

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ

Шифр групи ІН19-8-24-Б1ПС-Н (4,0з)
Прізвище , ім'я
по батькові студента
Голяк Анастасії

Курсова робота

з дисципліни: Психологія особистості

за темою: Захисні механізми особистості за З. Фрейдом

Прізвище та ініціали викладача :Богомолова М.Ю.,доктор пед.,наук професор

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Херсон 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЧЕННЯ З. ФРЕЙДА ПРО ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Психоаналітична концепція З. Фрейда: структура особистості та роль несвідомого.....	6
1.2. Поняття психологічного захисту в психоаналізі: історія виникнення та теоретичне обґрунтування	8
1.3. Класифікація та характеристика основних захисних механізмів особистості за З. Фрейдом.....	13
 РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ У КОНТЕКСТІ СТРЕСУ, КОПІНГУ ТА ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	18
2.1. Співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій поведінки особистості	18
2.2. Захисні механізми як чинник збереження цілісності «Я»-структури особистості	21
2.3. Прояв захисних механізмів при стресових та кризових станах особистості.....	26
 РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВЧЕННЯ З. ФРЕЙДА ПРО ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	30
3.1. Використання знань про захисні механізми в психологічній діагностиці	30
3.2. Роль захисних механізмів у психологічному консультуванні та психотерапії	31
3.3. Перспективи застосування психоаналітичної концепції захисних механізмів у сучасних умовах	32
 ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах наростання соціальної нестабільності та психологічних викликів сучасності питання про те, яким чином особистість зберігає власну цілісність під тиском внутрішніх і зовнішніх загроз, набуває особливої наукової значущості. Захисні механізми є одним із фундаментальних інструментів психічної саморегуляції, що забезпечують особистості певну рівновагу в умовах конфліктів, втрат і невизначеності. Їхнє вивчення відкриває шлях до розуміння глибинних процесів, що визначають поведінку, емоційне функціонування та загальну адаптованість людини.

Психоаналітична традиція, закладена З. Фрейдом у класичних працях кінця XIX – початку XX століття, сформувала концептуальний фундамент, на якому досі будуються уявлення про несвідомі механізми регуляції психіки. Попри більш ніж столітню відстань від оригінальних ідей, концепція психологічного захисту не втратила своєї пояснювальної сили й продовжує розвиватись у межах сучасних психологічних напрямів. Дослідники або поглиблюють фрейдівські ідеї, або полемізують із ними, підтверджуючи їхню незгасну наукову актуальність.

Особливої гостроти ця проблематика набуває в умовах підвищеного рівня хронічного та травматичного стресу, характерного для сучасних суспільних реалій. Захисні механізми в таких обставинах функціонують не лише як нормальна регуляторна відповідь, а й як потенційний чинник довготривалої дезадаптації – якщо набувають надмірної ригідності або примітивного характеру. Розуміння їхнього прояву в кризових умовах стає необхідною передумовою ефективної психологічної допомоги.

Дослідження захисних механізмів безпосередньо пов'язане з практикою психологічного консультування, кризової інтервенції та супроводу осіб із різними формами стресових розладів. Знання про те, які захисні стратегії використовує особистість і як вони співвідносяться з копінговими ресурсами, дозволяє фахівцеві точніше оцінити рівень психологічного функціонування. Це

й визначає прикладну значущість вивчення механізмів психологічного захисту в сучасній психологічній науці.

Теоретичну основу дослідження становлять праці З. Фрейда, зокрема «Вступ до психоаналізу» та «Тлумачення снів», у яких закладено вихідні уявлення про структуру психіки та природу захисних механізмів. Вітчизняна психологічна наука представлена дослідженнями Д. Тітаренка, С. Ренке, Ю. Михальської, Л. Василюк, які аналізують несвідомі захисні процеси, їхні функції та зв'язок із поведінкою особистості. Питання співвідношення захисних механізмів із копінговими стратегіями розглядаються у працях В. Боснюка, С. Грабовської, З. Шайхліслова та Р. Лазаруса, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз цих феноменів у широкому науковому контексті.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати захисні механізми особистості у психоаналітичній концепції З. Фрейда, розкрити їхню природу, функції та особливості прояву в контексті стресових і кризових станів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні засади психоаналітичного вчення про захисні механізми особистості.
2. Охарактеризувати структуру та функції основних захисних механізмів у концепції З. Фрейда.
3. Проаналізувати співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій поведінки особистості.
4. Дослідити роль захисних механізмів у збереженні цілісності «Я»-структури особистості.
5. Визначити особливості прояву захисних механізмів при стресових та кризових станах.

