

ПОНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Володарська Н.Д.

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

volodarskaya@ukr.net

Актуальність проблеми. В кризових життєвих ситуаціях особистість втрачає почуття благополуччя. Одним з найважливіших чинників цього процесу є руйнування емоційних зв'язків особистості. Відновлення цих зв'язків стає умовою формування почуття радості, щастя, благополуччя. Найближчими та найголовнішими емоційними зв'язками дитини стають батьківські, оскільки вони в сімейній системі. Ідея сімейної системи дозволяє оцінити емоційні зв'язки, які склалися між її членами. Використовуючи поняття особистих границь в цих стосунках, можна визначити особливості взаємовідносин особистості з соціальним оточенням. Будь-яка система має свої границі, в рамках яких у особистості відбувається обмін інформації, зміни в цінностях, життєвих стратегіях. Якщо ці рамки зберігаються без змін, то зберігається певний гомеостаз, сталість форм обміну інформації. Стремління до руйнування границь звичних для особистості взаємодій в соціумі породжує ентропію. В житті сім'ї утримується баланс між руйнування (ентропією) та гомеостазом. Відбувається боротьба між стремлінням до утримання усталеного порядку взаємодії і хаосом. Сімейні системи стають або більш відкритими, або закритими. Ця боротьба руйнує або формує почуття благополуччя у її членів. Мелані Кляйн розглядала особливості становлення життєвих стратегій особистості в ситуаціях втрати емоційних зв'язків зі значущою рідною людиною [2]. Те, як реагує дитина на втрату емоційних зв'язків в дитинстві (смерть рідних), визначає, як в дорослому віці вона буде реагувати на наступні втрати.

Розглядаючи особливості взаємодії в сімейній системі, можна визначити чинники відновлення почуття благополуччя особистості у взаємодії в соціумі.

Мета дослідження – визначення умов відновлення емоційних зв'язків особистості, яка опинилася в кризових ситуаціях.

Гіпотетично передбачається, що почуття благополуччя можна відновити за рахунок відновлення емоційних зв'язків особистості зі значущим соціальним оточенням.

В сімейних стосунках відбуваються зміни, обмін життєвими стратегіями між членами системи, що обумовлює емоційну близькість або дистантність. Емоційні зв'язки обумовлюються багатьма факторами, які не мають прямих причинних зв'язків. Вони можуть виникати або руйнуватись спонтанно. Досліджуючи складність впливу цих факторів, можна скорегувати відновлення почуття благополуччя особистості.

Емоційні зв'язки як чинники почуття благополуччя особистості впливають на створення благополуччя на різних рівнях (як внутрішньо в системі, так і ззовні). Сама сімейна система створює ці зв'язки або руйнує, усі члени системи впливають на це.

Завданнями дослідження було:

- виокремлення факторів, що впливають на формування емоційних зв'язків особистості;
- можливості змін в емоційних зв'язках особистості, які впливають на відновлення почуття благополуччя.

Методи дослідження. Перший етап дослідження спрямовувався на визначення факторів впливу на емоційні зв'язки особистості. Досліджуваними були учасники різних навчальних терапевтичних груп (25 жінок і 15 чоловіків). Проведення методики незакінчених речень дало змогу виокремити значущі фактори формування психологічного благополуччя особистості. За інструкцією необхідно було завершити речення «Для мене психологічне благополуччя – це.....», «Моєму благополуччю заважає». Після написання відповідей

проводилось їхнє обговорення, доповнення новими роздумами, висновками. Після обговорення вносились нові уточнення в значущі фактори формування або блокування психологічного благополуччя особистості.

Результати дослідження. Досліджувані детально описували своє розуміння психологічного благополуччя, свої почуття, емоції, переживання. Визначаючи те, що руйнує психологічне благополуччя, досліджувані виокремлювали випадки руйнування емоційних зв'язків батьків з дітьми, дружин з їх чоловіками, онуків з бабусями та дідусями, сусідів, вчителів та інших, знецінення власних почуттів, думок та інше. Позначали відсутність почуттів до інших як норму стосунків, в яких гарантована безпека: «Навіщо зближуватись з іншими і чекати обману, зради». Проживання емоційно безбарвного життя викликає стан фрустрації, втрату життєвих смислів: «Навіщо так жити», «Що цікавого в такому житті», «Мені байдуже, не хочу нічого міняти, хай так». Особистість накладає певні обмеження на взаємозв'язки з іншими, ставлячи вузькі рамки індивідуальних границь. Отримані результати були відсортовані за значущістю. Серед факторів, що впливають на руйнування психологічного благополуччя особистості, були визначені:

- бажання максимальної відданості партнера по взаємодії (яке руйнує взаємини з іншими), що порушує особистісні границі іншого (50% висловлювань);

- нездатність врегульовувати власну амбівалентність емоцій, бажань (25% висловлювань);

- страхи втратити емоційну близькість в існуючих стосунках (тривога і провина), що породжують механізми психологічних захистів особистості (15% висловлювань);

- неможливість змінити стратегії утримання емоційних зв'язків у стосунках: витіснення, раціоналізація, проекція в ситуаціях власних внутрішніх конфліктів (10% висловлювань).

