання її психічного гомеостазу як результуючого ефекту прояву саногенного потенціалу особистості в контексті її психогігієнічної компетентності і настанов на практичну реалізацію, що формується у батьківсько-дитячих стосунках. Також метою статті є показати діалектичну єдність процесів формування саногенного потенціалу і патогенного потенціалу особистості, який буде формуватися в разі хибних, психологічно неточних впливів батьків на дітей у процесі батьківсько-дитячої психолого-педагогічної взаємодії.

Методи дослідження. Провідними методами дослідження є аналіз та синтез теоретичних концепцій, сучасних напрацювань практичної психології та психотерапії, наукових напрацювань щодо теорії прив'язаності, матеріалів супервізій із фактологічним, емпіричним матеріалом, вебінарів та презентацій сучасних провідних фахівців із травматерапії, психодрамотерапії, теорії прив'язаності з метою поглибленого розгляду феноменів психіки, онтогенезу, міжособистісної взаємодії і впливу. Також методом дослідження є спостереження, герменевтичне тлумачення феноменологічних випадків, систематизація, узагальнення емпіричного досвіду, загальнонауковий аналіз з метою подальшого синтезу напрацювань різних науково – практичних напрямів психологічної науки, світоглядно-ціннісних філософських підходів тощо.

Результати і обговорення.

Проблематика формування саногенного потенціалу особистості може розроблятися у контексті забезпечення і підтримання надійного психологічного гомеостазу, який на суб'єктивному рівні у досвіді кожної особистості переживається як стан внутрішньої єдності, цілісності, потенційності, інтегрованості, почуття самодостатності, високої самооцінки тощо.. Можна стверджувати, що у батьківсько-дитячих стосунках формуються саме психогомеостатичні властивості особистості, окреслення яких буде наведено нижче на основі розгортання наступного логічного дискурсу.

Становлення психіки у філогенезі пов'язане із виникненням залежного від соціального впливу Я особистості, яке постає як системоутворюючий фактор усієї психіки загалом, і самосвідомості, зокрема. Можна припустити, що забезпечення

гомеостазу Я є метою і формою реалізації психогомеостатичної функції психіки, яку у психосоматичній системі організму людини може бути виокремлено від фізіологічного гомеостазу. Первинно система Я постає через стосунки з матір'ю і прив'язаність до неї. Згідно із сучасними психоаналітичними напрацюваннями, мати відіграє роль трансформаційного об'єкта [1,35-37], що перетворює для дитини світ у організовану систему інформації водночас із інтегрованим, цілісним селф дитини або в разі недостатньої тонкочутевості матері [2,42-43] формується різні прояви ненадійної прив'язаності, що буде мати вплив на подальші стосунки особистості у її дорослому житті, що також корелює з її психогомеостатичними характеристиками, а відтак із рівнем саногенного потенціалу особистості.

Опираючись на психоаналітичні концепти, зокрема, Файрбейрна[8,75-79] щодо первинної травматизації у стосунках з матір'ю через апріорну неможливість уникнути набуття негативного досвіду дитиною з віку немовляти через об'єктивні і суб'єктивні причини, що полягають у необхідних ситуативних залишаннях дитини матір'ю і її обмеженості щодо здатності постійно інтуїтивно здогадуватись про організмічні негаразди дитини, і відтак адекватно усувати їх, реалістичним є розуміння стресогенності і навіть травматизації дитини у материнсько-дитячих (батьківсько-дитячих) стосунках).

Батьківська роль містить у собі двоєдине завдання що являє собою діалектичну єдність протилежностей, і, яке полягає у наступному: батьки повинні максимально задовольняти усі потреби дітей, найголовнішими з яких є потреба у безпеці, захищеності, а також задовольняти іншу потребу – у набутті власного досвіду самостійності; і ці дві потреби, по суті, містять суперечливі тенденції, оскільки, набуття досвіду самостійності може бути пов'язаним із небезпеками, внаслідок чого, батькам доводиться здійснювати обмежувальні, забороняючі функції, і батькам доводиться визначати, виходячи із своєї суб'єктивної точки зору, ступінь небезпеки у набутті власного досвіду дитиною, а відтак дозволяти чи забороняти певного роду активність власній дитині. Виникає проблема розуміння дитиною заборон і здатність батьків пояснювати свої рішення, добиваючись від дитини згоди.