Об'єкт дослідження – захисні механізми як психологічний феномен особистості.

Предмет дослідження – теоретичні засади та функціональні характеристики захисних механізмів особистості у психоаналітичній концепції З. Фрейда.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи: аналіз і синтез наукової літератури, систематизація, порівняння та узагальнення теоретичних підходів до досліджуваної проблеми.

Наукова новизна роботи полягає у систематизованому розгляді захисних механізмів особистості через призму трьох аналітичних вимірів одночасно: психоаналітичної теорії З. Фрейда, порівняльного зіставлення із копінг-стратегіями та аналізу їхнього прояву в умовах стресових і кризових станів.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі при підготовці фахівців із психології, у практиці психологічного консультування та кризової інтервенції, а також для розробки програм психологічного супроводу осіб, що перебувають у стресових і кризових станах.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, 3 розділи з 9 підрозділами, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 41 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЧЕННЯ З. ФРЕЙДА ПРО ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психоаналітична концепція З. Фрейда: структура особистості та роль несвідомого

Психоаналіз як теоретична система і терапевтична практика виник на межі XIX–XX століть і докорінно змінив уявлення про природу людської психіки. Зигмунд Фрейд заклав підвалини нового способу мислення про особистість – такого, в якому свідомість перестала бути єдиним і головним виміром психічного життя. Саме ця переорієнтація визначила весь подальший розвиток психологічної науки.

Фрейд розробив дві послідовні моделі психічного апарату, які прийнято називати топографічною та структурною. У межах топографічної моделі психіка розглядається як простір із трьох рівнів: свідомого, передсвідомого і несвідомого. З. Фрейд у праці «Вступ до психоаналізу» описував несвідоме як резервуар витіснених потягів, афектів і спогадів, доступ до яких заблокований психічною цензурою [17]. На думку В. О. Дубініної, ця концепція стала революційним кроком, оскільки вперше обґрунтовувала детермінацію поведінки людини силами, що перебувають поза межами її свідомого контролю [5, с. 1]. Ми вважаємо, що саме ця ідея – про принципову непрозорість психіки для самого суб'єкта – є центральною для розуміння всієї подальшої теорії захисту.

Структурна модель, яку Фрейд запропонував у зрілий період творчості, розподіляє психіку на три інстанції. Їх характеристика є такою:

1. Воно (Id) – найдавніша, несвідома частина психіки, що є резервуаром біологічних потягів (лібідо й агресія); функціонує виключно за принципом задоволення, не враховуючи реальності та моральних норм; є джерелом психічної енергії для всього апарату.

2. Я (Ego) – свідома і частково передсвідома інстанція, що формується в процесі взаємодії з реальністю; виконує функцію посередника між вимогами

Воно, Над-Я та зовнішнього світу; діє за принципом реальності й саме тут зосереджені механізми психологічного захисту.

3. Над-Я (Super-Ego) – інстанція, що формується через інтеріоризацію батьківських і соціальних норм; виступає внутрішнім цензором і джерелом почуття провини; у конфлікті з Воно генерує тривогу, яку Я намагається нейтралізувати за допомогою захисних механізмів.

Д. С. Титаренко зазначає, що конфлікт між трьома інстанціями є не патологією, а нормальним станом психічного апарату, і саме хронічна напруга між ними породжує потребу у захисних операціях [16, с. 122]. На нашу думку, розуміння цього конфлікту як структурної умови функціонування особистості, а не як тимчасового збою, є принциповим для коректної інтерпретації захисних механізмів.

Окремого розгляду заслуговує концепція потягів, оскільки саме вона пояснює, звідки береться та психічна енергія, яку Я змушене стримувати. З. Фройд у «Тлумаченні снів» описував сновидіння як «королівський шлях до несвідомого» – форму замаскованого задоволення витіснених бажань [18]. В. І. Менжулін аналізує еволюцію фрейдівської думки і показує, як концепція потягів трансформувалась від дуалізму сексуальних і потягів самозбереження до пізнішого протиставлення Еросу і Танатосу [8, с. 70]. Погоджуючись з цим аналізом, варто підкреслити, що саме введення потягу до смерті дозволило Фрейду пояснити феномени повторення травми і самодеструктивної поведінки, які погано вписувались у ранню теорію.

