

## Загальна психологія, історія психології

УДК 159.98-057.36

**Ольга Анатоліївна Гульбс,**  
докторка психологічних наук,  
професорка кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0000-0002-5300-8570  
1960.09.05m@gmail.com

**Олег Юрійович Ворона,**  
здобувач ступеня доктора філософії,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0009-0003-3762-3797  
VoronaO@gmail.com

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми психічного захисту особистості. Зазначається, що система психологічного захисту формується у загальній структурі особистості як певні сполучення захисних механізмів. У результаті дії захисних механізмів формується специфічний стан свідомості, що дозволяє особистості зберігати гармонійність і рівновагу її структури. Нині дослідники у своїй переважній більшості вважають механізми психічного захисту процесами особистісної інтрапсихічної адаптації, що відбувається під впливом підсвідомого перероблення інформації, яка надходить. Включаючись в ексцезивні (травмувальні) ситуації, захисні механізми перетворюються на своєрідні бар'єри, що заважають подальшому руху інформації. Взаємодіючи з цими захисними механізмами інформація, що викликає у особисті тривогу, або спотворюється, або ігнорується.

**Ключові слова:** психічний захист особистості; захисні механізми; інтрапсихічна адаптація; підсвідоме перероблення інформації; специфічний стан свідомості.

**Olha Hulbs,**  
PhD in Psychology,  
Professor of the department of psychology,  
Pavlo Tychna Uman State  
Pedagogical University,  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-5300-8570  
1960.09.05m@gmail.com

**Oleh Vorona,**  
PhD candidate,  
Pavlo Tychna Uman  
State Pedagogical University  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0009-0003-3762-3797  
VoronaO@gmail.com

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE STATE OF RESEARCH ON THE PROBLEM OF MENTAL PROTECTION OF THE INDIVIDUAL

*The article presents a theoretical and methodological analysis of the state of research on the problem of psychological protection of the individual. It is noted that the system of psychological protection is formed in the general structure of personality as a certain combination of protective mechanisms. As a result of the action of defence mechanisms, a specific state of consciousness is formed, which allows the individual to maintain the harmony and balance of its structure. Today, most researchers consider mental defence mechanisms to be processes of personal intrapsychic adaptation that occur under the influence of subconscious processing of incoming information.*

*To date, a great deal of material has been accumulated on this issue, in which the following points can be distinguished. First, it is the complexity of the functioning of defence mechanisms. Individuals rarely use a single defence mechanism - they usually use a complex of defence mechanisms. This complex is specific to each individual and is formed early enough in genesis. Second, there is a positive effect of defence mechanisms on personality development. Defence mechanisms are quite dynamic in themselves: through their development, integration and adaptation of the individual takes place. This is their positive influence on personality formation. Thus, defence mechanisms are widely present both in normal, healthy psychological functioning of the individual and in unhealthy, pathological ones. Their effect can be detected in every person. The third point concerns the function of defence mechanisms. They are used by an individual to relieve or prevent anxiety, to resolve emotional conflicts, to resist emotional discomfort, to prevent a return to thoughts, emotions, desires, fantasies that have previously been pushed out of consciousness because of their painfulness and unacceptability. Fourthly, mental regulation in difficult situations for the subject with the help of defence mechanisms usually occurs at the unconscious level.*

**Keywords:** *mental protection of the individual; defence mechanisms; intrapsychic adaptation; subconscious processing of information; specific state of consciousness.*

У сучасній науці є загально визнаним фактом, що пріоритет відкриття й опису психічного захисту належить З. Фройд [2]. Уперше це поняття з'явилося у його роботі 1894 р. «Захисні нейропсихози». Психічні захисти розглядалися як своєрідні техніки, за допомогою яких особистість бореться з уявленнями, що є нестерпними чи неприємними для її свідомості. Функції психологічного захисту автор бачив у мінімізації та повному витісненні неприємних афектів і нестерпних для свідомості думок та уявлень [17].

Мета статті – теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми психічного захисту особистості.

Механізми психологічного захисту були у топографічній моделі особистості динамічним зв'язком основних структурних компонентів. З. Фройд виокремив у структурі особистості три основні взаємозалежні компоненти, які часто суперничають: несвідоме (Ід), передсвідоме (Его), свідоме (Супер-Его). Взаємодія Его із Супер-Его через структуру Ід характеризується протиборством і конфліктністю соціальних норм та особистісних потягів. Аналізуючи боротьбу між Ід, Его і Супер-Его, З. Фройд вводить поняття «захисний механізм» для позначення будь-яких технік, які Его використовує у конфліктах між лібідо і цензурою. В основі формування, прояву, активізації захисних механізмів є тривога. Основна функція тривоги – допомогти людині уникнути прояву у себе неприпустимих інстинктивних імпульсів.

