

часто відсторонені від справ колективу, їх не завжди приймають у мікрогрупи, з ними не завжди діляться думками. Також, найменша частина досліджуваних характеризується як ізольовані у колективі (6%). Їх не приймають у класі, часто над ними насміхаються, не приймають у мікрогрупи.

Встановлено, що прояви страхів у молодшому шкільному віці пов'язані з соціометричним статусом дитини в учнівському колективі. Так, молодші школярі, які потрапили до не сприятливих соціометричних категорій, справді, характеризуються вираженою схильністю до страхів (61%), що стосуються сфер спілкування (78%), навчання (54%) та стосунків з іншими людьми (72%), відповідей на уроці, висміювання іншими та не виправдання їх очікувань. Натомість, молодшим школярам, які потрапили до сприятливих соціометричних категорій у колективі класу, дійсно, прояви страхів та тривожності не властиві.

Висновки. Отже, виявлений зв'язок між соціометричним статусом молодшого школяра та його схильністю до виникнення страхів. Зокрема, до страхів більше схильні діти, які мають не сприятливі стосунки у колективі. Натомість, молодші школярі, які більш успішні у спілкуванні з однолітками, не схильні до появи страхів та тривожності.

Література:

1. Бібік Н. М. Соціалізація молодших школярів у взаємозв'язку урочної та позаурочної діяльності: методичний посібник. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2020. 104 с.
2. Живанова В.А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2010. Випуск 3. С.121–125.

ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ЯК ОСОБЛИВОЇ ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТА ІЗ ЗОВНІШНІМ СВІТОМ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

Кононова М. М., Алієва І. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, irko.irish@gmail.com*

Механізми психологічного захисту є особливим феноменом, якому у психології присвячено багато праць. Однак, на сьогоднішній день серед дослідників не існує єдиної точки зору ні щодо загальної кількості механізмів захисту, ні про ступінь їх співвіднесення один з одним, ні навіть про їх чіткі визначення в деяких випадках. Психічні механізми захисту людина використовує в небезпечних чи тривожних ситуаціях як фактор захищеності, при вирішенні внутрішнього конфлікту і досягнення стану емоційної рівноваги.

Основною метою статті є з'ясування ролі психологічних захистів у ситуації переживання особистістю стресу.

Роботи З. Фрейда, А. Фрейд, К. Юнга, А. Адлера, М. Кляйн, К. Хорні та ін. свідчать про те, що психоаналітичні дослідження передбачають наявність психологічних захистів, які діють автоматично і не усвідомлюються суб'єктом.

Даний феномен формується в дитинстві і здійснює неабиякий вплив у подальшому житті особистості. Згідно з психодинамічною теорією, захисти викликаються тривогою, яка обумовлена збільшенням інстинктивної напруги, започаткованою «Ід» та загрозою з боку «Над-Я».

Поняття «захист» було введено З. Фройдом у праці «Захисні невропсихози» (1894), як засіб витіснення неприйнятних для свідомості уявлень у несвідоме, що сприяє вирішенню внутрішнього конфлікту і досягнення стану емоційної рівноваги. Вчений стверджував, що основною функцією захистів є зниження емоційної напруги, яка обумовлюється тривогою через намагання реалізації несвідомих потягів «Ід», і як протидія їм, наявність у свідомості соціальних норм та заборон «Над-Я». При цьому «Я» реагує на «Ід» шляхом блокування вираження їх у поведінці або «викривленням їх до такої міри, щоб початкова їх інтенсивність помітно знизилась або відхилилась у бік» [4, с.129].

Психологічна енциклопедія дає визначення захисту як «системи регуляторних механізмів, яку особистість використовує для усунення психологічного дискомфорту, зведення до мінімуму негативних переживань пов'язаних із зовнішніми і внутрішніми конфліктами, і збереження образу «Я» на бажаному чи можливому рівні за даних умов» [3, с.138]. Через несвідому дію захистів особистість не розпізнає їх механізмів. Проте дія останніх «здатна руйнувати і викривлювати різні аспекти реальності» [3, с.74].

На ранніх етапах розвитку дитини психологічні захисти виконують адаптивну функцію (Г. Блюм). Та згодом вони можуть порушувати в суб'єкта відчуття об'єктивної реальності, змушуючи його дедалі більше заглиблюватися у психічну реальність. Це хоч і знімає внутрішнє напруження, але дезадаптує людину в соціумі [2].

У нашому дослідженні важливим є розуміння поняття стресу як реакції організму, яка виникає у відповідь на певні чинники і характеризується відчуттям емоційного та фізичного напруження.

Г. Сельє в своїх працях виділяє три основні стадії формування стресу: реакція тривоги – негативне емоційне переживання, зумовлене очікуванням чогось небезпечного, зазвичай виникає безпредметний дифузний страх; стадія резистентності (стадія опору) – ознаки тривоги зникають, але стрес фактори продовжують діяти; стадія виснаження – стрес фактор продовжує свою дію, ресурси організму меншають, енергію вичерпано, знову з'являється тривога. Зазвичай одні й ті ж самі ситуації люди бачать по-різному і реагують по-різному, тому і ступені стресу для різних людей своєрідні. А психологічні захисні механізми відіграють свою роль у переживанні стресу.

Згідно з вченням А.Фройд, страх і тривога – необхідні передумови, що спричиняють функціонування захисних механізмів, які «служать єдиній цілі - допомогти «Его» в боротьбі з інстинктивним життям» [4, с.74]. А. Фройд наголошувала, що захисні механізми оберігають «Я» та запобігають дезорганізації, підтримують нормальний психічний стан особи. Психологічні захисти діють на несвідомому рівні і спрацьовують автоматично. Тому кожний індивід оберігає себе від тривог за допомогою захистів, що формувалися мікрокліматом у сім'ї, зовнішніми соціальними труднощами [4].

