

ПСИХІЧНИЙ ЗАХИСТ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК СКЛАДОВІ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Чаплак Ян Васильович¹, Андрєєва Ярослава Федорівна², Чуйко Галина Василівна³

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6763-2967>
Researcher ID: D-4081-2016

²Кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2731>
Researcher ID: E-2379-2016

³Кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3424-3348>
Researcher ID: D-9477-2016

UDC: 159.923

АНОТАЦІЯ

Стаття пов'язана з теоретичним аналізом розуміння феноменів психічних захисних механізмів та копінгів у психології, їх значення для особистості.

Зазначено, що проблема не є новою, проте величезна кількість її наукових досліджень свідчить як про її важливість, так і про її остаточну невирішеність.

Узагальнено розуміння психічного захисту та копіngu.

Констатується, що ми акцентували увагу на тому, що є спільним для психічних захистів і копінгів: 1) вони допомагають адаптуватися до проблемної ситуації та зберегти психічне благополуччя особистості; 2) можуть мати складну структуру, що формує стилі та стратегії як системи поєднання взаємопов'язаних механізмів захисту чи копіngu.

Робиться висновок, що копіngи та механізми психічного захисту є спорідненими психічними феноменами і поєднуються у певну системну цілісність, виконуючи функцію соціально-психологічної адаптації особистості, кожний – властивим йому способом.

Ключові слова: психічний захист, психічні захисні механізми, копіng-стратегії, соціально-психологічна адаптація, внутрішня саморегуляція, викривлення інформації.

Постановка проблеми. З людиною в сучасному нестабільному світі, повному не завжди приємних несподіванок і незворотних втрат, проблем і ризиків різного виду, надто часто стаються події чи трапляються ситуації, про які вона найбільше хотіла б забути, а

максимально – щоб вони ніколи не сталися. Але, оскільки факт їх існування – беззаперечний, а поворот назад – неможливий, людині залишається єдино можливе в такому випадку, щоб хоча б частково відновити (повернути) душевний спокій: змінити своє ставлення,

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Yan Chaplak, Yaroslava Andreeva, Halyna Chuyko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

сприйняття ситуації. Саме у такому випадку допомогти людині можуть механізми психічного захисту та стратегії подолання – способи відновлення психічної рівноваги й адаптації до психотравмуючих обставин життя.

Поняття психологічного захисту першим використав З. Фрейд для позначення симптомів істерії та обсессивних неврозів, які захищають пацієнта від хворобливих спогадів про психотравмуючі події, що сталися з ними в дитинстві. Пізніше він застосував ідею психічного захисту і для пояснення випадку параної. Подальші клінічні дослідження дозволили З. Фрейду визначити інші психічні операції, які виконували захисні функції, зокрема, ізоляцію, інтелектуалізацію, раціоналізацію, заміщення, формування реакцій та сублімацію (Cramer, 2015). Вчений вважав захисні механізми вродженими і несвідомими, що починають діяти в екстремальній ситуації, виконуючи функцію «зняття внутрішнього конфлікту» між вродженими потребами особистості та вимогами оточуючого середовища (Корсун, & Ткачук, 2013). Водночас З. Фрейд зазначив дві функції психічних захистів: «уникання переживання хворобливих відчуттів і афектів» і подавлення вимог інстинктів (Cramer, 2015).

Ці функції захисних механізмів згодом, у 1936 році, А. Фрейд підпорядкувала ширшій, більш узагальненій меті: захистити его від тривоги і почуття провини, – додатково розділивши джерела небезпеки на внутрішні та зовнішні. Внутрішня небезпека – «сила інстинктів» – зумовлює появу захисту від «інстинктивної тривоги». Зовнішня небезпека пов'язана з об'єктивною ситуацією, що приводить до переживання «об'єктивної тривоги» і необхідності захисту від неї. «Тривога суперего», на думку А. Фрейда, є результатом дії «інтерналізованої совісті» як джерела заборон для дорослої людини. Згідно А. Фрейда, захисні механізми «служать єдиній меті: вони допомагають его в боротьбі з інстинктивним життям» (Фрейджер, & Фейдимен, 2002 : 156). «Я знаходиться в конфлікті не лише з тими похідними Воно, які намагаються пробитися на його територію, щоб отримати доступ до свідомості і досягнути задоволення, Я не менш енергійно і активно захищається також від афектів, пов'язаних із цими інстинктивними імпульсами» (Фрейджер, & Фейдимен, 2002 : 176), – пише вчена. Вона намагається оцінити якість

застосування захисного механізму за тим, чи успішно з його допомогою захищає себе его, чи «досягає воно своєї мети... не дозволити забороненому імпульсу проникнути у свідомість, і чи позбавляється від тривоги, пов'язаної із цим процесом», і почуття невдоволеності.

Наступним роль психічних захистів проаналізував О. Феніхель, окресливши іншу їх функцію, не лише захистити его від негативних почуттів: тривоги, провини, огиди і сорому, – але й зберегти стабільною самооцінку людини (Cramer, 2015 : 526). Зазначимо, що R. Vaumeister зі співавторами вважають, що саме такий погляд на психічні захисти і знайшов відгук у соціальній психології та персонології (Vaumeister, Dale, & Sommer, 1998).

Надалі в роботах психоаналітиків різних шкіл, течій та напрямів поступово уточнювалося розуміння виявлених захисних механізмів і постулювалася наявність ряду інших механізмів психічного захисту (Чуйко, Колтунович, & Лукашук, 2008).

Зазначимо, що у сучасній психології механізми психічного захисту вважаються тісно пов'язаними зі стратегіями копінг-поведінки, дослідження якої почалося з робіт Р. Лазаруса в контексті розвитку теорії стресу та його подолання у 60-ті роки минулого століття.

Аналіз досліджень і публікацій. З часу початку вивчення психічного захисту та копінг-стратегій, в психології з'явилася величезна кількість наукових досліджень, що стосуються аналізу та тлумачення найрізноманітніших аспектів даних феноменів, зокрема, того, що стосується їх співвідношення та відмінностей. Так, до їх дослідження зверталися З. Фрейд та А. Фрейд, Р. Лазарус, С. Фолкмен, Н. Мак-Вільямс, Н. Хаан, Дж. Вайллант, Р. Cramer, М. Dombeck, R. Vaumeister, V. Bowins, S. Kocijan-Lovko, A. Granieri, D. Marčinko, Ф. В. Бассін, Б. Д. Карвасарський, С. О. Ренке, А. В. Зінченко, Т. П. Рисинець, В. В. Абрамов, Я. Андрушко, С. І. Корсун, Т. А. Ткачук, Г. О. Шульдик, В. І. Шебанова, Л. О. Ляховець, Г. О. Філіпчева, А. В. Ясинська, К. В. Битюцька, Ю. О. Сотнікова, В. В. Соложенкін, О. В. Куфтяк, О. В. Лапкіна, О. О. Черенева, О. В. Кружкова та багато інших науковців. Вченими проаналізовані поняття психічного захисту та копіngu, визначені їх особливості, виділені види,

описані функції, проведено порівняння сутності та ролі захистів і копінгів у житті людини. Але й до сьогодні проблема залишається цікавою для дослідження, проте відкритою, про що свідчить навіть відсутність спільного розуміння понять психічного захисту і копінгу в психології та неодноразові тривалі спроби науковців виявити відмінності між ними.

Тому **метою** цієї статті є вивчити та теоретично проаналізувати й узагальнити розуміння феноменів психічного захисту та копінгу в психології та їх ролі у життєдіяльності людини.

Методами даного дослідження послужили: теоретико-методологічний аналіз, осмислення, порівняння, класифікація й індуктивне узагальнення основних положень наукових джерел, що релевантні до проблеми та мети статті.

Виклад основного матеріалу. Отже, терміни «психологічний захист», «захисні механізми» були введені З. Фрейдом («Захисні нейропсихози» (1894)). Він вважав, що захист – це узагальнена назва для будь-яких технік, які його може застосовувати у випадку конфлікту (Чуйко, Колтунович, & Лукашук, 2008), і визначив механізми його захисту як психічні функції, що захищають людину від надмірної тривоги, спричиненої як стресовими зовнішніми подіями, так і руйнівними внутрішніми психічними станами (Корсун, & Ткачук, 2013).

Наступне тлумачення поняття захисних механізмів належить А.Фрейд, згідно якої це система «прийомів, обумовлених нашою генетичною схильністю, зовнішніми труднощами і мікрокліматом в нашій сім'ї та соціумі» (Фрейджер, & Фейдимен, 2002 : 149), що захищають індивіда від переживання тривоги. Схоже визначення дають і А. Waqas з колегами, стверджуючи, що «захисні механізми його – це несвідомі психологічні процеси, які допомагають індивіду впоратися з тривогою, що виникає внаслідок стресового внутрішнього чи зовнішнього середовища» (Waqas, Rehman, & Malik, et al., 2015).

На думку Г. О. Шулдик, яка є своєрідним узагальненням попередніх поглядів науковців, психічними захистами є будь-які реакції людини, які вона застосовує несвідомо з метою захистити своє Я від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також від інших ситуацій, які сприймаються нею як небезпечні

(Шулдик, 2017).

Згідно психологічного словника, який дещо розширює тлумачення психологічного захисту, – це «система регуляторних механізмів, що служать усуненню чи зведенню до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми чи зовнішніми конфліктами та станами тривоги або дискомфорту». Таким ситуаціям властиво становити «реальну або вдавану загрозу цілісності особистості, її ідентичності та самооцінці» (Петровский, & Ярошевский, 1998).

С. М. Злепко з колегами психічний захист розуміють як механізм психічної саморегуляції та систему стабілізації психіки особистості, який формується і розвивається у процесі онтогенезу і спрямований на зменшення негативних переживань людини, пов'язаних з конфліктними ситуаціями (внутрішніми та зовнішніми) (Злепко, Сергеева, Коваль, & Азархов, 2017).

Тоді як для М. Drapeau з колегами, захисні механізми – це «регуляторні процеси, які дозволяють людям зменшити когнітивний дисонанс і мінімізувати різкі зміни у внутрішньому та зовнішньому середовищі, змінюючи, як сприймаються ці події» (Drapeau, Thompson, Petraglia, Thygesen, & Lecours, 2011). Інші ж дослідники вважають, що, психологічний захист – це система регуляції, яка «включається у процеси самоактуалізації особистості в періоди, коли цей процес починає ускладнюватися» (Корсун, & Ткачук, 2013).

Тоді як на думку Ф. Березіна, очевидно, з точки зору діяльнісного підходу радянської психології, «це процес встановлення оптимальної відповідності особистості і оточуючого середовища у процесі здійснення властивої людині діяльності...» (Корсун, & Ткачук, 2013).

Російська енциклопедія також у згоді з вищезазначеним підходом, даючи визначення психічного захисту, акцентує увагу саме на його ролі: він «спрямований на усунення психологічного дискомфорту, неприємних переживань, що виникають при загрозі самоповазі або цілісності особистості», «дозволяє людині зберегти важливу для неї позитивну і несуперечливу ідентичність уявлень про себе, навколишніх людей та світ» (Константинов, 2004). Тоді як Д. С. Тітаренко дуже схоже вважає, що психологічний захист – це

«система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості» (Титаренко, 2009 : 186). Причому конфлікти суперечать «сформованому в особистості образу світу та образу Я» і можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми за походженням, – зазначає науковець.