За З. Фройдом, переживання, що мали місце у минулому, травмувальні спогади не знищуються зі свідомості, а витісняються у підсвідомість, де продовжують впливати на людину. Коли витіснені ідеї намагаються актуалізуватися на свідомому рівні, вони можуть знову викликати тривогу, і тому пригнічуються знову [18]. У результаті людина переживає нескінченний підсвідомий конфлікт. Отже, З. Фройд позначив витіснення як первинний механізм психологічного захисту. Через деякий час він виокремив й інші механізми, покликані утримати заборонені імпульси (заміщення, ізоляція, проєкція тощо). З. Фройд визначав захисні механізми Его як свідому стратегію, використовувану індивідом для захисту від прояву імпульсів Ід і тиску з боку Супер-Его. Его реагує на загрозу прориву Ід двома шляхами: блокування вираження небажаних імпульсів; спотворення небажаних імпульсів. Згідно із З. Фройдом, усі захисні механізми мають дві загальні характеристики:

діють на неусвідомленому рівні; спотворюють сприйняття реальності: чим активніше діють захисні механізми, тим більш викривленішу картину потреб, страхів і прагнень вони створюють [19].

3. Фройд описав низку захисних механізмів, які у сучасній психології називаються «класичними». Це проєкція, заміщення, витіснення, регресія, раціоналізація, реактивне утворення, заперечення, сублімація. Пізніше цей список доповнювався дослідженнями представників психоаналітичного напрямку (А. Адлер, Г. Саллівен, А. Фройд, К. Хорні), гуманістичного (К. Роджерс) та екзистенційного (Р. Мей, Е. Еріксон). Послідовники З. Фрейда продовжили дослідження психологічного захисту, розвиваючи його ідеї та розробляючи власні. Заслугами А. Фрейда у сфері вивчення психологічного захисту стали докладна характеристика конкретних захисних механізмів, розширення визначення захисту («загальне позначення усіх предметів, які використовуються Его у тих конфліктах, що можуть призвести до неврозу» [20]), введення поняття «постійний захист», що означає можливість перенесення захистів із конфліктної ситуації у повсякденне життя, і закріплення їх у вигляді рис характеру, твердження про адаптаційний характер захисної поведінки.

А. Фройд також досліджувала чинники, що визначають формування механізмів захистів у дітей і описала вікову динаміку захисту. Низка авторів особливо підкреслюють заслугу А. Фрейда у тому, що вона виокремила функції психологічного захисту зі сфери інтрапсихічного у сферу екстрапсихічного.

Поняття захисту знайшло своє відображення у неофрейдистському підході К. Юнга [14]. До психологічного захисту К. Юнг звертається у контексті розвитку особистості, коли в останньої виникають складнощі в адаптації, що вимагає звернення до несвідомого, іншими словами, – особистість регресує, тому що спускається на нижчий рівень організації особистісної поведінки. Дослідження З. Фрейда продовжила К. Хорні [11]. Піддаючи сумніву твердження З. Фрейда про лібідо та агресію як детермінанти поведінки, вона створює дискурс про вроджене почуття занепокоєння і прагнення до задоволення власних бажань, як основні тенденції, що рухають людиною. Захисні механізми вмикаються у ситуаціях, коли борються між собою прагнення до безпеки і задоволення потреб, конфлікт між якими викликає витіснення. Захисними механізмами за відповідних умов середовища є такі поведінкові стратегії: невротичне прагнення до любові, до влади, до ізоляції, до безпорадності. Таким чином, у роботах К. Хорні психологічний захист набуває більшого соціального відтінку.

Своєрідне розуміння зв'язку захисту та особистості представлено в оргонній психотерапії В. Райха [26]. В основі його теорії – ідея перетворення руху оргонної енергії, яка розглядається як тотожна поняттю фрейдівського «лібідо». За умови функціонування у здоровому організмі цією енергією утворюються вільні потоки. Між тим рух цієї енергії може бути заблоковано. Це може статись тоді, якщо людиною не висловлюються власні почуття вільно, у цьому випадку відбувається процес їхнього витіснення у сферу несвідомого. Захисні утворення такого роду таким чином, утворюють захист характеру, створюючи таким чином особливий профіль функціонування особистості. Саме він і дозволяє людині уникати певних переживань і потреб. В. Райх наголошує на фізіологічному прояві захистів – тілесній броні (напруження м'язів, що забезпечують вираження цієї емоції). Але для загального розуміння психологічного захисту важливою є думка про механізм взаємовпливу особистості та захистів.