Центральну роль у психоаналітичній теорії особистості відіграє поняття тривоги. Фрейд розрізняв три її форми:

1. реальна тривога – адекватна реакція на зовнішню загрозу, що виконує захисно-мобілізуючу функцію;
2. невротична тривога – страх перед власними несвідомими імпульсами, які загрожують прорватися у свідомість і поведінку;
3. моральна тривога – реакція на загрозу покарання з боку Над-Я, пережита як сором або провини.

С. Й. Сабадаш, аналізуючи рецепцію фрейдівської концепції у роботах Л. С. Виготського, звертає увагу на те, що несвідоме у Фрейда є не просто «темним підвалом» психіки, а активною силою, що постійно прагне до реалізації [14]. Ми вважаємо, що саме ця активність несвідомого і робить захисні механізми необхідними – Я не може просто ігнорувати потяги, воно змушене безперервно працювати, щоб утримати їх у прийнятних межах.

І. Д. Спіріна, Р. М. Тимофєєв та А. В. Шорніков у своєму дослідженні підкреслюють, що несвідомі конфлікти між інстанціями є безпосередньою причиною виникнення невротичних і соматоформних розладів, коли захисні ресурси Я виявляються недостатніми [15, с. 2]. Д. Ларін, розглядаючи релігійні ідеї Фрейда в контексті психологічної кризи його часу, показує, що концепція несвідомого мала не лише наукове, а й культурно-критичне значення – вона ставила під сумнів ілюзію раціональної автономії людини, яку плекала доба Просвітництва [7, с. 3]. На нашу думку, цей культурний вимір психоаналізу пояснює, чому його ідеї викликали таку гостру полеміку і водночас такий широкий резонанс далеко за межами клінічної практики.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що психоаналітична концепція З. Фрейда закладає чітке структурне підґрунтя для розуміння захисних механізмів особистості. Три інстанції психіки перебувають у постійному конфлікті, породжуючи тривогу різних форм, а Я як центральна регулятивна інстанція змушене безперервно балансувати між вимогами несвідомих потягів, моральних норм і реальності. Без розуміння цієї динаміки неможливо досягнути ані природу захисних механізмів, ані їхній зв'язок із психічним здоров'ям особистості – що і становитиме предмет подальшого розгляду.

1.2. Поняття психологічного захисту в психоаналізі: історія виникнення та теоретичне обґрунтування

Поняття психологічного захисту є одним із найбільш фундаментальних у психоаналітичній традиції і водночас одним із найбільш еволюційно насичених:

від першої згадки у роботах Фрейда до сучасних класифікацій воно пройшло складний шлях концептуальних уточнень і переосмислень. Розуміння цієї еволюції є необхідною умовою для коректного трактування як окремих механізмів захисту, так і їхньої ролі у психічному житті особистості загалом. Саме тому аналіз поняття доцільно розпочати з його історичних витоків.