Питання психології

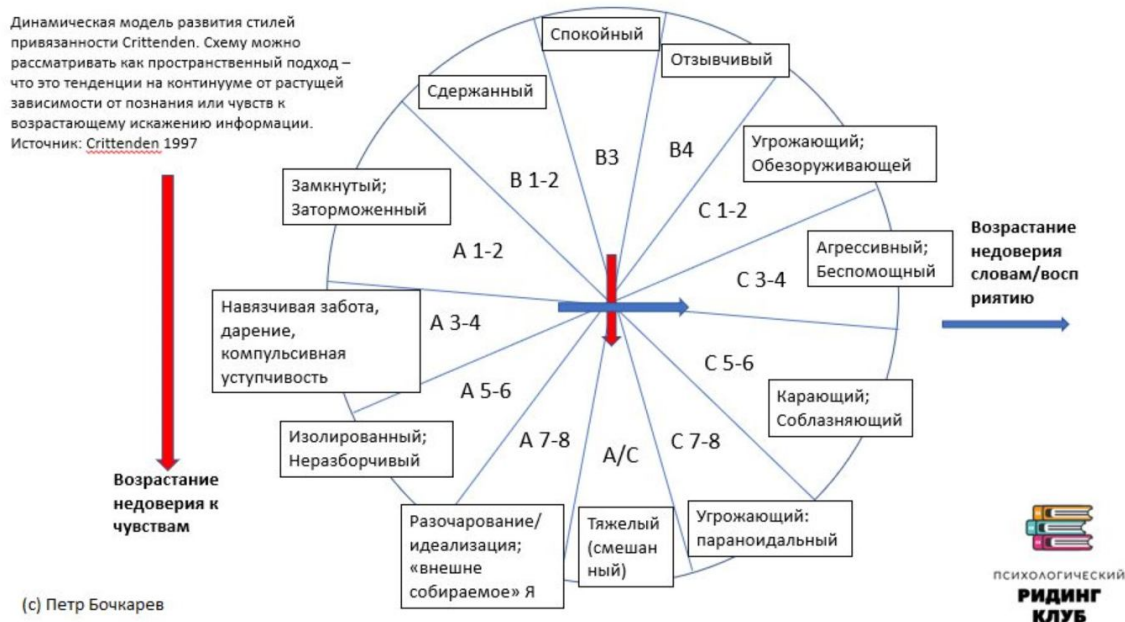
Частіше, у батьків не вистачає часу і терпіння пояснювати дитині причини заборони її активності, відповідно до її вікових особливостей, тієї чи іншої поведінки і діяльності, тому, діти залишаються у свого роду спантеличенні щодо правомірності задоволення своєї потреби, і щодо розуміння логіки заборони, скоріше сприймаючи їх як агресію з боку батьків. Усе зазначене не сприяє ані задоволенню потреби у безпеці і захищеності, оскільки від батьків надходить агресія, замість підтримки, ані набуттю досвіду самостійності, самозарядності, натомість створює відчуття нерозуміння, обмеженості, і, загалом, спантеличує і не сприяє створенню позитивного образу Іншого, позитивної картини світу і власного образу Я, оскільки, потреба в активності, яку заборонили поєднується з відчуттям власної «поганості», оскільки батьки у момент заборони певної активності дитини виявляють, скоріше, агресію і незадоволення, аніж співчуття і емпатію ..

Виявляється, що батьки в реальних стосунках з дітьми набувають роді таких, що обмежують забороняють активність дитини, що не завжди є виправданим і, ще більшою мірою, може зовсім не збігатися із завданням психічного, фізичного і соціального розвитку, що у внутрішньому плані, може не сприяти формуванню адекватних, конструктивних психогомеостатичних механізмів особистості дитини.

Не викликає сумнівів наявність батьківської проблематики щодо труднощів забезпечити розвиток системних характеристик психіки дітей, а саме, належного рівня інтеграції емоційних і когнітивних процесів, рефлексивної здатності, процесів менталізації і символізації досвіду. Йдеться про те, що батькам назагал, здебільшого не вдається, відслідковувати, як діти саморегулюються, самозаспокоюються, які психологічні захисти застосовують, тобто, їм не вдається відслідковувати і аналізувати не те, що внутрішні психічні регуляторні процеси, а навіть зовнішні поведінкові патерни і реакції дітей на фрустрацію тієї чи іншої потреби, способи відреагування стресу, розчарування, депривації тощо. Однак, саме зазначені психічні механізми і програми є внутрішньо психічним інструментарієм опрацювання і відреагування стресових ситуацій, які пред'являють вимоги до саморегуляторного потенціалу, психологічної стійкості, гнучкості особистості, що і є складовими саногенного потенціалу особистості.