Настільки важлива тема як психологічний захист не могла залишитися поза увагою дослідників інших психологічних шкіл і напрямів. У межах гуманістичного напрямку ця тематика відображена у роботах А. Адлера, К. Роджерса, Ж.-П. Сартра та ін., у межах екзистенційного – Р. Мея, В. Франкла, Е. Еріксона та ін..

В українській психології дослідження психологічного захисту почалися на кілька десятиліть пізніше, ніж на Заході. Так, Т. Домнич інтерпретує психологічний захист як реально існуючий психічний феномен, що потребує серйозного наукового опрацювання. У своїх роботах автор пов'язує поняття захисного механізму та ексквизитної (емоційно насиченої) ситуації. На думку дослідника, психологічний захист є нормальним механізмом, спрямованим на запобігання розладам поведінки та фізіологічних процесів не лише у разі конфліктів свідомості і несвідомого, а й у разі зіткнення усвідомлених, афективно насичених установок. Він відносить до психозахисних механізмів створення ширшої у смисловому плані установки, яка спрямована на нейтралізацію афективно насиченої установки [3].

Т. Яценко розглядає захисні механізми як психологічний феномен у контексті розуміння адаптивних психічних процесів особистості, що здійснюються у різноманітних фруструвальних ситуаціях. На думку авторки, захисні механізми виникають у ситуації фрустрації, у разі активізації подібних ситуацій можуть закріплюватися у психіці й актуалізуватися, забезпечуючи тим самим адаптацію особистості. Процес використання особистістю захистів отримав назу «захисно-адаптивного» чи «захисного». Такі захисні механізми можуть використовуватись і в інших процесах адаптації. Таким чином, вона не вбачає принципової відмінності між поведінкою людей і захисними механізмами у фруструючих ситуаціях, роблячи припущення, що вивчення реакцій на фрустрацію дозволяє отримати достатньо повне уявлення щодо проявів механізмів захисту [15].

Схоже розуміння психологічного захисту простежується у В. Медведєва і О. Шевченка. На їхню думку, захисні механізми слугують для редукування тривоги, а актуалізувати їх може внутрішній чи зовнішній подразник, що викличе психічне напруження. Психічний захист розглядається ними як процес інтрапсихічної адаптації. Вони виокремлюють декілька типів захисних механізмів, що обумовлено етапом дії захисту:

- витіснення, заперечення – перешкоджають розпізнаванню самої тривоги чи чинників, що її викликають;
- фіксація тривоги – дозволяє фіксувати тривогу на певних стимулах;
- знецінення початкових потреб – знижує рівень спонукань;
- концептуалізація – усуває тривогу або модифікує її інтерпретацію шляхом формування стійких концепцій.

Авторами пропонується загальна схема людської поведінки, викликана фрустрацією. Одним із варіантів її може бути неузгодженість у системі «професійне середовище – суб'єкт праці». Згідно цієї схеми поведінкові захисти можуть мати такі варіанти – паніка, зміна ситуації, психологічний захист, вихід із ситуації концептуалізація [7].

На думку Ю. Михальської і С. Ренке, захисні механізми починають діяти тоді, коли досягнення поставленої мети нормальними способами є неможливим. Досвід людини, несумісний з її уявленнями про себе, має тенденцію не допускатися до свідомості: відбувається або спотворення сприйнятого, або його заперечення, або забування. Вплив захистів проявляється також і під час взаємин людини з групою, колективом. Таким чином, психологічний захист розглядається авторами як спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, функцією якої є убезпечення сфери свідомості від негативних переживань, що травмують особистість [8].

Методологічний аналіз психологічного захисту було передбачає повний опис критичних ситуацій (стрес, фрустрація, конфлікт, криза), а також процес переживання, визначивши цільову детермінацію переживання і чинники «успішності» переживання. Авторка зазначає, що захисні процеси прагнуть позбавити індивіда неузгодженості спонукань та амбівалентності почуттів, уберегти його від усвідомлення хворобливих чи небажаних змістів, перш за усе позбавивши виникнення у індивіда тривоги та

напруженості. Однак засоби досягнення цих цілей, тобто самі захисні механізми, представлені ригідними, автоматичними, вимушеними, мимовільними процесами, які мають неусвідомлений характер, що функціонують квазіреалістично, не враховуючи ситуації у цілому та довготривалої перспективи. Не дивно, що ціною досягнення цілей психологічного захисту стає об'єктивна дезінтеграція поведінки, поступки, самообман, регресія чи навіть невроз [4].