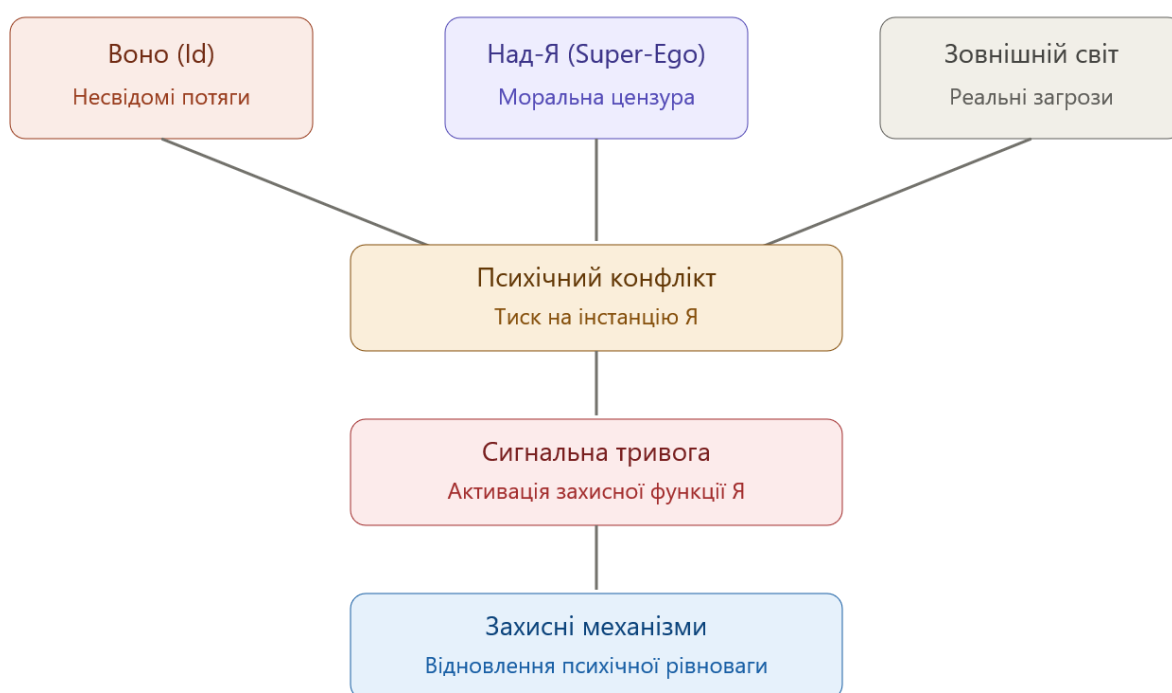
Термін «захист» (Abwehr) вперше з'явився у роботах З. Фрейда у 1894 році у статті «Захисні нейропсихози», де він описував психічні операції, за допомогою яких Я намагається відштовхнути несумісні з ним уявлення. Л. О. Василюк зазначає, що на початковому етапі Фрейд розглядав захист переважно як патологічний процес, пов'язуючи його з розвитком неврозів, і лише згодом прийшов до розуміння захисних механізмів як універсальної нормальної функції психіки [3, с. 182]. З. Фрейд у «Вступі до психоаналізу» пов'язував виникнення захисту з необхідністю нейтралізувати тривогу, яку породжує конфлікт між несвідомими потягами і вимогами реальності та моралі [17]. На нашу думку, цей перехід від патологічної до нормативної інтерпретації захисту є концептуально вирішальним, оскільки він відкрив можливість розглядати захисні механізми як частину звичайного психічного функціонування кожної людини.

Суттєвий внесок у розвиток теорії психологічного захисту зробила донька Зигмунда – Анна Фрейд, яка у праці «Я і механізми захисту» (1936) систематизувала і значно розширила батьківський перелік. Л. О. Василюк підкреслює, що саме Анна Фрейд перемістила акцент із вивчення несвідомого на дослідження Я як активного суб'єкта захисних операцій [3, с. 183]. Д. С. Тітаренко, розглядаючи захисні механізми психіки людини, вказує, що класифікація Анни Фрейд стала базовою для більшості подальших досліджень у цій галузі й не втратила актуальності донині [16, с. 124]. Погоджуючись із цією оцінкою, варто додати, що саме системний підхід Анни Фрейд зробив поняття психологічного захисту операціоналізованим і придатним для клінічного застосування.

Теоретичне обґрунтування психологічного захисту нерозривно пов'язане з концепцією тривоги. Захисні механізми виникають як відповідь Я на сигнальну

тривогу – особливий афективний стан, що попереджає про наближення небезпеки. С. О. Ренке зазначає, що психологічний захист забезпечує збереження цілісності «Я»-структури особистості в умовах, коли внутрішня рівновага перебуває під загрозою з боку несвідомих імпульсів або зовнішніх стресорів [13]. Ми вважаємо, що саме ця охоронна функція – підтримка психічної стабільності й цілісності ідентичності – є сутнісним ядром поняття психологічного захисту, навколо якого будуються всі інші його характеристики.

Мал. 1.1 відображає логіку виникнення і функціонування психологічного захисту в структурі психічного апарату за З. Фрейдом.



Мал. 1.1. – Логіка виникнення психологічного захисту за З. Фрейдом

У теоретичному плані психологічний захист характеризується низкою ознак, що відрізняють його від інших форм психічної регуляції. З. Р. Шайхлісламов та В. Ю. Горбенко, аналізуючи теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій, розмежовують захист і копінг як два принципово різних способи реагування на загрозу: захист діє несвідомо й автоматично, тоді як копінг передбачає усвідомлені зусилля [19, с. 3]. Ю. А. Михальська та С. О. Ренке підкреслюють, що захисні механізми завжди пов'язані з певним викривленням

реальності – без цього вони не можуть виконати свою функцію зниження тривоги [10]. На нашу думку, саме ця ознака – спотворення сприйняття як необхідна умова захисту – є найбільш дискусійною і водночас найбільш діагностично значущою.