Згідно з П. Кріттенден, представницею сучасної теорії прив'язаності, у дітей первинними потребами є:

- потреба у безпеці,
- потреба у комфорті,
- потреба у присутності спорідненої особи,
- потреба у передбачуваності реакції спорідненої особи на вираження дитиною будь-якої потреби.



Мал. 1. Типи сформованих поведінкових патернів як спосіб реакції на фрустрацію базисних потреб, за П.Кріттенден.

Характеристики поведінки, позначені буквою В означають оптимальну інтеграцію когнітивної сфери і емоційного відреагування, а буквами А і С позначені, ухили поведінкових реакцій, відповідно, у бік підсилення емоційного відреагування або у бік нехтування емоціями і їх підпорядкування раціональності через підвищену когнітивність.

В разі фрустрації задоволення зазначених потреб автоматично формуються і закріплюються реакції, в яких, замість гармонійного поєднання когнітивної і емоційної сфери і їх злагодженої взаємодії, відбувається свого роду перекид, ухил у бік або когнітивної сфери із приборканням, нехтуванням емоційною сферою, або у бік масивного інтенсивного вираження і відреагування емоцій водночас із блокуванням когнітивної сфери, тобто здатності залучити раціональність, осмислення, логіку, когнітивне опрацювання отриманого досвіду. Саме когнітивні процеси як вищі психічні процеси є тим психічним інструментарієм, що забезпечує адекватне, ефективне опрацювання досвіду і формує цілісну картину світу і відчуття цілісного стану Я людини, її психологічного гомеостазу.

Йдеться про когнітивні процеси менталізації, рефлексії, символізації отриманого досвіду як такі, що відповідають за інтеграцію як позитивного так і негативного досвіду людини, який містить у собі переживання і усвідомлення власної ролі із спроможністю або неспроможністю подолати, витримати чи зламатися, підкорити собі чи підкоритися обставинам, волі і впливу інших людей.

До когнітивно-емоційних регуляторних процесів психіки, що відповідають за збереження психологічного гомеостазу можна віднести і механізми психологічного захисту, описані З.Фрейдом, його дочкою, А.Фрейд і системно представлені у роботі Н.МакВільямс [6,130-155], які, по суті, на певних етапах вікового розвитку можуть

слугувати збереженню і підтриманню психологічного гомеостазу, у ранньому дитячому віці, однак для дорослої особистості створюють деструктивні неефективні і дезадаптивні саморегуляторні психічні процеси, які призводять до втрати стійкості психологічного гомеостазу, а відтак до зниження саногенного потенціалу особистості з нарощуванням патогенного потенціалу особистості, який може бути диференційовано

представлений як свого роду розмаїття схильностей до зниження саногенного потенціалу особистості і набуття патологічних тенденцій, серед яких можна можна виокремити:

- аддиктивний потенціал особистості [5,76],
- характерологічно-психопатичний потенціал з акцентуаціями характеру,
- патологічні тенденції особистості, в залежності від рівня організації психіки особистості,
- суїцидальний потенціал особистості.

Слід зазначити, що саногенний потенціал також можна диференціювати якісно, окресливши через стресостійкість, творчий потенціал особистості тощо.

У контексті формування саногенного потенціалу особистості дитини у батьківсько-дитячих стосунках видається важливим оперувати розумінням потенційних тенденцій у розвитку і формуванні особистості, у становленні конструктивних чи деструктивних саморегуляторних внутрішньо психічних механізмів і програм.

Для ілюстрації і конкретизації наведених міркувань щодо когнітивно-емоційних співвідношень у психічній регуляції, розглянемо когнітивно-емоційні співвідношення у представників психотичного, пограничного і невротичного рівнів організації особистості [6, 78-82].

Особистостям психотичного рівня організації психіки є притаманним недостатнє тестування реальності, оскільки інтенсивні емоції тривоги і страху не дозволяють розгортатись внутрішньо-психічного простору для інтелектуально-когнітивного опрацювання емоційного відображення безпосередньо у контакті з ситуацією. Емоційна інтенсивність практично руйнує когнітивний процес, дезінтегрує його, мислення стає розірваним, фрагментарним що призводить до застосування психікою механізму психологічного захисту, який називається «ізоляцією» [6,135-136], а когнітивна активність «набуває цілісності» у віддаленні від безпосереднього контакту із ситуацією і людьми – її учасниками, а відтак, - у відриві від реальності і актуальних адаптаційних завдань. Такого роду когнітивно-емоційні взаємозв'язки, взаємовплив і взаємодія призводить до певного переживання стану Я як «затопленого» емоцією тотального екзистенційного страху – страху знищення,

поглинання, від якого можна захиститися тільки втечею.