Л. Степаненко було використано науковий аналіз феномена психологічного захисту, ґрунтований на принципах системності, особистісного підходу та принципу регулятивності. Автором розроблено теоретичну модель психологічного захисту, що має структурно-рівневу будову, системоутворювальним вектором якої є «тривожність – адаптація». Крім того, дослідником здійснено детальний аналіз феномена з погляду категорії властивості та стану, а також унікальні дослідження психологічного захисту у різних професійних сферах [10].

У межах психотерапії та індивідуального консультування вивчення феномена психологічного захисту пов'язане з виявленням і описом проявів тих чи інших форм захистів, визначенням зв'язку типу особистості з вибором того чи іншого способу, стилю захисної поведінки. Великий практичний інтерес мають роботи, пов'язані з дослідженням специфіки психологічного захисту у представників різних професій, соціальних груп.

А. Ребер вважає, що психологічний захист – це будь-яка реакція, яку людина несвідомо використовує для захисту своїх внутрішніх вихідних структур («Его», «Я») від занепокоєння, сорому, конфлікту тощо. Усі захисні механізми, що полягають в успішному витісненні та сублимації, розглядаються як невротичний захист на тій підставі, що коли-небудь вони неминуче призводять до неадаптивних способів взаємодії із зовнішнім світом [25]. На думку О. Максименка, психологічний захист – пасивно-оборонні форми реагування у патогенній життєвій ситуації [6]. В. Шебанова веде мову про те, що механізми психологічного захисту спрямовані на прагнення позбавити людину неузгодженості почуттів, на запобігання усвідомлення нею небажаних змістів, на купіювання негативних психічних станів, якими є страх і тривога. Кінцевий результат використання захисних механізмів виражається в дезінтеграції поведінки, самообмані, уявному розв'язанні конфлікту або неврозі. Ці визначення підкреслюють патологічний характер психологічного захисту [12]. Інша низка визначень характеризує психологічний захист як нормальний процес адаптації у несприятливій ситуації. На думку І. Шерешкової, психологічний захист є нормальним, поширеним механізмом, спрямованим на запобігання розладам поведінки та фізіологічних процесів не лише у разі конфліктів свідомості і несвідомого, а й у разі зіткнення усвідомлюваних, але емоційно насичених установок [13]. R. Plutchik, H. Kellermann і H. Conte визначають психологічний захист як процес адаптації, спрямований на зниження емоційної напруженості за умов суперечливих відносин і позицій особистості [23]. N. Наап вважає психічний захист таким механізмом адаптивної трансформації сприйняття та оцінювання, який актуалізується у разі, якщо особистість не має можливості адекватно оцінити почуття хвилювання, спричиненого внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може упоратися зі стресом [21]. У визначенні, наведеному у словнику С. Болтівця, підкреслюється регулятивна та стабілізаційна роль психологічного захисту [1].

Можна виокремити ті аспекти, що зустрічаються у майже в усіх визначеннях: наявність ситуації конфлікту, травми, стресу, наявність мети психічного захисту – зниження емоційної напруги, що кореспондується із конфліктом, попередження дезорганізації свідомості, психіки, поведінки. Але нагальною необхідністю слід визнати потребу у створенні більш чіткого конструкту, який би допомагав у розумінні цього явища. Виходячи з цього, пропонуємо розглядати психічний захист як складну систему

регуляторних механізмів, що мають своїм вектором купіювання негативних, травмувальних для особистості переживань, пов'язаних із зовнішніми чи внутрішніми конфліктами, і супутніми їм станами психологічного дискомфорту і тривоги.

У сучасних дослідженнях психологічний захист розглядається у широкому контексті функціонування особистості. Автори, які займаються дослідженнями цього феномена, сходяться на думці про необхідність вироблення методологічних засад вивчення психологічного захисту. R. Plutchik описано методологічні принципи аналізу психологічного захисту [24].

Принцип системності. У межі системного аналізу входить виявлення загальної структури психологічного захисту, його окремих елементів, системоутворювальних компонентів, співвідношень нижчих і вищих рівнів, підрівнів, динамічних зв'язків, інтеграції та трансформації окремих підсистем у загальну систему, закономірностей і механізмів функціонування цього феномена.

Принцип особистісного підходу. Реалізація принципу полягає у необхідності розгляду психологічного захисту як нормального особистісного утворення, роль якого – формування особистості та поведінки в умовах фрустрації, і на підставі цього визначення його структури як системи когнітивних, емоційних і поведінкових ознак.

Принцип регулятивності. Цей принцип ґрунтується на несвідомій природі психологічного захисту. Наслідком принципу є дія закону самоорганізації психологічного захисту.

