

**Карина Грабовська,**

*здобувачка бакалаврського рівня вищої освіти  
факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя,  
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ У ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ**

**Постановка проблеми:** Психологічний захист є системою механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Опції психологічних захистів, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. Але з іншого боку вони не є шляхом вирішення конфліктів, а лише є механізмом збереження психічної рівноваги. Ця тема є особливо актуальною в реаліях нашого життя під час війни, тому що в житті людини виникають ситуації, в яких він відчуває напруженість та дискомфорт, які приводять до стресів та до вимушеного підсвідомого використання механізмів захисту, щоб зняти напругу та полегшити емоційний стан. В умовах невизначеності, стресу, та різноманітних викликів, питання психологічного захисту є особливо актуальним. Інформаційне перенасичення світу потребує активного розвитку внутрішніх структур особистості, які забезпечують ефективну адаптацію до оточуючого середовища. Однією з таких систем адаптації є - психологічний захист. Він визначає особистісний комфорт у всіх ситуаціях напруженості, які можуть виникати як у професійній, так і у повсякденній діяльності. Концепція психологічного захисту була спочатку висвітлена у працях З. Фрейда, і з того часу ця тема залишається актуальною.

**Виклад основного матеріалу :** Функцію «психологічного захисту» в більшості літературних джерел описано як низку специфічних прийомів, які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань . Психологічний захист має допомогти суб'єктові зберегти душевну рівновагу. В основі порушення психічної рівноваги - суперечність між тим, що людина усвідомлює, що в її житті відбулося щось ганебне, принизливе, і тим, що вона підсвідомо бажає «скасувати» те, що сталося, або хоча б витлумачити всі події в сприятливішому для себе ракурсі. Вважають, що найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту. При цьому бажання захистити себе від чинників, які тривожать психіку, виявляються на свідомому та несвідомому рівнях . Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й повсякденно . Тому психологічний захист – це позитивний момент в психічному житті особистості, що дозволяє їй нормально функціонувати у важких періодах життя чи в ускладнених ситуаціях взаємодії. Основне завдання психологічного захисту – у «витісненні» негативної психоенергії. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових свого переконання, утворення додаткових джерел позитивної психоенергії – вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо.

Інколи «психологічний захист» розуміють тільки як фільтр свідомості (наприклад, у працях Т. Яценко ). У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. Наприклад, підліток, який потрапив у злочинне угруповання, може бачити в такій поведінці романтичний виклик, який він кидає звичайним людям, що не визнають його «чеснот». Насправді ж він лише пригнічує свій страх та очікування кари, у

чому ні собі, ні іншим зізнатися не хоче. Така поведінка може спричинити в нього значну агресію щодо тих, хто цей страх у нього зумовлює. Існують компенсаторні засоби психологічного захисту :

- 1) Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання, які травмують особистість, замінивши їх потім на комфортніші переживання.
- 2) Переміщення неприємних переживань з рівня свідомості на рівень підсвідомого.
- 3) Емоційне «придушення» критики ззовні.

Ненсі Мак-Вільямс виокремлює два рівні захисних механізмів залежно від рівня їх простоти, тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їх включення перешкоджає людині правильно і неспотворено сприймати реальність. Автор виокремлює первинні та вторинні захисні механізми.

Первинні захисні механізми:

1. Всемогутній контроль – сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі.
2. Дисоціація – відділення себе від своїх неприємних переживань.
3. Інтроекція, зокрема ідентифікація з агресором – несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйнятих ззовні поглядів, мотивів, настанов інших людей.
4. Заперечення – повна відмова від усвідомлення неприємної інформації.
5. Примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої.
6. Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – відхід від реальності в інший психічний стан.
7. Проектна ідентифікація – коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції.
8. Проекція – помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні.
9. Розщеплення Его – уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого.
10. Соматизація або Конверсія – тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес.

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі :

1. Анулювання або Відшкодування – несвідома спроба „відмінити» ефект негативної події шляхом створення деякої позитивної події.
2. Витіснення, Пригнічення або Репресія – в побутовому сенсі «забуває» неприємну інформацію.
3. Виміщення, Заміщення або Зміщення – у побутовому сенсі «пошук цапа відбувайла».

4. Ігнорування або Уникнення – контроль і обмеження інформації про джерело лякаючого психологічного впливу або в спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності або характеру.

5. Ідентифікація – ототожнення себе з іншою людиною або групою людей.

6. Ізоляція афекту – видалення емоційної складової що походить зі свідомості.

7. Інтелектуалізація – неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації.

8. Компенсація або гіперкомпенсація – прикриття власних слабкостей завдяки підкресленню сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах.

9. Моралізація – пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається.

10. Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка – зняття емоційної напруги завдяки програванню ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання.

11. Поворот проти себе або Аутоагресія – переспрямування негативного афекту щодо зовнішнього об'єкта на самого себе.

12. Роздільне мислення – поєднання взаємовиключних настановлень завдяки тому, що суперечності між ними не усвідомлюються.

13. Раціоналізація – пояснення самому собі власної поведінки так, щоб вона здавалось обґрунтованою та добре контрольованою.

14. Реактивне утворення – захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці і думках протилежних спонукань.

15. Реверсія – програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта й суб'єкта.

16. Регресія – повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки.

17. Сексуалізація або Інстинктуалізація – перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписуванню йому сексуальної складової.

18. Сублимація – переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

**Висновок:** Таким чином на основі аналізу наукової літератури визначено наступне:

Функцію «психологічного захисту» в більшості літературних джерел описано як ряд особливих засобів і прийомів, які використовує особистість під час нападок на Его для того, щоб знизити рівень неприємних переживань. Отже психологічний захист має допомогти суб'єктові зберегти душевну рівновагу. Основне завдання психологічного захисту – у «витісненні» негативної психоенергії, яка обтяжує емоційний стан і душевні переживання людини. Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Виникає новий порядок емоційних переживань. Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проєкцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублимацію, катарсис і регресію.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богач О.В., Кіршо С.М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2018; 152: 37;
2. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості /І. В. Ващенко // Науковий часопис Чернівецького університету: зб. наук. праць. – Вип. 447–448. – Серія: Педагогіка та психологія. – Чернівці: ЧНУ, 2018. – С. 82–89.
3. Горобець Т. В. Соціально-перцептивні викривлення – епіфеномен психологічних захистів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Тетяна Вікторівна Горобець. – Івано-Франківськ, 2020. – 20 с.
4. Заброцький М. М. Комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування / Заброцький М. М., Максименко С. Д. – К. ; Житомир: Волинь, 2019. – 32 с
5. Кирпенко Т. М. Вплив механізмів психологічного захисту на міжособистісну взаємодію підлітків / Т. М. Кирпенко // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім.І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфревої. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. – С. 343–352.
6. Єфімова Н. С. Психологія спілкування. Практикум з психології. - М. : ІД «ФОРУМ»: ІНФРА-М., 2019 року.
7. Оксютівич М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 1 (69). С. 253 – 260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>.
8. Слюсар В. М. Постмодерністський фемінізм про детермінацію самореалізації особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2003. № 598. С. 153–156.

**Науковий керівник: Оксютівич М. О.**, кандидат філософських наук, завідувач кафедри психології та соціального забезпечення (Державний університет «Житомирська політехніка»)