Щодо психогомеостатичної функції системи Я, яка за умов надлишкової стресогенності через надмірну інтенсивність страху і тривоги реалізується загалом у відриві від реальності, щоб захиститися від усвідомлення себе неспроможним, безресурсним щодо відстоювання себе у стосунку і ситуації, які сприймаються як надто загрозливі.

Іншими словами, щоб зберегти цілісність системи Я як головної мети психогомеостатичного функціонування «психічний інструментарій» вдається до відриву від контакту з реальністю, нехтуючи своїм головним завданням - адаптацією до неї.

І головним критерієм щодо вибору стратегії захисту від реальності чи пристосування до неї, залишаючись у контакті з нею, виступає суб'єктивне сприйняття реальності (соціальної реальності стосунку з Іншим) як надто загрозливої, до якої немає ресурсу пристосуватись через набуття відповідного стану Я, його потенційності, відповідної ролі Я.

І саме тому, що психогомеостатична система Я є залежною від оточуючих близьких людей, від яких вимагається тонко чутливість у розумінні ранніх психічних процесів дитячої психіки, феноменологія прив'язаності виходить на перший план, постає ключовою у формуванні психіки людини із ранніх років у процесі філогенезу.

Саме в ранніх психічних патернах стосунків «мама-дитина» в сенсі їх ідеальності щодо розуміння емоцій дитини закладаються психологічні механізми психогомеостатичних можливостей як інтегральної функції системи Я, що виражаються і фіксуються у первинних репрезентаціях самості, а далі – у образах Я, далі - у Я-концептуальних утвореннях по мірі розвитку когнітивного апарату психіки дитини.

Схема. Я залежне – зв'язок з мамою – розуміння нею – розуміння себе, своїх емоційних переживань і здатність надавати їм сенс зміст – менталізація – символізація досвіду, - навички саморегуляції, тобто оформлення вищими психічними процесами своїх переживань, а відтак варіативність і прийняття рішення про поведінкову активність того, чи іншого напрямку, того, чи іншого соціально-психологічного контексту і якості, до прикладу, – до людей, до контакту, чи проти людей, від людей і проти контакту з ними із нейробіологічними корелятами у

мозку, зокрема із залученням сенсорних полів, які і фіксують мовою відчуттів і нейронних зв'язків досвід людини, дитини.

Щодо пограничного (межового) рівня організації психіки особистості когнітивно-емоційна взаємодія призводить до пригнічення когнітивних можливостей опрацювання реальності в сенсі стосунку з Іншим, коли у взаємодії з Іншим, який сприймається як кривдник, інтенсивність емоцій підпорядковує собі думку для «обслуговування» емоційного стану, його виправдання, обґрунтування і вибору стратегії боротьби із Іншим.

Активність Іншого, його вплив сприймається загрозливим уже не для екзистенції загалом як у психотиків, а лише для психологічного гомеостазу системи Я, що суб'єктивно переживається як дискомфортний стан Я, який може сягати рівня нестерпного переживання себе, власної «поганості», приниженості, меншовартості, знецінення, почуття провини, або сорому, або посягання на свободу. Інший знецінюється через не збігання з ідеалами, взірцями. тощо. І тоді захистом виступає, скоріше, не втеча, а пасивно-агресивна, демонстративна «ізоляція» через переривання контакту з Іншим, або «проекція» негативу на іншого, звинувачення, «знецінення» його, йдеться про захисти психологічних меж особистості, які власне у особистостей пограничної організації психіки характеризується нестійкістю, через, в тому числі, надмірно ідеалізовану систему цінностей, взірців, еталонів.

Система Я особистості у своєму становленні набуває психологічного інструментарію, пов'язаного із цінностями, правилами, етичними нормами, які можуть бути надто завищеними, ідеалізованими, негнучкими, через що психогомеостатичний інструментарій особистості не набуває відповідної гнучкості, гомеостатичної адаптивності.

В результаті, захистом від нестерпних переживань себе, свого Я постає руйнування стосунку, в якому виникають зазначені «нестерпні» переживання, замість витримування, толерантності, прийняття реальності, не ідеальності як власної, так і партнера.