Дослідження системи психологічного захисту у педагогів базується на зазначених принципах. Об'єктивність структурно-рівневої організації психологічного захисту доводиться і теоретичним аналізом цього феномена, і численними емпіричними дослідженнями. У межах структурно-рівневого підходу система психологічного захисту має таку будову. Перший рівень – біопсихічний. Це генетично закладений спосіб реагування на несприятливі впливи, він будується на потягах, витіснених у сферу несвідомого, які не приймає Еґо-рівень і які виражаються у достатньо примітивних формах поведінки. Другий рівень – власне психологічний. У міру розвитку когнітивних структур формуються складніші утворення, в основі яких – механізми першого рівня. Структурно ці форми представляють об'єднання механізмів першого рівня у систему або реконструкцію цих форм у нові варіанти. Третій рівень – особистісний. Створення «Образу Я» вимагає від особистості цілісної поведінки, адаптивної до широкого спектра варіантів зовнішніх і внутрішніх умов існування особистості. На цьому рівні відбувається формування захисту особистості як стильової поведінки. Четвертий рівень – соціально-особистісний. Психологічний захист починає сам продукувати спосіб контакту із навколишнім середовищем. В основі соціального рівня захисту зберігається вироблений на попередньому етапі стиль захисної поведінки, однак, його прояв стає відносно керованим і соціально контрольованим. Окреслені рівні являють собою структуру захисної поведінки і з'єднані численними зв'язками. Системоутворювальним чинником є функція адаптації особистості.

Зосередимо увагу на вивченні особистісного рівня психологічного захисту у контексті такого соціального явища, як професійна діяльність педагога. Особистісний рівень також можна уявити у вигляді регуляторної системи, що діє у ситуації зовнішнього або внутрішнього конфлікту і містить у собі дві підсистеми: стабілізації особистості та подолання. Таке розуміння системи психологічного захисту ґрунтується на теоретичних конструктах особистісно-орієнтованої психотерапії.

Підсистема стабілізації особистості виконує гомеостатичні функції і містить неусвідомлювані механізми психологічного захисту. Функція цієї підсистеми – усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з виникненням несприятливої

ситуації, шляхом огороження сфери свідомості від травмуючих особистість переживань. Інша підсистема – подолання – розглядається як активність особистості, спрямована на усунення або зменшення впливу джерела тривоги (стресора). Функція цієї підсистеми – врегулювання взаємовідносин індивіда і середовища. Ця підсистема у змістовному аспекті збігається з феноменами психологічного подолання і позначається як копінг-захист.

Таке визначення системи психологічного захисту відповідає сучасному розумінню співвідношення захисних механізмів і долаючої поведінки. Так, Р. Лазарус визначає копінг як вироблювані людиною засоби психологічного захисту від психотравматичних подій, що впливають на ситуацію поведінки [22]. На думку А. Antonovsky, в основі захисту і копіngu – схожі процеси, що розрізняються лише ступенем ригідності [16]. Передбачається, що будь-який психічно здоровий індивід спочатку обирає здорові форми копінг-поведінки, а у разі, коли можливості вирішувати ситуацію виявляються обмеженими, залучає захисні механізми. Деякі автори диференціюють форми копінг-поведінки на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. У першому випадку у поведінці переважають усвідомлені стратегії подолання, в останньому – захисні механізми. Таким чином, підсистеми «стабілізації» і «подолання» являють собою частини найважливішої форми адаптаційного процесу – системи психологічного захисту на особистісному рівні.

Серед сучасних дослідників немає єдності думок про кількість захисних механізмів. Так, А. Фройд виокремлює 15 механізмів, Р. Келлерман – 17, у словнику-довіднику з психіатрії американської психіатричної асоціації перелічується 23 механізми захисту тощо. Грунтуючись на дослідженнях, в основу класифікації механізмів психологічного захисту як основу слід ввести принципи системності та ієрархічності. Таким чином, можна говорити про невелику кількість «родових» механізмів (базових), а також похідних від них (вторинних).

Характеристика системи психологічного захисту не буде повною, якщо не описати іншу підсистему – «подолання», що у змістовному аспекті збігається з копінг-стратегіями особистості. Терміни копінг і упорання використовуються як синоніми. Поняття «копінг» у науці визначається як цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє людині подолати скрутну життєву ситуацію через усвідомлені стратегії дій, способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації. Стратегії упорання – це конкретні дії, що ґрунтуються на усвідомлюваних зусиллях, використовуваних суб'єктом для регуляції емоційного та інтелектуального напружень з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин. Н. Родіна визначає поведінку, що спрямована на упорання із ситуацією, як таку, що надає індивіду можливість на свідомому рівні способами, адекватними його індивідуально-психологічним особливостям і тій самій важкій життєвій ситуації, поставити стрес під контроль [9].