С. К. Нартова-Бочавер відношення між свідомою та несвідомою частинами психіки називає «особистісною динамікою», суть якої – «відторгнення зі свідомості» «реальної проблеми, що постала перед людиною», але «не може бути нею вирішена в предметному світі», та «необхідності цієї задачі і спонукання, що веде до неї» (Нартова-Бочавер, 2001 : 138). У цьому випадку механізми психічного захисту виступають механізмами відторгнення реальності у несвідоме.

На думку R. Vaumeister з колегами, механізми психічного захисту є способами захисту його від загрози кризи самоприйняття як наслідку внутрішньої чи зовнішньої події, що порушує бажаний для особи погляд на себе. Вчений додає, що більшість дослідників у соціальній та особистісній психології визнають, що людина захищає свою Я-концепцію від загроз її самооцінці (Vaumeister, Dale, & Sommer, 1998).

В. А. Ташликов визначає захисні механізми як адаптивні механізми, спрямовані на редукцію патогенної емоційної напруги, оберігаючи людину від хворобливих відчуттів і спогадів та подальшого розвитку психологічних та фізіологічних порушень (Зінченко, 2013).

Б. Д. Карвасарський розглядає психологічний захист як систему адаптивних реакцій особистості, призначену для захисної зміни значущості дезадаптивних компонентів ставлення – когнітивних, емоційних, поведінкових – з метою ослаблення їх психотравмуючого впливу на Я-концепцію. На його думку, цей процес відбувається, як правило, несвідомо, з допомогою цілого ряду механізмів психологічних захистів, одні з яких діють на рівні сприйняття (наприклад, витіснення), інші – на рівні трансформації / спотворення інформації (наприклад, раціоналізація) (Черенева, 2013).

Р. М. Грановська та І. М. Нікольська вважають, що психологічний захист це – адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт, і зберігає несуперечливість

«образу Я» за рахунок подавлення чи спотворення частини інформації, наголошуючи, що психічний захист виникає лише у суб'єктивно складних ситуаціях, котрі викликають почуття невдоволеності, і має неусвідомлений або мало усвідомлюваний характер (Рисинець, 2012 : 122).

За С. О. Ренке, захист – це необхідна умова збереження стабільності особистісної структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості. Тобто – це будь-який спосіб, а допомогою якого особистість уберігається від впливу, що загрожує напруженістю й веде до дезінтеграції особистості (Ренке, 2010).

Інші вчені розуміють психологічний захист як певну систему стабілізації особистості, спрямовану на недопускання у свідомість травмуючих її переживань, спровокованих конфліктами, негативними станами тривоги та дискомфорту (Ляховець, 2011; Філіпчева, & Ясинська, 2009). При цьому критерієм ефективності захисних механізмів є ліквідація / зниження тривоги і позбавлення від страху, а неуспішний захист нездатний зробити це, тому викликає їхнє постійне повторення (Філіпчева, & Ясинська, 2009).

Цікавим, на нашу думку, є погляд на роль психічного захисту вчених О. Полякової та В. Бойко, які розглядають його як поведінковий механізм, «зумовлений вродженими потенціалами і життєвим досвідом особистості, що дає їй змогу відсторонювати свою суб'єктивну реальність від посягань оточуючих і руйнівної самокритики» (Андрушко, 2016).

Механізм захисту, згідно С. Макаренка, здійснюється через певну «цензуру», яка, ніби «вартовий на посту», інспектує, перевіряє все, що намагається потрапити до свідомості, уважно «контролюючи кожний душевний рух у відповідь», не пропускаючи будь-які небезпечні для психіки сигнали (Макаренко, 2013 : 204).

Ю. А. Михальська та С. О. Ренке схильні вважати, що психічні захисти потребують «системного розуміння». А це означає, на думку вчених, що потрібно враховувати такі їх характеристики: *адекватність* захисту – яку автори розуміють як здатність людини відновитися після неусвідомленої захисної реакції і навіть після цього обговорювати її (неусвідомлену?!); *гнучкість* можливість використання різних захисних

реакцій у ситуації, яку людина сприймає як загрозову; та *зрілість* захисту (Михальська, & Ренке, 2015).

Як вказують багато авторів, зокрема, і О. О. Черенева, усі захисні механізми мають дві спільні характеристики: 1) вони діють на неусвідомлюваному рівні і тому є засобами самообману; 2) вони спотворюють, заперечують, трансформують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозовою для індивіда (Черенева, 2013 : 123).

На нашу думку, психічний захист має володіти такими базовими ознаками: вчасність і успішність (застосовуватися саме тоді, коли потрібен для відновлення нормального функціонування психіки людини, і бути адекватним проблемі / тривозі, що виникла, даючи змогу справитися з ними). Інші характеристики психічного захисту можна вважати другорядними.

Проаналізувавши різні розуміння вченими психічного захисту, ми схильні запропонувати підсумовуюче-узагальнюючий варіант такого визначення. Отже, психічний захист – це *система механізмів* (технік, прийомів, психічних функцій, процесів чи реакцій), *що захищають / оберігають Я* (Я-концепцію, образ Я, самооцінку, самоповагу, ідентичність і цілісність особистості, стабільність її структури та системи уявлень про себе і світ) *від негативних і психотравмуючих для людини процесів і станів* (напруження, тривоги, стресу, фрустрації, дискомфорту, провини, сорому, гніву, огиди), *від внутрішніх та зовнішніх конфліктів і труднощів, кризи самоприйняття* шляхом зміни сприйняття подій, їх значимості для людини, відгороджуючи свідомість та Я від травмуючих переживань, негативних оцінок чи впливів та різних конфліктів; трансформації негативної інформації, поліпшуючи соціально-психологічну адаптацію особистості та сприяючи її внутрішній саморегуляції.

Згідно Дж. Вайлленда, всі захисні механізми у дорослої людини можуть виконувати п'ять важливих функцій: 1) утримують емоції в прийнятних межах в період надмірного емоційного напруження; 2) підтримують постійність, стабільність психіки, спрямовуючи у відповідне русло біологічні потяги; 3) дозволяють вносити корективи в Я-образ відповідно до важливих життєвих змін; 4) допомагають розв'язувати зовнішні конфлікти в найближчому оточенні людини; 5) забезпе-

чують можливість раціоналізації серйозних внутрішніх конфліктів у згоді людини в власною совістю (Шулдик, 2017).

Психологічний словник наголошує, що функція психологічного захисту полягає у «збереженні стабільності самооцінки особистості, її образу Я та образу світу, яке досягається шляхом усунення зі свідомості джерел конфліктних переживань або їх трансформації, щоб попередити виникнення конфлікту» (Петровський, & Ярошевський, 1990).

Враховуючи, що психічні захисти формуються і закріплюються у психіці людини з її розвитком, вважаємо слушним зауваження вчених, що спочатку захист, який застосовує індивід, виконує епізодичну, ситуативну роль, у випадку ж її результативності психіка проявляє тенденцію до фіксації на тому способі (захисті), який у попередній ситуації сприяв розрядці напруги, знімав тривожність, покращив стан суб'єкта; до стабілізації його як типової реакції на психотравмуючі ситуації (Коновальчук, 2008; Злепко, Сергеева, Коваль, & Азархов, 2009).

Я. С. Андрушко акцентує увагу на тому, що «всі механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги» (Андрушко, 2016).

На думку С. К. Нартової-Бочавер, психічний захист виконує адаптаційну функцію, оскільки дозволяє людині «зберегти душевну рівновагу» змінивши ставлення до реальності, якщо людина, якою вона верифікується, нічого не може вдіяти з нею (Нартова-Бочавер, 2001 : 138). Це, за суттю, нагадує нам молитву про душевний спокій: «Господи, дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити, дай мені мужність змінити те, що я можу змінити. Я дай мені мудрість відрізнити одне від іншого», – автором якої вважається Ф.-К.Етінгер.

Виходячи із сутності психологічного захисту, О. В. Кружкова вважає, що можна сказати, що він функціонує на рівні особистості, – «забезпечуючи її збереження та цілісність... несуперечливість і узгодженість її структурних компонентів». При цьому цільовим об'єктом захисту є внутрішній стан індивіда, в значно більшій мірі, ніж його соціальні прояви (Кружкова, 2012).

Цікавою для нас є думка Ю. Б. Захарової, яка

зазначає, що психічний захист функціонує на внутрішньоособистісному, міжособистісному та міжгруповому рівнях. «Внутрішній» захист – актуалізація захисних механізмів при загрозі Я-образу (особистісній ідентичності) зі сторони власного досвіду. Захист, спрямований на збереження Я-образу в міжособистісній взаємодії, – актуалізація захисних механізмів при загрозі особистісній ідентичності суб'єкта зі сторони «іншого». При цьому вченою припускається, що взаємодія повністю детермінується індивідуальними характеристиками та характеристиками. Під захистом, спрямованим на збереження Ми-об-ра-зу, тобто Я-образу суб'єкта як члена певної соціальної групи, вона розуміє актуалізацію захисних механізмів при загрозі соціальної ідентичності індивіда у взаємодії його як члена певної соціальної групи з членами інших груп, що значною мірою детермінується специфікою між-групового сприйняття (Чуйко, Колтунович, & Лукашук, 2008).

Д. С. Титаренко, у свою чергу, так формулює мету психічного захисту: «розвантаження центральної нервової системи від надмірних і (або) застійних потреб і підкріплення збудження, підтримання гомеостазу психіки» (Титаренко, 2009). Тоді як згідно з Ф. В. Бассінім, одним з перших дослідників психічного захисту в радянській психології, захист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом свідомості. На думку вченого, захист здатний попередити дезорганізацію поведінки індивіда, що трапляється не тільки у випадку конфлікту між свідомими і несвідомим, але і коли стикаються цілком усвідомлювані установки, та сприяти перебудові системи установок індивіда, задля усунення надмірного емоційного напруження (Бассин, 2000; Лапкина, 2011 : 232).

Ю. А. Михальська та С. О. Ренке, вважаючи психічний захист «постійним механізмом людської психіки», стверджують, що він «виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті» (Михальська, Ренке, 2015 : 419).

Зазначимо: якщо припустити, що психічний захист проявляється / функціонує постійно, у повсякденному житті, то варто логічно послідовно зробити висновок, що людина так само постійно очікує, що щось негативне, тривожне чи страшне для неї може / має статися. Але тоді виникає закономірне питання:

наскільки психічно адекватною й адаптованою є така людина? Можливо, зазначаючи, що захисні механізми проявляються «повсякденно», варто уточнити, що у психіці вони існують потенційно, з постійною готовністю перейти в актуальний стан, якщо станеться подія (зовнішня чи внутрішня), від сприйняття чи усвідомлення якої необхідно буде захищатися.