Міра адаптивності і здатності до прийняття відхилення від «взірців», «ідеалів» визначається суб'єктивними критеріями, інтуїтивно, тому у стосунках з Іншими Близькими людьми, сутички і непорозуміння

виглядають некерованими, подібними до стихійного лиха, яке виникає зненацька, несподівано і непередбачено.

Що стосується когнітивно-емоційного співвідношення невротично організованої особистості, можна припустити, що когніції «придушили», приборкали, підпорядкували собі емоції, створивши потужне напруження у системі психіки, яке проривається на рівень свідомості невротичними симптомами – окремими фобіями, нав'язливими думками – обсесями, нав'язливими потребами і діями – компульсіями.

Невротичність організації психіки виглядає як результат жорсткої соціалізації, коли система Я сформувалась із жорсткими межами, які підтримуються негнучкими, штивними психологічними засобами – ригідними установками. одноманітними способами саморегуляції. Особливості системи Я виявляються у «правильних» діях, «правильній» поведінці, «правильних» думках і «правильних» емоціях і переживаннях. Лапки у словах «правильний» означають реальну суб'єктивність і певну відносність усіх правил, норм, цінностей, жорстко інсталюваних у психіці людини. І знову важливо зазначити недостатність ступенів свободи для комбінаторики мислення у контексті опрацювання власних переживань, що виникають у процесі набуття життєвого досвіду.

Простіше кажучи, у наявності, нестача досвіду опрацювання емоцій і переживань, незнання того, що з ними робити, як поводитись, куди подіти, як відреагувати. Йдеться про невідрагованість емоційних станів, які, згідно із З.Фрейдом, витісняються у несвідоме, як при істеричному неврозі, і, які прориваються невротичними симптомами через нездатність психіки втримувати витіснені емоції, як правило, погамованими.

Щодо інших форм неврозів – обсесивно-компульсивного, фобічного, істеричного психічний гомеостатичний інструментарій системи Я набуває різних форм саморегуляції стану Я через різні типи характерологічних поведінкових проявів, в яких стани Я переживаються як вимушені, залежні, невільні, обтяжливі і дискомфортні, із заблокованою здатністю до переживання повноти життя, цілісності, потенційності. Згідно з думкою Фрейда, невроз заважає людині любити і працювати, оскільки особистість не може набутти ефективне цілісне Я, систему Я, яка може гнучко адаптуватися до суспільства, стосунків з іншими людьми,

бути вільною у власному виборі способів, методів, виявляти свої здібності, схильності, само реалізувати себе у близьких стосунках і продуктивній діяльності.

Йдеться про типові стани того, чи іншого ступені масивності, більшості людей, які спонукають мислителів, філософів, психологів екзистенціального гуманістичного спрямування аналізувати і розмірковувати щодо проблематики свободи, волі, залежності і незалежності особистості від суспільства, можливостей самореалізації особистості у суспільстві.

Для ілюстрації особливостей і відмінностей між невротичним, пограничним і психотичними рівнями організації психіки особистості видається доречною метафоричне зображення впливу оточення, у першу чергу, батьків на особистість, де останню можна порівняти голівкою сиру, відігрітого з квашеного молока, замотаного у марлю, на який зверху покладено камінь, і, в залежності від ваги і тиску каменя, голівка сиру може: 1) втрачати свою цілісність і розпадатися на кавалочки, окремі грудки сиру вилізаючи з-під каменя, прориваючи марлю, у яку була замотана, втрачаючи цілісну форму голівки сиру загалом; 2) може вилізти з під каменя тільки в деяких місцях, десь більше, десь менше, частково прориваючи марлю, загалом зберігаючи форму, подібну до голівки сиру; 3) може набутти жорстко заданої каменем форми, витримуючи його тиск, зберігаючи цілісність марлі, яка може мати лиш в деяких місцях розрідження своєї тканини, через яку просочується сироватка.