Р. Лазарусом виокремлено два глобальні стилі реагування [22]. Проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми. Передбачає створення плану розв'язання важкої ситуації і його виконання. Цьому стилю притаманні такі форми поведінки – звернення по допомогу до інших, самостійний аналіз того, що сталося, пошук додаткової інформації.

Суб'єктно-орієнтований стиль. Позичується як результат емоційного реагування на ситуацію, він не супроводжується конкретними діями. Цьому стилю є притаманними спроби не думати про проблему взагалі, залучення інших до власних переживань, бажання забути уві сні, компенсувати власні негативні емоції їжею або «втопити» негаразди в алкоголі. Ці форми поведінки характеризуються інфантильною оцінкою того, що відбувається. Під цим емоційним стилем реагування розуміється схильність до негативних переживань, що є рисою захисної поведінки.

Нині існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, однак більшість із них базуються на зазначених типах упорання. В. Корольчук виокремлює три стилі упорання.

**Проблемно-орієнтований стиль.** Копінг-стратегії цього стилю спрямовані на об'єкт загрози і передбачають трансформацію психотравмальної ситуації. Для цієї групи стратегій характерним є те, що суб'єкт, ухваливши рішення про можливість позитивної зміни ситуації, формулює її для себе як проблему, визначаючи кінцеві та проміжні цілі, намічаючи план дій, визначає способи досягнення мети. Серед механізмів, що складають цей стиль, можна назвати такі: проблемний аналіз ситуації та її наслідків, пошук додаткової інформації, обмірковування рішень, пошук прихованого сенсу ситуації, звернення по допомогу до інших.

**Емоційно-орієнтований стиль.** Стратегії: самозвинувачення, занурення у власні переживання, залучення інших до переживання, переживання протесту, обурення, протистояння психотравмальному фактору, емоційна розрядка – відреагування почуттів, пов'язаних із психотравмальною ситуацією.

**Стиль «Уникнення».** Стратегії дистанціювання від проблеми характеризуються тим, що активність суб'єкта спрямована на відсторонення, відхід від об'єкта загрози, непереборного, з його т. з. Ці стратегії мають широкий спектр прояву: усвідомлене ігнорування, зниження серйозності, спроби не думати про проблему, відхід від неї, занурення у роботу, альтруїзм, активне уникнення занурення у проблему, компенсація як відволікаюче виконання якихось власних бажань тощо. Широта спектра цієї групи стратегій передбачає включення до неї як позитивних, соціально прийнятних стратегій, так і деструктивних [5].

Таким чином, опис поведінкових проявів механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій як підсистем системи психологічного захисту підкреслює їхній тісний зв'язок і дозволяє вести мову про захисні механізми і копінг-стратегії як про найважливіші форми адаптаційних процесів і способів реагування особистості на стресові ситуації.

У результаті дії захисних механізмів формується специфічна здатність особистості зберігати гармонійність і рівновагу своєї структури. Незважаючи на те, що спочатку захисні механізми трактувалися як невротичні симптоми, З. Фройд не заперечував, що їх можна виявити і у здорових людей. Надалі ідея механізмів психологічного захисту набула широкого розвитку.

Нині накопичено великий матеріал із цієї проблематики, у якому можна виокремити такі положення. По-перше, це комплексність функціонування захисних механізмів. Індивіди рідко використовують якийсь єдиний захисний механізм – зазвичай застосовується комплекс захисних механізмів. Цей комплекс специфічний для кожного індивіда, і формується у генезі достатньо рано. По-друге, відзначається позитивний ефект дії захисних механізмів на розвиток особистості. Механізми захисту самі по собі є достатньо динамічними: через їхній розвиток відбувається інтеграція, пристосування особистості. У цьому полягає їхній позитивний вплив на формування особистості. Таким чином, захисні механізми широко присутні як за нормального, здорового психологічного функціонування особистості, так і за нездорового, патологічного. Їхню дію можна виявити у кожній людини. Третє положення стосується функції захисних механізмів. Вони використовуються індивідом для зняття або запобігання тривожності, для розв'язання емоційних конфліктів, для протистояння емоційному дискомфорту, для запобігання поверненню до думок, емоцій, бажань, фантазій, які раніше вже були витіснені зі свідомості через свою хворобливість і неприйнятність. По-четверте, психічна регуляція у скрутних для суб'єкта ситуаціях за допомогою захисних механізмів, як правило, відбувається на неусвідомлюваному рівні. Тому про використання людиною того чи іншого захисного механізму, можна здогадуватися за її поведінкою. По-п'яте, положення про те, що



