

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ОСОБИСТОСТІ

**І. О. Козієнко**, студентка 3 курсу Інституту післядипломної освіти  
КНУ імені Тараса Шевченка, факультет психології, м. Київ

**Анотація:** У статті розглядаються визначення та класифікація захисних механізмів особистості, наведено особливості їх прояву в житті людини.

**Ключові слова:** захист, психологічний механізм захисту, внутрішній конфлікт.

**Аннотация:** В статье рассматриваются определение и классификация защитных механизмов личности, приведены особенности их проявления в жизни человека.

**Ключевые слова:** защита, психологический механизм защиты, внутренний конфликт.

**Summary:** The article deals with the definition and classification of protective mechanisms of personality, are the features of their manifestation in human life.

**Key words:** protection, psychological defense mechanism, internal conflict.

Психологічний захист має специфічні особливості та відноситься до найбільш складних для дослідження проблем психологічної науки.

Психологічні механізми захисту досліджувалися зарубіжними дослідниками (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Саліван, К. Хорні, О. Феніхель, Е. Фромм, А. Фрейд, З. Фрейд, та ін.) та українськими і російськими науковцями (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Д. Іванов, Н. Каліна, А. Карпов, І. Нікольська, Є. Романова, Т. Яценко та ін.). Разом з тим у сучасній психологічній науці існує ще багато протиріч навколо цієї проблеми. Відповідно до вищевказаного мета даних тез – теоретично проаналізувати психологічні особливості застосування захисних механізмів у життєдіяльності особистості.

Поняття психологічного захисту має важливе значення у всіх напрямках психології та психотерапії. Люди перебувають під постійним впливом зовнішнього психічного тиску, а механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може

спричинити психічну травму. Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті. Тому це постійний механізм людської психіки [4, С. 419].

Вперше поняття «психологічний захист» було введено у рамках теорії психоаналізу (З. Фрейд) у контексті дослідження несвідомого для визначення засобу нівелювання внутрішнього конфлікту між структурними утвореннями психіки «Воно», «Я», «Над-Я». З. Фрейд вважав, що захист – узагальнена назва для будь-яких технік, котрі Его може застосовувати при конфлікті. Послідовниця З. Фрейда, його донька – А. Фрейд розглядає захисні механізми як один з механізмів адаптації та інтеграції особистості. На думку А. Фрейд, механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані внутрішнім конфліктом. А. Фрейд запропонувала вважати захисними такі «психодинамічні» механізми: витіснення; регресію; формування реакції; ізоляцію; заперечення (анулювання) здійсненої дії; проєкцію; інтроекцію; звернення на власну особистість; перетворення у свою протилежність; сублимацію; втечу від ситуації; заперечення; ідентифікацію; обмеження Я. Проте, на думку Н. Савченко, і цей список не повний, його доречно доповнити такими захисно-адаптивними механізмами як: раціоналізація, фантазія, конверсія, символізація, переміщення [6, С. 202].

Розуміючи психологічний захист як механізм, який активізується при небезпеці цілісності «образу Я» людини, Л. Заграй аналізує ймовірні причини порушення цілісності особистості, а саме: а) вплив суспільства на погляди особистості, що обмежують її право на свободу думки, дій, самовиявлення; б) психологічні травми і катастрофи, які можуть бути зумовлені як фізичними впливами середовища, так і соціальними процесами; в) різка зміна цінностей і моральних принципів в результаті соціальних потрясінь, суспільних змін, революцій, війн. Переживання таких ситуацій може призвести до: неадекватної поведінки особистості; втрати активної життєвої позиції;

нездатності до саморегуляції, адаптації в суспільному середовищі [1, С. 135].

У той же час, за даними С. Кондратюк, психологічний захист як важливий неусвідомлюваний механізм поведінки відіграє важливе значення у формуванні особистості. Психологічний захист виступає для уникнення тривожності та напруженості, подолання відчуття невпевненості, почуття неповноцінності, розв'язання конфліктів [2, С. 117].

Дослідження О. Сегеди, Б. Фурманця, вказують на те, що у результаті витиснення неприємних думок і емоцій можуть включатися механізми психологічного захисту особистісного значення, а саме: ухилення від неприємних ситуацій; перенесення у вигляді відсунення емоцій, істинне джерело яких неприємне, на замісний засіб; раціоналізація як оправдання неприйнятної ситуації, в якій перекручується істина [7, С. 52].

Л. Копець зазначає, що найчастіше використовувані захисні механізми значно впливають на розвиток особистості. Так, захисні механізми дають змогу виключити реальність (заперечення), уникнути реальності (витіснення), перевизначити реальність (раціоналізація), надати реальності протилежного значення (реактивне утворення). Кожний механізм захисту є перешкодою у продуктивному розумінні реальності світу та власної особистості [3, С. 213].

Часте використання механізмів психологічного захисту призводить до їх фіксації на несвідомому рівні, а чим більше людина витісняє в безсвідоме, тим гірше вона знає себе, тим менше вона орієнтується в навколишньому середовищі і тим частіше при вирішенні своїх проблем вона буде потрапляти в безвихідні положення [5, С. 91].

**Висновки.** Таким чином, психологічні механізми захисту особистості є важливими структурними компонентами особистості, які захищають особистість від внутрішньої емоційної напруги, тривоги, страху, дискомфорту з метою збереження Я індивіда у цілісності.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек / Л. Д. Заграй // Психологічні перспективи. – 2015. – Вип. 26. – С. 133–142.
2. Кондратюк С. М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості / С. М. Кондратюк, Л. А. Сердечна // Зб. наук. праць ХІСТ Університету «Україна». – 2015. – №11. – С. 115–118.
3. Коpecь Л. В. Психологія особистості : [навч. посіб.] / Л. В. Коpecь. – К., 2007. – 460 с.
4. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості / Ю. А. Михальська, С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 30. – С. 417–427.
5. Поліщук Д. С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту / Д. С. Поліщук // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2014. – Вип. 1. – С. 88–95.
6. Савченко Н. І. Методологічні основи та методичні засоби вивчення психологічного захисту / Н. І. Савченко // Психологічні науки: Зб. наук. пр. – 2010. – Т. 2. – Вип. 4. – С. 202–206.
7. Фурманець Б. І. Концептуальний підхід до визначення психологічного захисту особистості від терористичних проявів / Б. І. Фурманець, О. О. Сегеда // Вісник ХНУ. – 2015. – Вип. 58. – С. 50–54.