На нашу думку, психічні захисні механізми потрібні людині, якщо обставини склалися так, що в неї бракує ресурсів (часу, сил, енергії), щоб опиратися їм, прийнявши їх реальність і необхідність зміни (це, власне, схоже на третю стадію стресу, за Г. Сельє). У випадку ж, коли людина здатна вирішити проблему, що виникла, але ухиляється від цього, занурившись в один з механізмів захисту, психічний захист є насправді шкідливим, зумовлюючи появу психічних проблем та перешкоджаючи саморозвитку особистості.

Крім того, цікавим є погляд О. О. Череневої, яка вважає, що всі техніки психічного захисту індивіда, що видаються різними, насправді можна звести до єдиної функції: «Що б не робити, як би не робити, тільки б досягти комфортного стану, безпеки (Черенева, 2013)». Захист не є від народження «вбудованим» у психіку людини структурою. У процесі соціалізації особистості захисні механізми з'являються, змінюються, перебудовуються, вдосконалюються під впливом соціальних впливів, – додає науковець.

Розглянувши різні функції психічного захисту, які виділяють вчені, охарактеризуємо коротко захисні механізми, виділені і А. Фрейд, – це найбільш знана їх класифікація у психології.

Витіснення – це видалення зі свідомості події, ситуації чи ідеї, що потенційно здатні викликати тривогу. Його важлива характеристика, зазначена З. Фрейдом, полягає в тому, що це не одноразовий акт: витіснення не здійснюється назавжди. Тому, щоб видалена інформація не повернулася у свідомість (з відповідними наслідками для психіки людини), необхідні постійні зусилля для утримання цієї інформації у підсвідомості, щоб не дати їй піднятися до рівня усвідомлення (Фрейджер, & Фейдимен, 2002 : 150).

Заперечення – це небажання визнавати реальність події, якщо вона тривожить его людини. Це, за суттю, втеча від реальності, як і більшість захисних

механізмів, оскільки свідомість визнає реальність небажаною, травмуючою для людини. Ф. Ніцше з цього приводу зазначав, що тоді як пам'ять стверджує, що людина щось зробила (тобто, «знає», якою була реальність), гордіня заперечує: «неможливо, щоб ти це зробила», – і пам'ять – поступається (забуває) (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 150). D. Marčinko з колегами вважають, що заперечення – це «загальний механізм захисту, який може бути використаний для захисту людей 16 від того, з чим вони не мають можливості впоратися» (Marčinko, Jakovljević, Jakšić, Vjedov, & Drakulić, 2020), що й продемонструвала пандемія COVID-2019.

Раціоналізація (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 151) – це «пошук допустимих причин для недопустимих думок чи дій». Тобто в результаті раціоналізації людина знаходить для себе й інших прийнятне з раціонального погляду пояснення неприємних подій, учасником яких вона була, або своїх вчинків. Це трансформується в моральне виправдання, що заспокоює суперого людини і поступово нагромаджує підтверджуючі раціональні міркування з таємною надією, що кількість може перейти в якість. Хоча цього ніколи не стається. Більш того, для свідка події чи вчинку людини, її спроби раціонального захисту сприймаються як смішні чи дивні.

Реактивне утворення (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 152) – це зміна і заміна поведінки людини настільки, щоб вона відповідала протилежній щодо бажаної; за суттю, приховуючи реальну поведінку та демонструючи соціально прийнятний спосіб реагування на стресову для людини ситуацію.

Проекція проявляється у приписуванні іншому (проекції на нього) якостей, думок, переживань, мотивів, дій, властивих людині, яка може не усвідомлювати, що вони належать саме їй; це схильність помічати в іншому те, чого людина не бажає чи просто не може бачити в собі.

Ізоляція (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 154) – це схильність людини відділяти від того, що усвідомлюється і приймається, те, що викликає тривогу, пов'язуючи з такою подією чи ситуацією мінімум переживань, ніби вони мало стосуються людини. На думку З. Фрейда, в основі ізоляції – логічне мислення, що відмежовує об'єктивний зміст події від її суб'єктивного

переживання (значення) для людини.

Регресія як повернення до попереднього рівня розвитку особистості і «примітивний спосіб переборення труднощів» (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 155) є, на нашу думку, найбільш психотравмуючим механізмом психічного захисту, оскільки він не лише перешкоджає саморозвитку людини, але й частково знищує вже досягнутий рівень її розвитку, адже реальне сприйняття дійсності відновлюється не на початковому, оптимальному рівні, на який одразу повертатися страшно, а лише на наближеному до цього рівні, причому «повернення» може відбуватися не лише поступово, але й поетапно (залежно від рівня раннього розвитку, куди «закинула» людину регресія). Крім того, джерело тривоги і напруження нікуди не зникає.

Сублімація (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 154) – це переспрямування подавленої енергії людини на вищі цілі, соціально і особистісно значимі, порівняно з оцінкою людиною тих, звідки ця енергія забирається. І це єдиний відносно позитивний захисний механізм; позитивний – тому що очевидні негативні наслідки його відсутні; «відносно» – тому що початкове джерело спрямування цієї енергії може бути дуже значимим для людини, але залишитися, за суттю, незадоволеним.

С. К. Нартова-Бочавер виділяє додатково механізм *знищення* – захист, що «передбачає або компенсацію потягу (який задовольнити не вдається) протилежним», або «магічні» дії, що дозволяють знищити навіть сліди бажання (Нартова-Бочавер, 2001 : 140) (до прикладу, людина, замість того, щоб пережити провину перед іншою людиною, відчуває свою перевагу над нею; або позбувається ключа від квартири іншої людини, розриваючи стосунки з нею).

М. Dombeck додає інші види «зрілих» психічних захисних механізмів: пасивну агресію, розігрування, фентезі, трудоголізм, свідоме подавлення, сублімацію (яку розуміє по-своєму), альтруїзм та відволікання (Dombeck, 2007); В. В. Соложенкін, у свою чергу, прагне збільшити їх перелік, називаючи знецінювання, фантазування (яке ми схильні пов'язувати з контрфактичним мисленням (Чуйко, 2019)), перенесення агресії, анулювання, опір та ін. захисні механізми (Соложенкин, 2020).

Зазначимо, що А. Фрейд, описуючи захисні механізми, вважає, що, навіть будучи застосовані психічно здоровою людиною, вони неоднозначні, оскільки, захищаючи людину від переживання тривоги, – полегшують її життя, проте викривляють сприйняття нею реальності і виявляють схильність до неврозу (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002).

К. Хорні, у свою чергу, виділяє екстра- та інтрапсихічні механізми захисту особистості. Вона вважає, що, намагаючись подолати зовнішню тривогу, людина може використовувати один з таких способів: поступитися, принижуючись, прийняти її, рухаючись назустріч до людей (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 199); агресивно спрямуватися проти людей та віддалитися від усіх – «від людей» – сподіваючись на максимальну винагороду за свою поведінку. Перший шлях – реалізація бажання людини заслужити позитивне ставлення інших через усвідомлене прийняття людиною свого залежного положення від них. Їх «угода з долею» (а К.Хорні вважає, що кожен спосіб реагування людини на переживання тривоги містить свою «угоду») – в тому, що «якщо вони будуть хорошими, люблячими», не гордими людьми, які не прагнуть вигоди і слави, то доля й інші люди будуть прихильні до них. Це люди, які звикли поступатися. Особи, в поведінці яких домінують «експансивні рішення», прагнуть володіти, їм потрібний успіх і визнання, тоді як слабкість – ненависна. Схильних до використання цього способу реагування на тривогу (психічного захисту) К. Хорні ділить на три групи: з вибором нарцисичних рішень (вони настільки упевнені в своїй виключності й обраності, що й інших прагнуть у цьому переконати); другу групу складають перфекціоністи – це дозволяє їм зневажати інших людей, оскільки себе вони вважають гідними людьми, які відповідають високим моральним та інтелектуальним стандартам, а свою поведінку – бездоганною; гордовито-мстиві рішення властиві людям, які «відчують потребу в помсті та перемозі»: відплатити за несправедливість, проявлену до них у дитинстві; тому понад усе цінують силу, завдяки якій можуть отримати бажане. Третій захист – відхід, втеча від людей (джерела тривоги), властивий людям, які віддають перевагу «свободі, спокою і самодостатності» (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 202) і змушені задовольнятися мінімумом.

Їх «угода» така: «якщо вони мало очікують від життя, вони не розчаруються».

Тобто, перші три способи захисту, визначені К. Хорні, стосуються спроби подолати тривогу, зумовлену зовнішніми стосовно людини причинами.

Інтрапсихічним захистом, пов'язаним з міжособистісними стратегіями психічного захисту, К. Хорні вважає створення ідеалізованого образу себе, наділеного «необмеженою силою і перебільшеними можливостями» (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 202). Це – ідеалізація людиною себе задля «пошуку слави» з метою прикрасити своє ідеальне Я, що невротизує особистість. У результаті у людини з'являється «система гордості», яка містить: невротичну гордість, невротичні вимоги, тиранічне «так повинно бути» та перебільшену ненависть до себе. Отже, людина, чиє ідеальне Я надто не схоже на реальне Я, обирає стратегію задовольнятися наявним. Самоповага її – росте, що, відповідно, збільшує вимоги визнання її виключності світом (насправді вона позбавляє себе свободи і подавляє свою індивідуальність). Надалі людина прагне жити і поводитися відповідно до створеного іміджу, уявлень про свою виключність і велич, приховуючи, як зазначає К. Хорні, за цим «загрозу караючої ненависті до себе» – «кінцевий пункт інтрапсихічних захисних стратегій, кожна з яких посилює наше відчуття неадекватності і невдачі». К. Хорні розуміє це як гнів нашого ідеального Я стосовно Я реального, за те, що «ми не такі, якими «маємо» бути» (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 205).

Отже, К. Хорні виділяє два типи захисних механізмів, пов'язаних з джерелом відчуття тривоги: зовнішні та внутрішні.

Г. Салліван функцію захисту особистості, по суті, віддає Я-системі, що виникає в результаті міжособистісного спілкування (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 671), як «комплексному зразку поведінки, що забезпечує безпеку особистості, захищаючи її від тривоги», проте «перешкоджає позитивним змінам особистості» та гальмує особистісний розвиток (Фрейдджер, & Фейдимен, 2002 : 672). На думку вченого, коли Я-система розвивається до рівня стійкого образу себе у людини, «будь-який міжособистісний досвід, який сприймається як такий, що не узгоджується із цим образом, «стає загрозою безпеці людини». Г. Салліван вважає, що най-

частіше людина намагається захиститися від нового досвіду, що не узгоджується з наявною у неї самооцінкою (тобто загрожує самоповазі людини), «діями, що створюють відчуття безпеки» (security operations): *дисоціацією* та *селективним ігноруванням* – що, за суттю, є захисними механізмами. Дисоціація стосується тих бажань і потреб людини, які вона не хоче приймати, усвідомлювати, і які не вкладаються в цілісність Я-системи, тому їх простіше забути, ніж визнати (що надалі могло б означати необхідність «вбудувати» їх до Я-системи особистості). Селективне ігнорування – це «відмова помічати речі і явища, які людина не хоче помічати» (Фрейджер, & Фейдимен, 2002 : 672), проте ці факти не настільки травматичні для свідомості особистості, порівняно з тими, які вона прагне дисоціювати, хоча вони й продовжують впливати на життя людини, як і селективно проігноровані відчуття, присутні у свідомості людини в неактивному стані.