Наведена метафора, здається, досить ілюстративно і образно відображає характер первинних батьківсько-дитячих стосунків особистості, в яких сформувались, відповідно, психотичний, пограничний і невротичний рівні організації психіки, що визначає її подальші стосунки з довкіллям, її саногенний чи патогенний потенціал щодо адаптації і виживання у ньому,

Зазначене підкреслює фокус колізій взаємодії людини і середовища, а також внутрішньо психічну, внутрішньо особистісну точку психологічного гомеостазу, Я-гомеостазу, з якій надається значення досвіду і визначається знак ролі у стосунку з «не Я» у найширшому розумінні буття суб'єкта в середовищі, тобто ролі переможця чи переможеного, потенційного, чи неспроможного, редукуючи цим у конструктивному сенсі організацію психічної діяльності до первинної двоїстої системи «0»

або «1» , «плюс» чи «мінус», «добре» чи «погано», «добро» чи «зло». Зазначена біполярна система координат є базисом для формування орієнтації людини у середовищі, що дозволяє відрізнити об'єкти «за» і «проти» життя, здоров'я, виживання загалом, запускає стрес – реакцію «бий» або «втікай» або систему довіри, зближення, контакту, сексуальності, задоволення тощо. З врахуванням сучасних науково-технічних можливостей щодо проникнення у глибини роботи мозку, можна зазначити, що реакції і стани переможця, чи переможеного, спроможного чи безсилового мають прямі кореляції з рівнем гормонів, нейромедiatorів, до прикладу, серотоніну, дофаміну, окситоцину, [3,8-9] в разі позитивного переживання себе у зв'язку з Іншим або кортизолу, в разі переживання у дискомфорту, тривоги, що активізує системи відповідних перцептивних полів мозку, що пов'язані з реакціями задоволення чи незадоволення, запускаючи відповідну соматичну регуляцію і режим підтримання фізіологічного гомеостазу.

На прикладі феномену булінгу серед школярів можна представити спотворення або нездатність психіки булера справлятися із своїми емоціями, дискомфортними психічними станами, що виникають як фрустрація незадоволення низки потреб, які притаманні людській психіці, і, які не описуються як нормальні здорові потреби людини, оскільки є егоцентричними і по меншій мірі, не етичними стосовно інших людей.

Висновок. Як предмет для дискусії і обговорення пропоную визнання щонайменше трьох людських потреб, незадоволення яких призводить до стану фрустрації, а відтак необхідності адаптації у контексті стосунків з іншими людьми.

Йдеться про потреби людини:

- у свободі, у волевиявленні, у тому, щоб виконувались усі її бажання, щоб було усе так, як вона хоче. починаючи з її народження;

- уникати дискомфорту, болю, неприємного і прагнути задоволення і комфорту,

- бути найкращим від усіх інших людей.

Остання потреба, не зважаючи на те, що може викликати подив і заперечення, у своїй основі є пов'язаною із базисним принципом устрою системи психіки як відкритої автономної системи саморегуляції із зворотнім зв'язком, що на фізіологічному рівні представлено функціональною системою, відкритою і описаною П.К.Анохіним.

Описаний механізм ідеалізації [6,141-144], який у своєму позитивному полюсі є механізмом саморозвитку через здатність порівнювати себе з іншими, засвоювати зразки не тільки поведінки, а й способу мислення, емоційних реакцій тощо. Іншими словами, принцип функціонування через фіксацію еталонного значення, порівняння з ним і корекції у бік відповідності йому, є фундаментальним психічним механізмом психіки людини. Видається важливим це наголосити, не зважаючи на негативний закріпленій у психоаналітичній літературі негативний контекст і значення ідеалізації як механізму психологічного захисту, притаманний нарцисичному розладу особистості, коли говорять про злякисну ідеалізацію і деідеалізацію.

Власне, важливо розуміти і передбачати умови формування і розвитку особистості, коли первинна потреба і базисний механізм функціонування психіки, спрямованого на виживання може призвести до патологічного його вираження і застосування, коли розвиваються патологічні нарцисичні тенденції, і досягнення власного благополуччя відбувається не шляхом власного розвитку, і вдосконалення, а через приниження інших, яке стає можливим за умов іще однієї риси, притаманної патологічному нарцисизму – відсутності співчуття і емпатії щодо інших людей, коли знову спостерігаємо певне співвідношення і конфігурацію когнітивно-емоційних зв'язків, що відповідає сформованим патернам поведінки А-7-8, згідно з класифікацією П. Кріттенден.

Опираючись на наведений приклад, враховуючи заданість представлених егоцентричних потреб, конкретизація завдання для батьків у процесі взаємодії з дітьми буде полягати у наступному:

- навчити дітей толерувати реальність, в якій не усе може бути за твоїм бажанням, тобто допомогти дітям пережити фрустрацію незадоволення потреб;

- навчити дітей адекватним соціально-екологічним способам саморегуляції щодо усунення власних дискомфортних станів, навчити навичкам психологічного відновлення [7,80-89], в яких не порушуються інтереси інших людей, коли краще просити про допомогу, ніж звинувачувати інших і приписувати їм негатив і чинити помсту за свій дискомфорт.