відбувається несвідоме прийняття та розвиток моделей реакцій, які ґрунтуються на дії захисних механізмів, що, своєю чергою, починає формувати характер індивіда. Утворені поєднання рис характеру піддаються впливу, і самі впливають на індивідуальні захисні механізми.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болтівець С.І. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / укл. С.І. Болтівець, Н.В. Слободяник, М.-Л.А. Чепи, Н.В. Чепелева. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
2. Гірняк А. Психоаналіз Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокультурне явище. *Психологія і суспільство*. 2008. № 4. С. 33–45.
3. Домнич Т.М. Що треба знати про психологічний захист. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 1. С. 35–36.
4. Коваленко О.Г., Павлик Н.В., Становських З.Л., Бастун М.В. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та характерологічних дисгармоній: практ. посіб. Київ, 2019. 167 с.
5. Корольчук В.М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 164–171.
6. Максименко О.Г. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 5. С. 45–50.
7. Медведєв В.С., Шевченко О.М. Психологічний захист як окремий психічний феномен. *Юридична психологія та педагогіка*. 2007. № 2. С. 21–32.
8. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 417–427.
9. Родіна Н.В. До проблеми співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми». *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки*. 2006. № 1. С. 98–104.
10. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37–41.
11. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Сварог, 2023. 245 с.
12. Шебанова В.І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246–249.
13. Шерешкова І.І. Поняття «психологічний самозахист» в системі загальнонаукової універсалії «захист». *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ : НУОУ, 2020. Вип. 5 (58). С. 201–207.
14. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме. Астролябія. 2023. 608 с.
15. Яценко Т.С. Взаємозв'язки свідомого і несвідомого в контексті проблеми психологічних захистів. *Психолінгвістика*. 2012. Вип. 10. С. 150–159. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling\\_2012\\_10\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2012_10_21). (дата звернення: 23.05.2024).
16. Antonovsky A. Health, stress and coping. San-Francisco: Jossey-Bass, 1979. P. 21–56.
17. Freud S. The defense neuro-psychoses. The collected Papers: in 10 v. N.Y.: Collier Books, 1963. Vol. 2. P. 67–81.
18. Freud S. Gesammelte Werke. London: Imago Pub. Co, 1940, Bd. 1–3. P. 545–546.
19. Freud S. Beyond the Pleasure Principle and Other Works. Volume XVIII (1920-1922). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. 1955. P. 7–64.
20. Freud A. The ego and the mechanisms of defence. International Universities Press, New York, N.Y., 1946. 203 p.

21. Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *J. of American Psychological Association*. Washington, 1963. Vol. 77. № 8. P. 1–22.
22. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. *Ann.Rev. Psychol.* 1993. Vol. 44. P. 1–21.
23. Plutchik R., Kellermann H., Conte H.R. A structural theory of ego defences and emotions. Isard C. E. (ed.) *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum, 1979. P. 229–257.
24. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions. In Plutchik R., Kellerman H. (Eds.) *Emotions: Theory, research and experience: Vol.1*. N.Y.: Academic Press, 1980. P. 3–33.
25. Reber A.S. *Dictionary of psychology*. London, Penguin/Viking. Fourth Edition (A.S. Reber, R.Allen & E.S. Reber), 2009. 904 p.
26. Reich W. *Charakteranalyse*. Farrar, Straus and Giroux. 1933. 545 p.