Отже, вже з попереднього аналізу очевидно, що кількість психічних захисних механізмів, що визначаються вченими, поступово і постійно зростає. Так, Defensive Functioning Scale (DFS) («Шкала функціонування захистів») включена до DSM-IV, містить уже перелік з 31-го захисного механізму, «згрупованих ієрархічно в сім рівнів, від адаптивного до дезадаптивного» (Cramer, 2015).

Нам цікава і здається цілком доречною думка Дж. Вайлланта, що існує стільки способів (механізмів) захисту, скільки їх каталогізатор зможе собі уявити: від патологічних, які, закономірно, є більш помітними, до цілком функціональних, менш очевидних. Проте саме вони «відіграють ключову роль у нашій здатності збалансувати» вплив надмірних емоцій на людський розум (Bowins, 2004).

Саме ця думка приводить нас до висновку, що не варто надалі збільшувати кількість психічних захисних механізмів, скоріше, потрібно зосередитися на основних, неповторюваних, «фундаментальних».

В. В. Соложенкін вважає, що проблема з класифікацією психічних захистів може виникнути і через те, що захисні механізми часто діють не ізольовано один від одного, а поєднуються у певний ланцюжок чи систему. Тоді виявляється важко віднести це утворення до конкретного типу психічного захисту (Соложенкін,

2020 : 19).

А. Granieri з колегами у цьому контексті зазначає, що існують різні думки щодо того, скільки існує захисних механізмів, однак між теоретиками психоаналізу прийнята думка, що захисні механізми впорядковані в континуумі (від примітивних до зрілих), розрізняючись за рівнем зрілості (Granieri, La Marca, & Mannino, et al., 2017).

При цьому вважається, що захист функціонує патологічно, якщо йому властиві такі характеристики: ригідність, екстенсивність і надмірна узагальненість (застосовується у зв'язку з багатьма людьми або ситуаціями), недоцільність / невідповідність рівню розвитку особистості, або дезадаптивність для даної ситуації. Такий захист спотворює сприйняття реальності та впливає на інші функції еґо (Cramer, 2015). А. Фрейд пропонувала, оцінюючи патологічність захисного механізму, враховувати частоту його використання, інтенсивність прояву та адекватність віку людини (Фрейд, 2020). Тоді як З. Фрейд, вважаючи, що захисти є необхідною складовою нормального розвитку людини, писав, що «сумнівно, чи могло б еґо бути без них під час свого розвитку» (Granieri, La Marca, & Mannino, et al., 2017).

На думку вчених, захист може виконувати водночас обидві ролі. Він є адаптивним, якщо сприяє дорослішанню людини, її зростанню та освоєнню потягів (здатності справитися з ними). Однак, якщо основною функцією захисту є знизити тривогу, сильні вимоги інстинктів та несвідомий конфлікт, захист може вважатися патологічним. Тобто захист може як сприяти, так і перешкоджати розвитку еґо водночас: до прикладу, заперечення перешкоджає сприйняттю дійсності, але в той же час захищає еґо від надлишку інформації, яку воно не готове вмістити (Cramer, 2015). Р. Cramer цілком доречно, на нашу думку, зазначив, що «психічне здоров'я пов'язане не лише зі зрілими захисними механізмами, але й особливо зі здатністю правильно використовувати різні захисти в різних контекстах» (Granieri, La Marca, & Mannino, et al., 2017).

Одним із фундаментальних підходів до класифікації механізмів захисту особистості на сьогодні є поділ запропонований Н. Мак-Вільямс, яка виділяє два рівні захисних механізмів за ступенем їх

«примітивності»: примітивні (первинні) та зрілі (вищого порядку). Вчена стверджує, що примітивні захисти діють загальним, недиференційованим чином у всьому сенсорному просторі індивіда, розділяючи між собою когнітивні, афективні і поведінкові параметри, в той час як більш розвинені захисти здійснюють певні трансформації чогось одного – думок, почуттів, відчуттів, поведінки або деякої їх комбінації (Андрушко, 2015; Мрочко, Левицька, 2017; Гончаренко, 2016).

При цьому зазначається, що Н. Мак-Вільямс обрала для опису «зрілі» захисти, або захисти «вищого порядку», слідуючи двом критеріям: 1) частота, з якою вони згадуються в психоаналітичній клінічній літературі і терапевтами-практиками; 2) їхнє співвідношення з індивідуальними патернами характеру (Андрушко, 2016).

Ю. О. Сотнікова також вважає, що механізми психічного захисту варто поділити на примітивні та зрілі. При цьому примітивні захисні механізми «пов'язані з низькою мірою когнітивної диференційованості, визначеності та інтеграції, порушенням цілісності та меж презентації Я ... пасивністю, негативним емоційним тоном стосунків, їх деструктивністю, зниженням здатності до співробітництва без втрати автономії», а зрілі – володіють протилежними даними характеристиками (Сотнікова, 2005).

Значимо, що ми схильні погодитися, з Я. С. Андрушко (Андрушко, 2016), що часто класифікації захисних механізмів, зокрема, поділ їх на примітивні та зрілі, може бути довільними, цілком залежними від позиції вченого. Саме це, на нашу думку, стосується «критеріїв» поділу механізмів захисту Н. Мак-Вільямс. Оскільки перший критерій, як на нас, нічого про рівень «зрілості» захисних механізмів не говорить, оскільки є суто кількісним. Тому може свідчити лише про те, які захисні механізми частіше використовуються людьми з психічними порушеннями (зважаючи на суб'єкт дослідження психоаналізу). Другий критерій, застосований науковцем для поділу захистів на рівні, є більш значимим і виправданим: ми вважаємо, що насправді певний тип акцентуації / девіації характеру людини потребує / зумовлює використання саме відповідних йому механізмів психічного захисту. Однак

виникає закономірне питання: наскільки зрілим може бути захисний механізм, якщо характер людини – «незрілий» (наприклад, відбулася фіксація на більш ранньому рівні розвитку особистості)? Це змушує нас припустити, що «зрілість» механізмів психічного захисту – досить суб'єктивне поняття і, очевидно, може співвідноситися з їх успішністю. Крім того, в психоаналітичній теорії передбачаються і такі захисні процеси, які розвиваються від примітивних до зрілих.

Разом із тим, механізми психологічного захисту поділяють на інші групи. Так А. С. Кочарян розглядає два блоки захисних механізмів (своєрідні метатипи) – проєктивні та дефензивні. Якщо діють проєктивні механізми, інформація просто не сприймається, не допускається у свідомість (витіснення, регресія, заперечення). При дії дефензивних механізмів інформація сприймається, але у трансформованому, перекрученому вигляді, не відповідаючи реальності (раціоналізація, ізоляція тощо) (Шулдик, 2017; Андрушко, 2016).

С. М. Злепко з колегами, на нашу думку, саме у цьому контексті, розширено, виділяють такі *типи* захистів: 1) захисти, які опосередковують сприйняття інформації, «природні»: блокування інформації, несвідоме видалення її зі свідомості; 2) які опосередковують різні форми викривлення (трансформації) інформації, «інтегративні», пов'язані з несвідомою оцінкою змісту небажаної для психіки інформації, її змінами, неадекватністю оцінки; 3) що базуються на первинних примітивних формах психічних проявів, «ретрозахисти»; вони використовують механізми, які виникли в дитинстві, практично без змін (Злепко, Сергеева, Коваль, & Азархов, 2009).

М. Dombeck зазначає, що найбільш примітивні захисні механізми вважаються примітивними саме тому, що вони в своїй основі покладаються на явне викривлення фактів чи пряме ігнорування реальності. Вони проявляються, «коли емоції переважають розум», коли проявляється імпульсивна поведінка (Dombeck, 2007). Тоді як існують і багато форм зрілого подолання проблемних ситуацій. А будь-які свідомі зусилля, які застосовує людина для задоволення своїх потреб чи самопомогі, можуть вважатися «зрілим вирішенням проблем» (Dombeck, 2007). При цьому, якщо людина

використовує незрілі захисти, вона схильна діяти імпульсивно, неусвідомлено, не зважаючи на наслідки, – отже, «примітивні, незрілі захисні механізми допомагають підтримувати проблеми, а не вирішувати їх», – підсумовує вчений (Dombek, 2007).

На думку А. В. Зінченко, найбільш інфантильними, незрілими механізмами вважаються витіснення і заперечення, характерні для маленьких дітей і для найбільш соціально незрілого типу особистості – істероїдного. Підлітковому віку більш властиві механізми, що займають проміжне положення за ступенем зрілості: ідентифікація та ізоляція. До найбільш зрілих захисних механізмів відносяться сублимація, раціоналізація, інтелектуалізація (Зінченко, 2013 : 214).

Не можна не погодитися з думкою дослідника Ю. С. Савенко, що будь-який психологічний механізм може виконувати функцію психічного захисту, тому з часів радянської психології психологічний захист ділять на успішний (нормальний) (його результат – припинення імпульсів, що породжують тривогу) та неуспішний (патологічний) (нездатний на це, через що дія імпульсів постійно повторюється). Ю. С. Савенко вважає, що у тих випадках, коли психологічні захисти допомагають підвищити психічну адаптацію, їх можна вважати успішними, а коли знижують цю адаптацію – неуспішними (Андрушко, 2014 : 19)

Зазначимо, що можна практично безкінечно (враховуючи, що кількість виділених вченими захисних механізмів має тенденцію зростати) знаходити нові основи / принципи класифікації механізмів психічного захисту, що, власне і відбувається в науці. Тоді як ми пропонуємо зупинитися на поділі психічних захисних механізмів на примітивні та складні (зрілі) (як зробила Н. Мак-Вільямс), давши їм, наприклад, таку характеристику: примітивні захисні механізми: 1) орієнтуються на сенсорне (з наступним швидким витісненням зі свідомості) чи перцептивне (видалення сприйнятого (цілісної інформації)) сприйняття; 2) цілком або початково неусвідомлені (варто пояснити нашу думку: якщо зріла людина, проаналізувавши, повністю зрозуміє, які механізми психічного захисту є для неї основними, звичними для використання, і виявить, що частина з них були раніше неусвідомленими, до прикладу, – примітивними, – чи здатна вона буде від них відмовитися? Оче-

видно, ні. Вони будуть продовжувати «включатися» у відповідних проблемних ситуаціях. Але їх дія стане для індивіда зрозумілою, усвідомленою, доступною для аналізу); 3) переважно емоційні за походженням, орієнтовані на переживання інформації. Тоді як складні, зрілі (розвинуті) механізми психічного захисту: 1) спрямовані на трансформацію отриманої інформації з метою зменшення її негативного впливу на особистість та створення псевдореальності, у тому числі зміні ставлення до неї як до тривожної з погляду особистості; 2) переважно усвідомлені; що 3) неможливо без орієнтації на тлумачення та розуміння інформації, раціональне її осмислення. Спільним для усіх захисних механізмів є те, що всі вони «працюють» зі зміною сприйняття чи інформації, при цьому, не змінюючи реальність, яка продовжує залишатися психотравмуючою для людини. Саме це, на нашу думку, заставляє багатьох науковців визнати психічний захист неефективним чи й шкідливим у перспективі життя особистості.