Відновлення бажаних емоційних зв'язків, які стають чинниками психологічного благополуччя, спирається на визначені перепони у цьому процесі. Перепони не дають можливості закінчити задуману справу і отримати задоволення від завершення початого. За таких умов, особистість не може починати іншу справу, планувати нове. Це блокує формування психологічного благополуччя.

Позначені особливості формуються в різні вікові періоди, починаючи з раннього дитинства, процесу сепарації дитини від матері, що визначає подальшу стратегію побудови емоційно близьких стосунків. Найчастіше досліджувані згадують власне дитинство, ставлення матері до них. У випадках відсутності матері в процесі виховання дитини, у особистості відбувається подальший розвиток образи, що породжує почуття злості, гніву, агресії. Особистість в дорослому віці зазнає труднощів у стосунках з власними дітьми. Це підтверджується в дослідженнях Д. Боулбі щодо формування первинного почуття безпеки [1] та Мелані Клайн у дослідженні фаз протікання почуття втрати близької значущої людини [2]. В кризових ситуаціях особистість повертається до усталених стратегій побудови емоційних зв'язків, або відбувається пошук нових [3].

Відсутність конгруентності у взаємостосунках особистості з іншими стає перепорою у формуванні психологічного благополуччя. Стратегія маніпулювання владою у стосунках руйнує відчуття благополуччя. Відсутність ієрархії у взаємодії членів сім'ї (батьків і дітей, старших і молодших), породжує хаос і блокування нових життєвих стратегій. Повторення старих стратегій, нездатність їхнього поновлення знижує чуттєвість у особистості або навіть блокує її. Вона втрачає здатність усвідомлення власних почуттів, що унеможлиблює психологічне благополуччя. Це може призвести навіть до блокування відчуття власного тіла. За таких умов особистість втрачає гостроту контакту з оточенням. Такі блокування власної чуттєвості стають перепорою до розуміння іншого. Формується роздратування, емоційна і інтелектуальна відстороненість від того, що відбувається. За таких умов особистість не намагається спілкуватись з іншими, вона лише приєднується до способу існування з ними. Ця

конформність, як спосіб існування, визначається особистістю як «сірі будні», «нудьга», які породжують злість, агресію. У таких випадках досліджувані відмічають, що у них навіть не з'являється бажання прояснювати, обговорювати стосунки, власні бажання з іншими. На їхніх обличчях з'являються маски благополуччя, «все як у всіх». Вираз обличчя не відповідає внутрішньому емоційному стану особистості. Внутрішній конфлікт не виходить назовні. У особистості життя проходить в постійному протистоянні зі світом. Інший варіант супротиву проявів власних почуттів, емоцій – це інтродекція. У такому випадку, особистість уникає дискусій, живе за старими правилами інших, «як люди скажуть». Особистість відчуває апатію, безініціативність, підкорення авторитету, що дає оманливе відчуття безпеки. Бажання жити «як усі», за стандартами, не виказуючи власних суджень, ускладнює прийняття власного вибору, рішення, створення психологічного благополуччя.

Висновки. Відновлення емоційних зв'язків особистості в спілкуванні, взаємодії з оточенням є найважливішим чинником у процесі формування психологічного благополуччя особистості.

Значущими в блокуванні формування психологічного благополуччя особистості є: втрата чуттєвості особистості, втрата здатності до усвідомлення власних почуттів, власного тіла, знецінення проявів своїх почуттів і думок.

Блокування проявів власних бажань призводить до втрати особистісної безпеки, руйнування особистих границь, що унеможлиблює почуття благополуччя.

Література.

1. Боулби Д. «Привязанность» / Д. Боулби (первод. с англ.) М., Гардарики. 2003.
2. Klein M.A. Contribution to the Psychogenesis of Manik-Depressiv States. In Contributions to Psychoanalysis 1921-1945. London. Hogarth Press.p. 948.
3. Володарська Н.Д. Зміни почуття благополуччя в кризових ситуаціях /Н.Д.Володарська // Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота і сучасність: теорія та практика вирішення проблем учасників і постраждалих у збройних конфліктах», 28 березня 2019 р. Київ,ТОВ НВП «Інтерсервіс». - С.46-48.