- навчити дітей усвідомлювати власні переваги, свою парціальну «найкращість», а не тотальну, упереджувати розвиток

Питання психології

зляканої ідеалізації, яка заганяє у неможливість прийняти і толерувати реальних людей, з їх перевагами і недосконалостями водночас із прийняттям самого себе у поєднанні своїх сильних і слабких сторін.

Емоції і когніції створюють сенс, зміст, контекст, у якому виникає активність людини, - вербальна, тілесна, поведінкова.

- навчити дітей поведінкових реакцій на основі вміння опрацьовувати емоції, тобто, важливо навчитися наступного: розпізнати, усвідомити, назвати, тобто позначити емоцію, тим самим почати когнітивне її опрацьовання і «потримати», потерпіти, пошукати варіант адекватного, асертивного відреагування згідно з етикою, правилами, соціально-екологічними засадами.

Список використаних джерел

1. Боллас К. Тінь об'єкта – Київ:Видавництво Ростислава Бурлаки, 2019. – 332с.
2. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії/ Посібник. – Львів:2012. –314 с.
3. Бройнинг Л. Гомони щастя. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. – Кишинев, ООО «BBDO», 2016. –232с.
4. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
5. Лещинська О. А. Феноменологія психологічної залежності в деструктивних культурах релігійного типу: монографія/ О. А. Лещинська – Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2019. – 216 с.
6. Мак-Вільямс Н. Психоаналитическая диагностика / Пер. с англ. – .: Класс, 1998. – 438 с.
7. Навички для психологічного відновлення. Керівництво для роботи. Україно-швейцарський проект: «Психічне здоров'я для України». Переклад і видання: Львів, 2021. – 192 с.
8. Огден Т. Г. Творче прочитання. Есеї про основоположні праці / Переклад з англ. Сюзанна Накрийко. – Львів: Літопис, 2019. – 216 с.

References

1. Bollas K. (2019). Tin objekta [The object's shadow]. – Kyiv: Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky, 332 (in Ukrainian).
2. Brish K.H. (2012) Rozlady pryv'язanosti vid teorii do terapii. [Attachment disorders from theory to therapy] / Posibnyk. – Lviv, 314 (in Ukrainian).
3. Broining L. (2016) Hormony schast'ia. Kak priuchit mozg vyrabatyvat serotonin, dofamin, endorfin i oksytotsin. [The hormones of happiness. How to train brains to produce serotonin, dopamine, endorphins and oxytocin]. – Kishinev, ООО «BBDO», 232 (in Russian).
4. Kulikov L.V. (2004) Psykholohichieskaia lichnosti. Voprosy psikhologichieskoj ustoichivosti i psikhoprofilaktiki: uchebnoie posobiie. [Psychohygiene of the individual. Questions of psychological stability and psychoprophylaxis: A textbook]. — SPb.: Piter, 464 (in Russian).
5. Leshchynska O. A. (2019) Fenomenolohiia psyholohichnoii zalezhnosti v destruktyvnykh kultakh relihiinoho typu: monohrafiia. [Phenomenology of psychological dependence in destructive cults of religious type: monograph] – Ivano-Frankivsk: Symphonia forte, 216 (in Ukrainian).
6. Mak-Williams (1998) N. Psikhoolitichieskaia diagnostika [Psychoanalytic diagnosis] – Klass, 438 (in Russian).
7. Navychky dlia psykolohichnoho vidnovlennia. Kerivnytstvo dlia roboty. Ukraino-shveitsarskyi proekt: "Psykhichne zdorovia dlia Ukrainy" (2021) [Skills for psychological recovery. Work guide. Ukrainian-Swiss project: "Mental health for Ukraine"]. Lviv, 192 (in Ukrainian).
8. Ohden T.H. (2019) Tvorche prochyttannia. Esei pro osnovopolozhni pratsi [Creative reading. Essays on fundamental works]. – Lviv: Litopys, 216. (in Ukrainian)

Резюме

Романец З. А. кандидат психологических наук, доцент,
Национальный университет «Львівська політехніка»

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В статье говорится о задачах формирования саногенного потенциала личности в родительско-детских отношениях, опираясь на современные наработки теории привязанности, с учетом когнитивно-эмоциональных связей в формировании адаптивных социально-экологических способов удовлетворения базисных потребностей психогомеостатической направленности, путем становление когнитивных процес сов: ментализации, символизации, рефлексии служащих интеграции положительного и отрицательного опыта личности.