Зазначимо, що проти захисних механізмів, із закликком виявити свої психічні захисти і відмовитися від них, оскільки захисти «викривлюють уявлення людини про себе і образ зовнішнього світу», зупиняючи особистісний ріст людини, виступила гуманістична психологія. Зокрема, А. Маслоу вважав відсутність захистів для власного Я одним з кроків людини на шляху до самоактуалізації, оскільки, на його думку, психічні захисти є «злом, яке зупиняє психічний ріст», спрямовуючись на адаптацію до навколишньої ситуації (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 25).

Крім того, А. Маслоу виділяє ще два види не психоаналітичних захистів: десакралізацію та комплекс Іони. Десакралізація – це «збіднення психічного життя» людини, яка «відмовилася серйозно і зацікавлено ставитися до життя» (тобто, не переживає цінності самого життя). Комплекс Іони проявляється в «небажанні індивіда реалізувати свої природні здібності», уникаючи відповідальності за результат та намагаючись зберегти без змін своє налагоджене, звичне й усталене існування (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 26).

Переборення захисних механізмів, на думку А. Маслоу, допомагає людині досягти конгруентності як «відповідності переживання й усвідомлення» людиною досвіду. Тоді розвиток і самоактуалізація особис-

тості – це «підвищення її конгруентності ... як тенденція до розуміння свого реального Я», своїх можливостей (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 26).

Певною мірою до аналізу психічних захистів звернувся і К. Роджерс. Саме він увів термін «конгруентність», що мав означати відповідність між досвідом, комунікацією та усвідомленням людини. Тобто комунікація (те, що повідомляється іншій людині), досвід (що насправді відбувається) та усвідомлення (те, що людина помічає, розуміє) мають бути в основному співвідносними одне з одним за умови досить високого ступеня відповідності. Тоді як, згідно К. Роджерса, «тривога і порушення психічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між «реальним Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним Я і тим ідеальним образом, який склався у людини про себе, – з іншого» (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 58). Тобто невідповідність, яка проявляється у відчутті напруженості та тривоги, пов'язана з нездатністю чи небажанням людини адекватно сприймати реальність чи з нещирістю спілкування. При цьому, на думку К. Роджерса, коли мова йде про невідповідність саме між переживанням досвіду, в тому числі конфліктним, та його усвідомленням людиною, – це прояв «подавлення» або «заперечення»: людина не усвідомлює того, що вона робить. При невідповідності ж усвідомлення та комунікації людина «не виражає своїх справжніх почуттів чи переживань» (Фрейджер, & Фейдмен, 2002 : 450) і видається іншим нечесною й неаутичною (перестає бути собою).

Тобто тут «подавлення», «заперечення» та «нещирість» – не стільки захисні механізми, скільки прояви невідповідності людини реальності. Відповідність же є способом звільнитися від переживання тривоги та відновлення конгруентності (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 59).

Значимо, що одною з причин такої «невідповідності» є потреба людини в повазі іншими людьми (одна з психологічних потреб, за А. Маслоу). Проте, якщо інші схвалюють нас тільки в тому випадку, коли наша поведінка відповідає їхній власній чи їх уявленню про адекватну поведінку, ми схильні будемо приховувати наші справжні почуття та думки, щоб заслужити повагу інших людей. Це приведе до розладу

між реальним Я людини та тією частиною її психіки, від якої вона буде змушена буде відмовитися. І саме це стане для нас джерелом тривоги. Тобто внутрішня рівновага особистості залежить від конгруентності між реальним Я та почуттями, думками і поведінкою людини, які дозволяють їй наблизитися до свого ідеального Я, і саме так можна визначити суть самоактуалізації.

Хоча, як зазначає О. В. Кружкова, вперше ідею подолання запропонував Х. Хартман, який, описуючи процес утворення психічних захистів, звернув увагу на існування іншої, відмінної від захисту форми реагування особистості на проблеми Я, «вільного від конфлікту» (Кружкова, 2012), історія дослідження копінгів починається з часу появи роботи Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг-процес», де копінг розглядається автором як центральна ланка стресу, той стабілізуючий фактор та поведінка, що допомагає адаптуватися до умов стресу, щоб в подальшому адекватно оцінити ситуацію і подолати її когнітивними та поведінковими зусиллями. Копінг починає діяти, коли недостатньо звичних реакцій людини для опору стресу, послаблюючи вимоги ситуації. Його головне завдання – забезпечення та підтримка благополуччя людини, її психічного здоров'я та досягнення як задоволеності собою, так і позитивними соціальними стосунками (Шебанова, 2011); адаптація особистості у взаємодії з навколишнім, підтримання емоційного балансу в проблемній ситуації (Кружкова, 2012).

Проте, залежно від ситуації, яку потрібно подолати, Р. Лазарус і С. Фолкмен розрізняють копінг цілеспрямований – спрямований на активну переробку труднощів, на вирішення проблеми, що лежить в основі стресу, та копінг пасивний, який, не маючи змоги справитися із ситуацією, спрямовується на внутрішнє подолання переживання стресу, невідворотного психічного напруження (Шебанова, 2011). Крім того, Р. Лазарус виділяє два основні копінг-стилі реагування на стресову ситуацію: проблемно-орієнтований та суб'єктивно (емоційно) орієнтований. Перший стиль реагування передбачає логічний, раціональний аналіз проблеми, розробку ретельного плану справитися з проблемною ситуацією. Емоційно-орієнтований стиль зосереджується на емоційному реагуванні на ситуацію і проявляється у спробах втекти від осмислення проблеми, у нама-

ганнях вирішення ситуації у сні, зміненому стані свідомості, щоб зменшити емоційну напруженість (Шебанова, 2011).

У процесі копінгу, який науковці розуміють як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем, виділяються такі елементи: частота виникнення ситуації; її первинна (розуміння ситуації) та вторинна (оцінювання наявних ресурсів опиратися ситуації, справитися з нею) когнітивна оцінка, процес подолання проблемної ситуації та результати застосування копінгу для забезпечення психічного благополуччя людини (Грабовська, & Єсип, 2010).

Значимо, що поняття «копінг» походить від англ. «to cope», яке перекладається (має значення) як «впоратися, справитися, подолати» (щось важке).

О. В. Лапкіна вважає, що в зарубіжній теорії копінгів виділяються три основні підходи до їх тлумачення. Перший, диспозиційний, намагається виявити риси особистості, що покращують результативність використання копінгу та подолання стресу, та копінг-стилі, які є оптимальними для застосування у проблемних ситуаціях, щоб поліпшити психічне здоров'я та благополуччя людини. Другий – ситуаційний (динамічний) зосереджується на вивченні копінг-стратегій, що змінюються зі зміною ситуації, тобто на аналізі впливу ситуації на вибір копінгів. Даний підхід передбачає, що саме характер ситуації зумовлює використання певного копінгу. Третій, інтегративний, узагальнюючий підхід, покладається на думку, що обидва фактори: диспозиційні та ситуаційні, – впливають на вибір копінг-стратегії (Лапкина, 2011).

Так, в концепції Н. Хаан процес копінгу проявляється як «реалістичні та гнучкі думки та дії, спрямовані на вирішення проблеми та зниження стресу чи внутрішнього конфлікту, що вважається людиною складним емоційним станом» (Рисинець, 2012). С. Карвер з колегами вважають, що копінг – це поведінка особистості, спрямована на підтримання рівноваги між вимогами середовища до людини та її ресурсами / можливостями задовольнити ці вимоги, на її оптимальну адаптацію до ситуації, щоб подолавши її, послабити дію її вимог (Шебанова, & Діденко, 2018). С. Грабовська та М. Єсип розуміють копінг як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля людини (за суттю, як соціальну

установку), спрямовані на подолання труднощів і проблем у процесі її взаємодії з довкіллям, уточнюючи, що когнітивні зусилля застосовуються для аналізу проблеми, пошуку альтернатив виходу із ситуації, створення плану дій тощо; емоційні – для контролю переживань людини, для пошуку емоційної підтримки в оточуючих; поведінкові зусилля дають людині змогу досягти бажаного результату (Грабовська, & Єсип, 2010 : 191).

Т. Л. Крюкова, досліджуючи копінг поведінку, зазначає такі її характеристики: усвідомленість, можливість вибору способу подолання, цілеспрямованість, контрольованість, соціально-психологічну обумовленість, можливість навчитися способам подолання (Абрамов, 2013).

Варто також зауважити, що практично з часу початку активного вивчення копінгу в контексті подолання стресу, в науці з'явилися спроби розмежувати зміст понять «копінг» і «захист». І одна з перших з них належить саме Р. Лазарусу з колегами, які виокремили такі ознаки, що відрізняють дані поняття:

часова спрямованість – захист зазвичай намагається вирішувати проблему «тут і тепер», не враховуючи перспективи; подолання ж зорієнтоване на передбачення / усвідомлення майбутнього значення дій, наслідків їх результатів;

інструментальна спрямованість – захист зорієнтований егоцентрично, він прагне відновити відчуття психічного благополуччя людини, не зважаючи на інтереси оточуючих, тоді як подолання є проявом соціально прийнятних способів адаптивної поведінки з урахуванням інтересів оточуючих;

функціонально-цільова значимість – захист виконує функцію регуляції / повернення нормального емоційного стану індивіда, тоді як для подолання дія спрямовується на відновлення порушених відносин між оточенням і особистістю;

модальність регуляції – для подолання характерні пошук потрібної інформації, безпосередні дії, рефлексія; для захисту – подавлення, втеча / уникання (Андрушко, 2016; Рисинець, 2012; Корсун, & Ткачук, 2013).

Н. Хаан зазначає, що копінг і захист відрізняються різною спрямованістю: на продуктивну, або на слабку адаптацію. Копінг-ресурси, на думку вченої,

починають діяти з моменту прийняття виклику, який «запускає» усі структури особистості, спрямовуючи їх для забезпечення адекватної відповіді. У тих же ситуаціях, коли наявне / готове вирішення проблеми не підходить, виникає копінг. А випадок, коли нові вимоги сприймаються як непосильні для особистості, зумовлює появу психічного захисту, який зменшує психотравму, «усуваючи» дійсність. При цьому захисти Н. Хаан вважає ригідними, емоційно неадекватними, невідповідними реальності внутрішньо особистісними процесами, тоді як копінги – зорієнтовані назовні, на взаємодію з оточуючими (Корсун, & Ткачук, 2013; Філіпчева, & Ясинська, 2009; Абрамов, 2013 : 110). Копінги вченою вважаються зорієнтованими на «об'єктивність сприйняття ситуації, адекватне відображення причинно-наслідкових зв'язків, реалістичну самооцінку, компетентні та вільні вирішення проблемної ситуації», тоді як захисти сприймаються нею як більш жорстка, вимушена реакція, що «викривлює чи невірно адресує індивідуальний досвід та реакції людини» (Кружкова, 2012).