Психологічні захисти проявляються в тенденції зберігати звичну усталену думку про себе, відкидаючи або майстерно спотворюючи інформацію, що розцінюється як несприятлива і руйнівна для базових уявлень про себе та інші особливо значущі об'єкти.

Сучасний дослідник Ф. Василюк розглядає захисти як ригідні автоматичні форми самообману, які, тимчасово знімаючи емоційне напруження, загалом спричиняють об'єктивну дезінтеграцію поведінки. Ф. Василюк розмежовує цілі захисних механізмів, які спрямовані на звільнення людини від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на оберігання її від усвідомлення небажаних змістів і на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому тощо, і ту дорогу ціну, яку платить людина за використання захисних механізмів, які являють собою ригідні, автоматичні, вимушені мимовільні і неусвідомлювані процеси відображення і регуляції [2].

На думку К. Хорні, людина створює навколо власного «Я» захисну структуру, яка покликана приховати від неї самої та її оточення внутрішній конфлікт. Розв'язується він перенесенням власних внутрішніх конфліктів на зовнішню ситуацію та інших людей. Причини виникнення подібних конфліктів, а також основу всієї мотиваційної сфери людини дослідниця вбачала у базовій тривожності, породженій відчуттям безпорадності перед ворожим світом. Відповідно до такої позиції захисти формуються насамперед під тиском соціальних умов.

Ми погоджуємося із твердженням вищезазначених вчених про неусвідомлений прояв захисної системи, що має глибинно-психологічне походження. Саме тому вивчення психологічних захистів повинно здійснюватися із врахуванням свідомої і несвідомої сфери психіки людини.

Згідно з дослідженнями Т. Яценко провідною характеристикою психологічних захистів є цілісність і системність. Захисти – це диспозиційне утворення, яке є впорядкованим і самодостатнім. Його формування значною мірою пов'язане із системою заохочень і покарань у дитинстві, що згодом трансформується у потребу підтримувати гідність власного «Я» [5, с.95].

Значення захистів у психіці людини відображає «Модель внутрішньої динаміки психіки», розроблена академіком НАПН України Т. Яценко [5], яка доповнює вертикальну структуру психіки суб'єкта згідно вченням З.Фрейда, лінійними взаємозалежностями. Т. Яценко виділяє два різновиди захистів: базові (особистісні) і ситуативні (периферійні) захисти. Особистісні захисти первинно детермінуються цінностями інфантильного «Я». Вони мають вияв в індивідуально-неповторній логіці несвідомого (такі захисти можна пізнавати емпірично у процесі психокорекції за методом АСПП). Ситуативні захисти інтегрують у собі цінності соціуму та, не зважаючи на пріоритетність для них потреб свідомого, водночас енергетично живляться базовим захистами. Ситуативні захисти, шляхом відступів від реальності, нівелюють почуття меншовартості, яке часто набувається в едіпів період і пов'язане з травмуючим, інфантильним досвідом. Базові захисти виражаються в логіці несвідомого, яка, в свою чергу, є когнітивною базою «психологічних захистів» [6].

У залежності від рівня викривлення у сфері сприймання і оцінки, дезадаптації поведінки і міри активності особистості виокремлюють такі типи психологічного захисту: ті, що чинять перешкоди усвідомленню факторів, які викликають тривогу або самої тривоги (заперечення, витіснення); ті, що дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги); ті, що знижують рівень спонукань (знецінення вихідних потреб); ті, що усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація) [1].

За останнє десятиліття, науковці надають такі визначення психологічного захисту: психічна діяльність, спрямована на спонтанне витіснення наслідків психічної травми; механізм адаптивної перебудови сприйняття і оцінки, викликаних внутрішнім або зовнішнім конфліктом під час стресу; механізми, які підтримують цілісність свідомості; пасивно-захисні форми реагування у патогенній життєвій ситуації; механізми, які забезпечують регуляцію, спрямованість поведінки, редуціюють тривогу та емоційну напругу; послідовне викривлення когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації з метою послаблення емоційної напруги; продукти розвитку і навічання, які діють у підсвідомості, заперечують, викривлюють і фальсифікують дійсність і запускають у ситуації конфлікту, фрустрації і стресу [1; 2; 4; 5; 6].

Висновки. Тож, всі захисні механізми мають дві загальні характеристики: діють на несвідомому рівні та саме через це є засобами самообману; викривлюють, заперечують і фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума. Зазвичай, особистість застосовує різні захисні механізми для розв'язання конфлікту або послаблення тривоги під час переживання стресової ситуації.

Перспективним є дослідження глибинно-психологічних особливостей системи психологічних захистів у напрямку надання психокорекційної допомоги суб'єкту задля оптимізації його емоційного благополуччя.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
2. Кононова, М. М. До проблеми пізнання психологічних захистів у контексті психодинамічної теорії. *Психологія і особистість*, 1 (7), 2015. С. 109–120.
3. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424с.
4. Фрейд А. Эго и механизмы защиты / Пер. с англ. М.Гинзбурга. М.: Эскмо, 2003. 256с.
5. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
6. Яценко Т.С., Бондар В.І., Євтушенко І.В., Кононова М.М., Максименко О.Г. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта. Київ: НПУ імені М. Драгоманова. 2015. 350 с.