Ключевые слова: саногенный потенциал личности; психологическая устойчивость личности; психологический гомеостаз личности; психогомеостатические характеристики психики; патогенный потенциал личности; стресс-реакция.

Summary

Romanets Z. O. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, National University «Lvivska Polytechnica»

PSYCHOHYGENIC ASPECTS OF PARENT- CHILD RELATIONS

Introduction. The issue of forming a healthy personality remains extremely relevant nowadays: both physically, mentally, socially. It is caused by asocial and antisocial manifestations that are spread even among primary school children and teenagers. Bullying, violence, alcoholism, addiction to drugs and/or the Internet also increase the level of signs of victimlike and suicidal behavior not only among teens but also among children of primary school age. It is about the task of ensuring the persistence of the psyche as the most important human organ responsible for managing the processes of adaptation to the environment (mainly social, under difficult socio-economic and socio-political conditions that would be unemployment, material losses, and shortages; due to wars – home-, property- and health loss, break of important social ties; in the face of various natural disasters – floods, earthquakes, fires, pandemics, etc.).

Purpose. The article aims to fill in the content and specify the task of forming the sanogenic potential of the individual as a mental formation of the individual with the outline of the creation and formation of the mental apparatus and mental tools of the individual to maintain its mental homeostasis as a resultant effect of the manifestation of the sanogenic potential of the individual in the context of his psycho-hygienic competence and guidelines for practical implementation, which is formed in the parent-child relationship.

Methods. Leading research methods are analysis and synthesis of theoretical concepts, modern developments in practical psychology and psychotherapy, scientific developments in the theory of attachment, materials of supervisions with factual, empirical material, webinars furthermore presentations of modern leading experts in trauma therapy, psychodrama therapy, attachment theory for the consideration of the phenomena of the psyche, ontogenesis, interpersonal interaction, and influence.

Originality. The scientific novelty and practical significance of the study are that the idea of the formation of the psyche in phylogeny is associated with the emergence of socially dependent self-personality, which appears as a system-forming factor of the psyche in general and self-awareness in particular. It is suggested that the provision of homeostasis I is the purpose and form of realization of the psychohomeostatic function of the psyche, which in the psychosomatic system of the human body can be distinguished from physiological homeostasis. Initially, the system I occurs through the relationship with the mother and attachment to her. According to modern psychoanalytic developments, the mother plays the role of a transformational object, which transforms the child's world into an organized information system simultaneously with an integrated, holistic "self" of the child or in case of insufficient sensitivity of the mother variable manifestations of unreliable attachment are formed. This will influence the further relations of the personality in its adult life, which also correlates with its psychohomeostatic characteristics, and thus with the level of sanogenic potential of the personality.

The statement is made about the presence of parental issues and difficulties in ensuring the development of systemic characteristics of children's psyche, namely, the appropriate level of integration of emotional and cognitive processes, reflexive ability, mentalization processes, and symbolization of experience. Parents generally, for the most part, fail to monitor how children self-regulate, self-reassure, which psychological protections they apply. They fail to track and analyze not only internal mental regulatory processes but also children's external behavioral patterns and reactions to the frustration of one or another need, ways to respond to stress, deprivation, etc. However, these mental mechanisms and programs are internal mental tools for processing and responding to stressful situations that require self-regulatory potential, psychological stability and flexibility, which are the components of the sanogenic potential of the individual.

Mechanisms of psychological protection and cognitive processes of mentalization, symbolization, and reflection are manifested as psychological tools that serve to maintain psychological homeostasis of the individual, which can be maintained constructively or destructively, contributing to the formation of sanogenic or pathogenic potential of the individual depending on the age tasks of personality development, the context of the interaction with the social environment, first of all, with parents. The typology of needs of the person, which satisfaction can promote the formation of either sanogenic or pathogenic potential of the person is presented.

Conclusions. Further research is the task of developing methodological support for the implementation of educational programs for parents and the general public to provide them with theoretical and practical assistance in fulfilling the task of forming sanogenic potential of the individual, especially in parent-child relationships, in which the psychohomeostatic characteristics of the psyche system of the child's personality of sanogenic or pathogenic content are formed.

Keywords: sanogenic potential of personality; psychological stability of personality; psychological homeostasis of personality, psychohomeostatic characteristics of the psyche; pathogenic potential of the individual; stress response

Received/Поступила: 22.04. 21.