Н. Хаан також виділила десять загальних механізмів захисту еґо, кожен з яких може проявлятися як захист і у копінговому варіанті (до прикладу, така пара: раціоналізація – логічний аналіз людиною ситуації та власної поведінки) (Корсун, & Ткачук, 2013). Цікаво, що крім захистів і копінгів Н. Хаан виділяє третю, найменш розвинуту модальність еґо-процесів, фрагментацію. За умов фрагментації «сприйняття реальності надзвичайно порушене; поведінка ірраціональна, оскільки керована афектами», вона ритуалізована, автоматизована і часто виражається абсурдно (Кружкова, 2012; Кузнецов, Зотова, 2016).

Значимо: це виглядає логічним: пасивно захищатися – це ніби чимось закритися, відгороджуватися від проблем, тоді як намагатися подолати – це бажання і дії щодо вирішення проблем чи в крайньому випадку, зменшення їх реальної дії. Тобто можна «справитися» з проблемою, зробивши вигляд, що її немає, або – вирішивши її в реальності.

Г. О. Філіпчева, А. В. Ясинська наголошують, що конструктивною поведінкою для адаптації до навколишнього середовища є поведінка, при якій «більш виражені копінг-стратегії та менш – захисні механізми» (Філіпчева, & Ясинська, 2009).

Ми вважаємо конструктивною і необхідною ту поведінку людини у проблемній ситуації, в якій доречно – відповідно до мети справитися із ситуацією, що склалася, послабити її негативний вплив на психіку людини, – комбінуються захисти і копінги (причому, залежно від ситуації, мети й особливостей людини, може переважати як копінг, так і захист).

На думку Б. Д. Карвасарського, процеси подолання зосереджені на активній зміні проблемної ситуації та задоволення потреб особистості, тоді як захист спрямований на «пом'якшення психічного дискомфорту», тобто вчений також розділяє захист і копінг (Корсун, & Ткачук, 2013).

О. В. Куфтяк зазначає, що з позиції психоаналітичного підходу, відмінність між захистами і копінгами визначається за такими двома критеріями: наявністю страху перед ситуацією та новизною ситуації. Так, захисні механізми використовуються, якщо людина відчуває страх, тоді як стратегії копінгів виникають у відповідь на переживання тривожності. У нових ситуаціях, незвичних для індивіда, де присутні і страх, і тривожність, можуть водночас виникнути обидва процеси (Куфтяк, 2016).

Цікаву, але неоднозначну думку висловлює і Л. І. Анциферова, вважаючи, що особи, які використовують механізми психічного захисту в проблемних ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпек, мають невисоку самооцінку та забарвлений песимізмом світогляд. Ті ж, хто в таких ситуаціях віддає перевагу конструктивним перетворюючим стратегіям, копінгам (подолання) виявляються особистостями з позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, оптимістичним світоглядом (Філіпчева, & Ясинська, 2009).

На нашу думку, таку, досить різку спробу розмежування захисту та копінгу ні сама науковець, ні інші вчені емпірично / об'єктивно не підтверджують. І тому в нас виникає питання: якщо ситуацію ніяк не можна змінити чи вирішити, і людина здатна захиститися лише від її травматичної дії, – чи є сенс тут намагатися використовувати копінг, якщо він апріорі виявиться неідеальним? Або у ситуації, де достатньо автоматично використати психічний захист – і забути про проблему, чи потрібно вдаватися до застосування ще і копінгу, щоб позбавитися звинувачень у «песимізмі»?

В. Ташликов, висловлюючи досить раціональну, на наш погляд, думку, вважає, що використанням захисних механізмів індивід прагне зберегти стійке положення своєї системи ставлень та самооцінки. Тоді як копінг-стратегії застосовуються для зміни цієї системи, порушення її рівноваги з метою переведення на новий, вищий рівень функціонування, що в подальшому розширить можливості людини долати труднощі (Корсун, & Ткачук, 2013).

Тобто, захист і копінг відрізняються скоріше не активністю / пасивністю, а дещо різними функціями та різним впливом на життя і світогляд особистості.

О. В. Кружкова пропонує багато різних параметрів, за якими можна відрізнити копінг і захист (Кружкова, 2012), іноді – повторюючи вже відоме в психології, іноді – очевидні, як на нас (зокрема, «різні основи класифікації»), при визначенні їх відмінностей, тому зупинимося лише на тих диференційних ознаках даних феноменів, які, на нашу думку, є відносно новими та найбільш визначальними у даному контексті. По-перше, це визнання вченою схожості «генеральної мети» та завдань, які вирішують копінг і захист («збереження оптимального рівня життєдіяльності та психічного самопочуття у важких життєвих ситуаціях», позитивного несуперечливого Я особистості, цілісності її Я-концепції), що в подальшому їх відрізняє: захист містить реакцію на одиночну загрозу чи серію послідовних подразників, що порушують відчуття благополуччя людини, він є окремим випадком. Це тактика, що дозволяє вирішити проблему лише на певний час (згадаймо, насправді проблемна ситуація нікуди не зникає, продовжує діяти). Копінг є стратегією, він пропонує розгорнутий і відносно детальний план дій та перспективу вирішення проблеми остаточно, як для особистості, так і для її соціального оточення.

Проте, тоді як захист попереджає можливість травмуючої інформації вплинути на Я-образ, подолання сприяє «реабілітації» особистості у власних очах, активно змінюючи смисл ситуації чи ставлення до неї. Тобто саме в цілому, діючи *послідовно*, на нашу думку, захист і копінг підтримують і забезпечують психічне благополуччя особистості в проблемній ситуації. При цьому захист – зберігає і стабілізує досягнуте, оберігаючи психіку від травми, проте не враховує зовнішніх

обставин і ймовірне порушення в зовнішній адаптації. Копінг же, на думку вченої, до якої ми приєднуємося, водночас зорієнтований на внутріособистісне та соціальне благополуччя особистості (Кружкова, 2012). Отже, захист сприяє внутрішній, а копінг – зовнішній адаптації людини. Тому захист використовує лише внутрішні ресурси особистості, тоді як копінг може застосувати і соціальні ресурси, наприклад, підтримку інших людей.

О. В. Кружкова підсумовує (і ми приєднуємося у цьому висновку до неї), що між захистом і подоланням є відмінності, що дозволяє їх визначити як самостійні, хоч і «близькоспоріднені» феномени (Кружкова, 2012).

Крім того, на нашу думку, вже за визначенням психологів, що захист зорієнтований на внутрішній світ людини, а копінг – назовні, мав би слідувати логічний висновок, що їх варто не протиставляти, а об'єднувати як взаємодоповнюючі явища, що разом можуть становити певну цілісність.

С. Косіжан-Ловко з колегами зазначають, що механізми захисту його діють на підсвідомому рівні, щоб вирішувати або приховувати тривоги та конфлікти, тоді як стилі подолання труднощів є когнітивними реакціями, які сприяють адаптації людини до стресу (Косіжан-Ловко, Gregurek, & Karlovic, 2007). Л. Вассерман наголошує, що копінг є стратегією дій, спрямованих на усунення психічної загрози, тоді як захист – це внутрішня адаптація, спрямована на зменшення психічного дискомфорту (Корсун, & Ткачук, 2013). Т. П. Рисинець же помічає, що вони відрізняються спрямованістю: на продуктивну (копінг) чи слабку (захист) адаптацію (Рисинець, 2012).

На нашу думку, цікавим зауваженням, що прямо стосується проблеми диференціації захистів та копінгів є думка М. Домбека, що наукова література, яка аналізувала захисти, фокусувалася на психічних захворюваннях, де використання захистів лише підтримувало захворювання, а не знижувало його прояв. Тоді як копінг вивчалися когнітивно-орієнтованими дослідниками, які аналізували подолання стресу. Ці дослідження зосереджувалися на вивченні психічного здоров'я та зрілих способах подолання стресу та поліпшення здоров'я (Dombeck, 2007).

С. І. Корсун і Т. А. Ткачук, підсумовуючи, за-

значають очевидне: дотепер єдина узагальнена думка щодо співвідношення захистів та копінг-поведінки в науці відсутня (Корсун, & Ткачук, 2013), більш того, окремі дослідники проблеми «продовжують використовувати термін «копінг» у значенні психологічних захистів» (Рисинець, 2012 : 119), можливо, тому, що, як вважає Е.Т Соколова, окремі захисні механізми здатні за ефективністю протидії стресам наблизитися до копінгів, навіть «перетворюватися на раціональні, конструктивні ... стратегії вирішення важких ситуацій» (Битюцкая, 2011), що дозволяє розділення захистів і копінгів вважати «дещо умовним» (Лапкина, 2011).

Певною мірою узагальнює ситуацію думка К. В. Битюцької, що скільки б критеріїв відмінності копіngu та захисних механізмів не виділяли вчені, «чітка, однозначна відповідність їм захисту чи копіngu відсутня» (Битюцкая, 2011).

На наш погляд, у даному контексті доречно буде визначити не лише відмінності копінгів і захистів, але й те, що є для них спільним: 1) вони допомагають адаптуватися до проблемної ситуації та зберегти психічне благополуччя особистості; 2) можуть мати складну структуру, що формує стилі та стратегії (захисту та копіngu) як системи поєднання взаємопов'язаних механізмів захисту чи копіngu.

Тому логічною, на нашу думку, виявляється поява в науці ідей щодо поєднання механізмів психічного захисту та копінгів у єдину систему адаптації особистості до проблемних ситуацій. Так, О. В. Лапкина зазначає, що насправді захисти та копіngи «невіддільні, тісно переплетені один з одним», оскільки мають спільну мету – адаптацію особистості в проблемній ситуації (Лапкина, 2011), а Р. Срамер запропонував поняття «адаптаційного процесу» як поєднання «психічних захистів і копінг-поведінки як механізмів, що сприяють задоволенню індивідуальної потреби в адаптації до реальності» (Куфтяк, 2016). Дж. Вайлент, зазначаючи, що система адаптації ієрархічна, включив до неї і копіngи, і захисти (Кружкова, 2012 : 40). Існує також думка, що структура поведінки подолання, що «збільшує адаптаційний потенціал особистості» крім захисту та копіngu містить певний третій феномен. На думку І. Р. Абітова, це «антиципація» (Кружкова, 2012 : 39), згідно Н. Хаан – фрагментація.

Зазначимо також наявні спроби вчених представити зв'язок копіngu та захисту як частини та цілого: так, Л. Ю. Субботіна вважає, захист родовим поняттям щодо копіngu, Є. П. Белінська та І. Р. Абітов є прихильниками протилежної думки (Кружкова, 2012; Абрамов, 2013). Окремим варіантом цієї ідеї є припущення, що захист і копінг зазвичай слідує один за одним (Кружкова, 2012), і навіть якщо один з процесів виявиться дисфункціональним, інший залишатиметься адаптивним (Куфтяк, 2016).