### REFERENCES

1. Boltivec', C.I. (2010). Ukrai'nc'ka psichologichna terminologija: slovnyk-dovidnyk / ukl. C.I. Boltivec', N.V. Clobodjanyk, M.-L.A. Chepa, N.V. Chepeljeva. K.: DP «Informacijno-analitychne agentctvo» [in Ukrainian].
2. Girnjak, A. (2008). Psychoanaliz Zygmunnda Frojda jak teorija, systema i sociokul'turne javyshhe [Sigmund Freud's psychoanalysis as a theory, system and sociocultural phenomenon]. *Psychologija i suspil'stvo*, 4, 33–45 [in Ukrainian].
3. Domnych, T.M. (1998). Shho treba znaty pro psihologichnyj zahyst [What you need to know about psychological protection]. *Praktychna psihologija ta social'na robota*, 1, 35–36 [in Ukrainian].
4. Kovalenko, O.G., Pavlyk, N.V., Stanovs'kyh, Z.L., Bastun, M.V. (2019). Psychologichnyj suprovid osobystisnogo rozvytku doroslyh: podolannja profesijnyh kryz ta harakterologichnyh dysgarmonij: prakt. posib. Kyi'v [in Ukrainian].
5. Korol'chuk, V.M. (2011). Kopingovi osoblyvosti adaptyvnyh resursiv stresostijkosti osobystosti [Coping features of adaptive resources of personality stress resistance]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrai'ny*, 1, 164–171 [in Ukrainian].
6. Maksymenko, O.G. (2010). Doslidzhennja mehanizmv psihologichnogo zahystu osobystosti v zalezhnosti vid rivnja dyferenciacii' psihiky [Study of the mechanisms of psychological protection of the individual depending on the level of differentiation of the psyche]. *Praktychna psihologija ta social'na robota*, 5, 45–50 [in Ukrainian].
7. Medvedjev, B.C., Shevchenko, O.M. (2007). Psychologichnyj zahyst jak okremyj psihichnyj fenomen [Psychological protection as a separate mental phenomenon]. *Jurydychna psihologija ta pedagogika*, 2, 21–32 [in Ukrainian].
8. Myhal's'ka, Ju.A., Renke, S.O. (2015). Osoblyvosti mehanizmv psihologichnogo zahystu osobystosti [Peculiarities of the mechanisms of psychological protection of the individual]. *Problemy suchasnoi' psihologii'*, 30, 417–427 [in Ukrainian].
9. Rodina, N.V. (2006). Do problemy spivvidnoshennja ponjat' «koping-strategii» ta «zahysni mehanizmy» [To the problem of the relationship between the concepts of "coping strategies" and "defense mechanisms"]. *Aktual'ni problemy sociologii', psihologii' ta pedagogiky*. 1, 98–104 [in Ukrainian].
10. Stepanenko, L.V. (2017). Koping-strategii' ta psihologichnyj zahyst jak mehanizmy samoreguljacji' osobystosti [Coping strategies and psychological defense as mechanisms of self-regulation of the individual]. *Teorija i praktyka suchasnoi' psihologii'*, 1, 37–41 [in Ukrainian].
11. Horni, K. (2023). Nashi vnutrishni konflikty. Konstruktyvna teorija nevrozu. Svarog [in Ukrainian].

12. Shebanova, V.I. (2012). Problematyka mehanizmviv psihologichnogo zahystu. [Problems of psychological protection mechanisms] *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Serija 12. Psihologichni nauky*, 37, 246–249 [in Ukrainian].
13. Shereshkova, I.I. (2020). Ponjattja «psihologichnyj samozahyst» v systemi zagal'nonaukovoї universalii' «zahyst» [The concept of "psychological self-defense" in the system of the scientific universal "protection"]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy: zb. nauk. pr. Kyi'v : NUOU*, 5 (58), 201–207 [in Ukrainian].
14. Jung, K. (2023). Arhetypy i kolektyvne nesvidome. Astroljabija [in Ukrainian].
15. Jacenko, T.S. (2012). Vzajemozv'jazky svidomogo i nesvidomogo v konteksti problemy psihologichnyh zahystiv. [Relationships between the conscious and the unconscious in the context of the problem of psychological defenses]. *Psyholingvistyka*, 10, 150–159. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling\\_2012\\_10\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2012_10_21) [in Ukrainian].
16. Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping. San-Francisco: Jossey – Bass.
17. Freud, S. (1963). The defense neuro-psychoses. The collected Papers: in 10 v. N.Y.: Collier Books.
18. Freud, S. (1940). *Gesammelte Werke*. London: Imago Pub. Co.
19. Freud, S. (1955). *Beyond the Pleasure Principle and Other Works*. Volume XVIII (1920-1922). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
20. Freud, A. (1946). The ego and the mechanisms of defence. International Universities Press, New York, N.Y.
21. Haan, N. (1963). Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *J. of American Psychological Association*. Washington, 77, 8, 1–22.
22. Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. *Ann.Rev. Psychol*, 44, 1–21.
23. Plutchik, R., Kellermann, H., Conte, H.R. (1979). A structural theory of ego defences and emotions. Isard C. E. (ed.) *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum.
24. Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotions. In Plutchik R., Kellerman H. (Eds.) *Emotions: Theory, research and experience: Vol.1*. N.Y.: Academic Press.
25. Reber, A.S. (2009). *Dictionary of psychology*. London, Penguin/Viking. Fourth Edition (A.S. Reber, R.Allen & E.S. Reber).
26. Reich, W. (1933). *Charakteranalyse*. Farrar, Straus and Giroux.

Подано до редакції: 30.05.2024.