Висновки. Психічний захист – це система психічних механізмів, які оберігають Я особистості від негативних і психотравмуючих емоцій і переживань, зумовлених життєвими труднощами, проблемами і різними конфліктами, що приводять до кризи самоприйняття і самоповаги особистості, шляхом зміни сприйняття або ставлення до тривожних подій і ситуацій; трансформації отриманої інформації та створення псевдореальності з метою ослаблення руйнівного впливу дійсності на соціально-психологічну адаптацію людини та стабільність її внутрішньої регуляції. Копінг – це процес відносно тривалого усвідомленого подолання людиною впливу на неї психотравматичних ситуацій чи подій, що допомагає справитися з проблемою / загрозою, яка їх спричинила.

У науці існують різні позиції вчених щодо взаємовідношення та зв'язку захисних механізмів і стратегій подолання. За суттю, вони зводяться до таких основних варіантів: 1) у даних феноменів більше розбіжностей, ніж схожості (як у функціонуванні, так і в характеристиках); 2) проте існує і багато спільного, що схиляє поєднати дані феномени, у тому числі визнавши, що: одне психічне явище може входити до складу іншого, більшого за обсягом; вони можуть бути складовими іншого, об'єднуючого феномену; можуть діяти послідовно, доповнюючи один одного.

Навіть враховуючи очевидну несхожість копінгів і захистів, вони є спорідненими психічними феноменами і разом поєднуються у певну системну цілісність, виконуючи функцію відновлення психічної рівноваги та соціально-психологічної адаптації особистості, кожний – властивим йому способом. Проте, захисні механізми психіки та копіngи є ситуативними за суттю: ефективне їх застосування в одній ситуації не означає ана-

логічної їх результативності в іншій, однак вибір копінг-стратегій та психічних захистів є типологічним – характерним для певної людини.

Можемо припустити, що якщо нова інформація не порушує картину світу людини та не втручається у її систему цінностей, людина схильна буде використовувати механізми психічного захисту (щоб зберегти їх стабільними), якщо ж травматичний для психіки людини вплив ситуації / події стосується необхідності корекції / кардинальної зміни / руйнування світосприйняття людини та її місця в житті – вона змушена буде долати проблему, звернувшись до копінгу (копінг-стратегії); й іноді захист використовується, коли немає змоги застосувати копінг-стратегію.

Перспективу подальших розробок вбачаємо в емпіричному дослідженні застосування психічних захистів та копінгів в умовах карантинної ізоляції.

References (Transliteration):

- Abramov, V. V. (2013). Teoretyko-metodologichni pidhody do doslidzhennja koping povedinky [Theoretical and methodological approaches to the study of coping behavior]. *Aktual'ni problemy sociologii, psihologii, pedagogiky*, 4 (21), 108–114 [in Ukrainian].
- Andrushko, Ja. (2016). *Psychologichni zahysty v strukturі profesijnoi' identychnosti majbutn'ogo pracivnyka organiv vnutrishnih sprav [Psychological defences in the structure of professional identity of the future police officer]*. Lviv: L'VDUVS [in Ukrainian].
- Andrushko, Ja. S. (2014). Rezul'taty empyrnyhogo analizu dominujuchyh psychologichnyh zahystiv u majbutnih pracivnykiv OVS [The results of an empirical analysis of the dominant psychological defenses in future police officers]. *Fundamental'nye i prikladnye issledovanija v praktikah vedushhih nauchnyh shkol*, 4, 18–31. Retrieved from: fund-issled-intern.esrae.ru/4-46 [in Ukrainian].
- Bassin, F. V. (2000). *O sile «Ja» i psihologicheskoy zashhite [On the power of "I" and psychological defence]*. In Samoznanie i zashhitnye mehanizmy lichnosti [Self-awareness and defense mechanisms of personality] (pp. 3–13). Samara: BAHRAH-M [in Russian].
- Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K.L. (1998). Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. *Journal of Personality*, 66 (6), 1081–1124. DOI: 10.1111/1467-6494.00043.
- Bitjuckaja, E. V. (2011). Sovremennye podhody k izucheniju sovladanija s trudnymi zhiznennymi situacijami [Modern approaches to the study of coping with difficult life situations]. *Vestn. MGU. Ser. 14. Psihologija*, 1, 100–111 [in Russian].
- Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: a new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64 (1), 1–26. DOI: 10.1023/B:TAJP.0000017989.72521.26.
- Cherenjova, E. A. (2013). Zashhitnye mehanizmy povedenija kak faktor adaptivnogo povedenija lichnosti [Defense mechanisms of behavior as a factor in the adaptive behavior of the individual]. *Vestnik TGPU*, 6 (134), 122–126. [in Russian].
- Chujko, G. V. (2019). Kontrfaktychne myslennja [Counterfactual thinking]. «Social'na psihologija s'ogodni: zdobutky i perspektivy»: materialy II Vseukrai'ns'kyj Kongres iz social'noi' psihologii' (pp.376–378). Kiev: ISPP NAPN Ukraïny. DOI: 10.33120/UCSPProceedings-2019. Retrieved from: <http://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/Theses-UCSP2019.pdf> [in Ukrainian].
- Chujko, G. V. Koltunovych, T. A., Lukashhuk, I. (2008). Osobystisnyj karakter mehanizmv psychologichnogo zahystu [The personal nature of the mechanisms of psychological defense]. *Nowoczesnych naukowych osiagnieć – 2008: materialy IV Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji. Tym 10. Pedagogiczne nauki. Psychologia i socjologia. Filozofia* (pp.58–62). Przemysł: Nauka i studia [in Ukrainian].
- Cramer, P. (2015). Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 523–552. DOI: 10.1521/pdps.2015.43.4.523.
- Dmytrenko, A. K. Chujko, G. V. (2002). *Osnovy gumanistychnoi' psihologii' [Foundations of humanistic psychology]*. Chernivci: Prut [in Ukrainian].
- Dombeck, M. (2007). Coping Strategies and Defense Mechanisms: Questions to Ask Oneself. *The European Journal of Psychiatry*, 21 (4). Retrieved from: https://www.pbmhmr.com/poc/view_doc.php?type=doc&id=9794&cn=353.
- Drapeau, M., Thompson, K., Petraglia, J., Thygesen, K. L., & Lecours, S. (2011). Defense mechanisms and gender: An examination of two models of defensive functioning derived from the Defense Style Questionnaire. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 11(1), 149–155.
- Filipecheva, G. O., Jasyn'ska, A. V. (2009). Doslidzhennja zahysnyh mehanizmv ta koping-strategij u studentiv-psihologiv [Research of defence mechanisms and coping strategies in students of psychology]. *Visnyk Dnipropetrovs'kogo universytetu. Serija «Pedagogika i psihologija»*, 15, 115–122 [in Ukrainian].
- Frejd, A. (2020). *Psihologija Ja i zashhitnye mehanizmy [Psychology of I and defense mechanisms]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].
- Frejdzher, R., Fejdimen, Dzh. (2002). *Lichnost': teorij, jeksperimenty, uprazhnenija [Personality and personal growth]*. St. Petersburg : prajm-EVROZNAK [in Russian].

- Goncharenko, Je. (2016). Evolucija mehanizmov psihologichnogo zahystu u studentiv-psihologiv protjagom navchannja [Evolution of mechanisms of psychological defence in students -psychologists during training]. *Psyhologichni vymiry kul'tury, ekonomiky, upravlinnja*, 9, 28–38 [in Ukrainian].
- Grabovs'ka, S., Jesyp, M. (2010). Problema kopingu v suchasnyh psihologichnyh doslidzhennjah [The problem of coping in modern psychological research]. *Sociogumanitarni problemy ljudyry*, 4, 188–199 [in Ukrainian].
- Granieri, A., La Marca, L., Mannino, G. et al. (2017). The Relationship between Defense Patterns and DSM-5 Maladaptive Personality Domains. *Frontiers in Psychology*, 8, 1926. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01926.
- Kocijan-Lovko, S., Gregurek R., & Karlovic, D. (2007). Stress and ego-defense mechanisms in medical staff at oncology and physical medicine departments. *The European Journal of Psychiatry*, 21 (4), 279-286. DOI: 10.4321/S0213-61632007000400005.
- Konoval'chuk, V. I. (2008). Psyhologichni zahysty jak mehanizmy adaptacii' ljudyry do ekstremal'nyh umov navkolyshn'ogo seredovyssha [Psychological defenses as mechanisms of human adaptation to extreme environmental conditions]. *Aktual'ni problemy psyhologii'*, 7 (15), 132–136. Retrieved from: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2008_15/sb15_34.pdf [in Ukrainian].
- Konstantinov, A. V. (2004). *Zashhitnye mehanizmy lichnosti [Personal defence mechanisms]*. In Bol'shaja rossijskaja jenciklopedija Retrieved from: <https://bigenc.ru/psychology/text/1989865> [in Russian].
- Korsun, S. I., Tkachuk, T. A. (2013). *Psyhologija dijal'nosti pracivnykiv podatkovoi' milicii' [Psychology of tax police officers]*. Kyiv, Centr uchbovoi' literatury. Retrieved from: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/4.html> [in Ukrainian].
- Kruzhkova, O. V. (2012). Psihologicheskaja zashhita i sovladanie: fenomenologicheskoe sootnoshenie i struktura [Psychological defense and coping: phenomenological relationship and structure]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, 5 (1), 36–47 [in Russian].
- Kuftjak, E. V. (2016). Psihologicheskoe zdorov'e i zashhitnye mehanizmy (psihologicheskie zashhity i sovladanie) v detskom vozraste [Psychological health and defense mechanisms (psychological defense and coping) in childhood]. *Psihologicheskie issledovanija*, 9 (49), 4. Retrieved from: <http://psystudy.ru> [in Russian].
- Kuznecov, M. A., Zotova, L. N. (2016). Psihologicheskie mehanizmy i determinanty podderzhanija zdorov'ja cheloveka [Psychological mechanisms and determinants of maintaining human health]. *Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorody. Psyhologija*, 53 (53), 102–125 [in Russian].
- Lapkina, E. V. (2011). Psihologicheskaja zashhita i sovladanie: zashhitna-ja sistema lichnosti [Psychological defense and coping: the defense system of the personality]. *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik (Psyhologo-pedagogicheskie nauki)*, 2(2), 232–236 [in Russian].
- Ljahovec', L. O. (2011). Osoblyvosti pojavu mehanizmov zahystu u studentiv-psihologiv [Peculiarities of manifestation of defense mechanisms in students-psychologists]. *Aktual'ni problemy psyhologii': psyhologija osobystosti. Psyhologichna dopomoga osobystosti*, 11 (4), part 1, 427–433 [in Ukrainian].
- Makarenko, S. (2013). Metody i sposoby psyhologichnogo zahystu osobystosti v umovah ekstremal'nyh situacij [Methods and ways of psychological defence of the person in the conditions of extreme situations]. *Problemy ekstremal'noi' ta kryzovoi' psyhologii'*, 14, part I, 203–211 [in Ukrainian].
- Marčinko, D., Jakovljević, M., Jakšić, N., Bjedov, S., & Drakulić, A. M. (2020). The importance of psychodynamic approach during covid-19 pandemic. *Psyhichiatra Danubina*, 32(1), 15–21. DOI: 10.24869/psyd.2020.15.
- Mrochko, I. O., Levyc'ka, L. V. (2017). Teoretychnyj analiz suchasnyh pidhodiv u doslidzhenni mehanizmov psyhologichnogo zahystu [Theoretical analysis of modern approaches in the study of mechanisms of psychological defence]. *Zbirnyk naukovykh prac' HIST Universytetu «Ukrai'na»*, 14, 232–235. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2017_14_55 [in Ukrainian].
- Myhal's'ka, Ju. A., Renke, S. O. (2015). Osoblyvosti mehanizmov psyhologichnogo zahystu osobystosti [The peculiarities of mechanisms of personality psychological protection]. *Problemy suchasnoi' psyhologii'*, 30, 417–427 [in Ukrainian].
- Nartova-Bochaver, S. (2001). *Psihologija lichnosti i mezlichnosnyh odnoszenij [Psychology of personality and interpersonal relationships]*. Moscow: JeKSMO-Press [in Russian].
- Petrovskij, A. V., Jaroshevskij, M. G. (Eds.) (1998). *Zashhita psyhologicheskaja. [Psychological defence]*. In Petrovskij, A.V., Jaroshevskij, M.G. (Eds.), *Kratkij psihologicheskij slovar'*. [A short psychological dictionary]. Rostov-on-Don: Feniks. Retrieved from: <https://psychology.academic.ru/708> [in Russian].
- Petrovskiy A. V., Jaroshevskiy, M. G. (Eds.). (1990). *Psihologija. Slovar' [Psychology. Vocabulary]*. Moscow: Politizdat [in Russian].
- Renke, S. O. (2010). Zahysni mehanizmy osobystosti jak faktor zberezhenja cilisnosti «Ja»-struktury [Defence mechanisms of personality as a factor in preserving the integrity of the "I"-structure]. *Problemy suchasnoi' psyhologii'*, 10, 667–676 [in Ukrainian].
- Rysynec', T. P. (2012). Etymologija kategorij «mekhanizmy psyhologichnogo zahystu» ta «koping-strategii» [Etymology of the categories "mechanisms of psychological defence" and "coping strategies"]. *Visnyk NTUU "KPI". Filosofija. Psyhologija. Pedagogika*, 1, 119–123 [in Ukrainian].
- Shebanova, V. I. (2011). Koping-povedinka i mehanizmy podolannja

stresu [Coping behavior and mechanisms for overcoming stress]. *Naukovi studii' iz social'noi' ta politychnoi' psykologii'*, 26, 289–296 [in Ukrainian].

Shebanova, V. I., Didenko, G. O. (2018). Koping–povedinka u suchasnykh psykologichnykh doslidzhennjah [Coping-behavior in modern psychological researches]. *Problemy suchasnoi' psykologii'*, 39, 368–379. DOI:10.32626/2227-6246.2018-39.368-379 [in Ukrainian].

Shuldyk, G. O. (2017). Mehanizmy psykologichnykh zahystiv u students'koi' molodi [Mechanisms of psychological defense in student youth]. *Naukovyj visnyk Herson'skogo derzhavnogo universytetu. Serija: psykologichni nauky*, 2 (2), 127–131 [in Ukrainian].

Solozhenkin, V. V. (2020). *Psichologicheskie osnovy vrachebnoj dejatel'nosti [Psychological foundations of medical practice]*. Moscow: Akademicheskij proekt. Retrieved from: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785829128425.html/> [in Russian].

Sotnikova, Ju. A. (2005). *Zashhitnye mehanizmy v lichnostnoj organizacii pacientov s rasstrojstvami adaptacii i suicidal'nymi popytkami [Defense mechanisms in the personal organization of patients with adjustment disorders and suicidal attempts]*. Extended abstract of candidate's thesis. Moscow: MGU im. M.V. Lomonosova [in Russian].

Titarenko, D. S. (2009). Zahysni mehanizmy psyhiky ljudyny [Defense mechanisms of the human psyche]. *Problemy ekstremal'noi' ta kryzovoi' psykologii'*, 6, 182–192 [in Ukrainian].

Waqas, A., Rehman, A., Malik, A., et al. (2015). Association of Ego Defense Mechanisms with Academic Performance, Anxiety and Depression in Medical Students: A Mixed Methods Study. *Cureus*, 7(9), 337. DOI: 10.7759/cureus.337.

Zinchenko, A. V. (2013). Psyhologichnyj zahyst jak mehanizm social'noi' adaptacii' hvoryh na epilepsiju [Psychological defence as a mechanism of social adaptation of patients with epilepsy]. *Problemy suchasnoi' psykologii'*, 19, 213–223 [in Ukrainian].

Zlepko, S. M., Sergjejeva, V. V., Koval', L. G., Azarhov, O. Ju. (2009). Typologija zahysnyh mehanizmiv psyhichnoi' adaptacii' ta shylnist' do psyhichnyh rozladiv [Typology of protective mechanisms of mental adaptation and predisposition to mental disorders]. *Medychna informatyka ta inzhenerija*, 4, 32–38 [in Ukrainian].

Чаплак Ян Васильевич

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

Андреева Ярослава Фёдоровна

Кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии Черновицкого национального университета имени Юрия

Федьковича, г. Черновцы (Украина)

Чуйко Галина Васильевна

Кандидат филологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

АННОТАЦИЯ

Статья связана с теоретическим анализом понимания феноменов психических защитных механизмов и копинга в психологии, их значения для обеспечения саморегуляции и социально-психологической адаптации личности.

Отмечено, что проблема не является вполне новой, однако огромное количество ее научных исследований свидетельствует как о ее важности, масштабности и интересе для ученых, так и об ее окончательной нерешенности.

Констатируется, что изучение психических защит и копинга, выяснение их особенностей и основных видов, увеличение их количества продолжается в психологии с момента введения понятия «психической защиты» З. Фрейдом и описания основных защитных механизмов психики А. Фрейд (в случае копинга – начиная его истолкования Р.Лазарусом и С.Фолкмен), однако до сих пор их обобщенное понимание отсутствует, что и дает возможность их последующего анализа.

Обобщено понимание психической защиты личности как системы психических механизмов, которые предохраняют Я личности от негативных и психотравмирующих эмоций и переживаний, обусловленных жизненными трудностями, проблемами и различными конфликтами, приводят к кризису самопринятия и самоуважения личности, путем изменения восприятия или отношения к тревожным событиям и ситуациям; трансформации полученной информации и создания псевдореальности с целью ослабления разрушительного воздействия действительности на социально-психологическую адаптацию человека и стабильность его внутренней регуляции; и копинга как процесса относительно длительного осознанного преодоления че-

ловском влиянии на него психотравмирующих ситуаций или событий, который помогает справиться с проблемой / угрозой, которая стала их причиной.

Отмечается, что на фоне постоянных и длительно-повторяющихся попыток ученых отличить понятие психической защиты и копинга и выявить, какое из них более общее, мы сосредоточили внимание на том, что является для них общим: 1) они помогают адаптироваться к проблемной ситуации и сохранить психическое благополучия личности; 2) могут иметь сложную структуру, формируют стили и стратегии (защиты и копинга) как системы сочетания взаимосвязанных механизмов защиты или копинга. Однако защитный механизм и копинг мы считаем ситуативными по сути: эффективное их применение в одной ситуации не означает аналогичной их результативности в другой, однако выбор копинг-стратегий и психических защит является типологическим – характерным для определенного человека.

Делается вывод, что, даже учитывая очевидное отличие копинга и механизмов психической защиты, они являются родственными психическими феноменами и объединяются в определенную системную целостность, выполняя функцию восстановления психического равновесия и социально-психологической адаптации личности каждый – присущим ему способом.

Ключевые слова: психическая защита, психологический защитный механизм, копинг-стратегия, социально-психологическая адаптация, внутренняя саморегуляция, искажение информации.

Yan Chaplak

PhD in Psychological Science, Assistant Professor of the Department of Psychology, Yuri Fedkovich National University in Chernivtsi, Chernivtsi (Ukraine)

Yaroslava Andreeva

PhD in Psychological Science, Assistant Professor, Head of the Department of Psychology, Yuri Fedkovich National University in Chernivtsi, Chernivtsi (Ukraine)

Halyna Chuyko

PhD in Philological Science, Assistant Professor of the Department of Psychology, Yuri Fedkovich National University in Chernivtsi, Chernivtsi (Ukraine)

MENTAL DEFENSE AND COPING STRATEGIES AS COMPONENTS OF THE SYSTEM OF AN INDIVIDUAL'S SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

ABSTRACT

The article analyses theoretically the phenomena of mental defense mechanisms and coping in psychology, their importance for self-regulation and an individual's socio-psychological adaptation.

The examined problem is not entirely new, but the huge number of scientific works indicates its importance, immensity, interest for scientists and absence of its final solution.

The study of mental defenses and coping strategies, their features and main types, which number is still increasing, continues since the time when S. Freud introduced the "mental defense" concept into science and A. Freud described the main defense psyche mechanisms (as for coping strategies, the works started from its interpretation by R. Lazarus and S. Folkman), however, their generalized understanding is absent today, so their further analysis is needed.

An individual's mental defense is understood as a system of mental mechanisms protecting him/her from negative and psycho-traumatic emotions and feelings caused by different life difficulties, problems and various conflicts that lead to a crisis in self-acceptance and self-respect because of changed perceptions or attitudes to anxious events and situations; thus the received information is transformed and a pseudo-reality is created in order to weaken destructive influence of the reality on the individual's social and psychological adaptation and the stability of their internal

regulation; and coping as a process of relatively long-term conscious overcoming by the individual of the impacts of psychologically traumatic situations or events; such process copes with the problem / threat causing the psychological trauma.

We stress that, on the background of scientists' constant, long-term attempts to distinguish the concepts of mental defense and coping and to find out which of them is more general, we focus on their common characteristics: 1) they help an individual to adapt to the problematic situation and save their mental well-being; 2) they may have a complex structure, shape styles and strategies (defense and coping) as a system combining the interrelated protection or coping mechanisms. However, we consider the psychic defense mechanisms and coping are situational in their essence: their effective application in one situation does not mean their similar effectiveness in another; but a choice of coping strategies and mental defenses depends on a particular individual.

Even taking into account the obvious difference between coping and mental defense mechanisms, we conclude that they are related mental phenomena and are combined into a certain systemic integrity in order to restore an individual's mental balance and socio-psychological adaptation by the way inherent for the each examined phenomenon.

Key words: psychical defense, psychological defense mechanism, coping-strategy, socio-psychological adaptation, internal self-regulation, misrepresenting of information.

Дата отримання статті: 23.07.2020

Дата рекомендації до друку: 21.08.2020

Дата оприлюднення: 31.08.2020