До ключових теоретичних ознак психологічного захисту в психоаналітичній традиції відносять такі:

1. несвідомий характер – суб'єкт не усвідомлює ні самого факту застосування захисту, ні його змісту; усвідомлення захисної операції фактично означає її зруйнування;
2. автоматизм – захист запускається без довільного вольового зусилля, як тільки рівень тривоги досягає певного порогу;
3. викривлення реальності – для досягнення ефекту зниження тривоги захист завжди певною мірою деформує сприйняття себе або зовнішнього світу;
4. відносна стабільність – кожна особистість тяжіє до використання певного набору захисних механізмів, що формує індивідуальний захисний стиль;
5. адаптивна амбівалентність – у помірних проявах захист є нормальним і корисним, у ригідному надмірному застосуванні стає джерелом патології.

Серед усього розмаїття захисних механізмів витіснення займало особливе місце у теоретичній системі З. Фрейда: він розглядав його як первинний і найбільш фундаментальний механізм, відносно якого інші є або похідними, або паралельними операціями психічного апарату. Ця ідея ієрархічної організації захисних процесів – де витіснення виступає своєрідним «ядром», а інші механізми надбудовуються навколо нього – відкрила можливість системного опису захисного арсеналу психіки. Розуміння витіснення як фундаментальної операції є необхідною передумовою коректного аналізу будь-якого іншого механізму захисту, оскільки всі вони тією чи іншою мірою спираються на здатність психіки виключати загрозливий зміст із поля свідомості. На нашу думку, саме ця базова роль витіснення пояснює, чому воно залишається

центральною поняттям у будь-якій класифікації захисних механізмів – навіть тих, що виходять за межі класичного психоаналізу.

І. Д. Спіріна, Р. М. Тимофєєв та А. В. Шорніков у своєму дослідженні показують, що «незрілі» захисні механізми – ті, що грубо деформують реальність і використовуються ригідно – є суттєвим чинником розвитку невротичних і соматоформних розладів, тоді як «зрілі» механізми сприяють адаптації [15, с. 2]. В. Ф. Боснюк, вивчаючи зв'язок механізмів захисту з копінг-стратегіями у рятувальників, підтверджує, що рівень «зрілості» домінуючих захистів безпосередньо корелює із загальним рівнем психологічної адаптованості особистості [2, с. 35]. Погоджуючись із цими висновками, зазначимо, що поняття «зрілості» захисту є не лише теоретичною конструкцією, а й практичним діагностичним критерієм, що дозволяє оцінювати психологічне здоров'я особистості.

Важливим теоретичним питанням є також співвідношення захисних механізмів і симптомоутворення. У психоаналітичному розумінні невротичний симптом є компромісним утворенням – результатом часткового прориву витісненого потягу крізь захисний бар'єр у трансформованій, неупізнаваній формі. Т. І. Дучимінська у своєму дисертаційному дослідженні розглядає захисні операції як механізм, що лежить в основі формування особистісної безпорадності: коли захист систематично блокує активне опанування ситуації, він поступово трансформується на звичний пасивний стиль реагування [8, с. 47]. Ми вважаємо, що ця лінія дослідження – від захисту до стійких особистісних патернів – є одним із найбільш перспективних напрямів сучасної психодинамічної психології.

Отже, поняття психологічного захисту пройшло шлях від вузькоклінічного конструкту, пов'язаного переважно з патологією, до універсальної категорії, що описує один із базових механізмів психічного функціонування особистості. Теоретичне обґрунтування захисту спирається на структурну модель психіки, концепцію тривоги і принцип психічного конфлікту як норми. Розуміння цих

засад відкриває шлях до систематичного вивчення конкретних видів захисних механізмів та їхньої диференційної ролі у психічному житті людини.

1.3. Класифікація та характеристика основних захисних механізмів особистості за З. Фрейдом

Класифікація захисних механізмів особистості є одним із найбільш дискусійних питань психоаналітичної теорії: різні автори пропонували різні підстави для систематизації, різну кількість механізмів і різні критерії їхньої «зрілості». Попри це, певний консенсусний перелік основних захисних операцій сформувався вже у класичному психоаналізі і зберігає свою актуальність у сучасних дослідженнях. Розгляд цієї класифікації потребує не лише переліку механізмів, а й розуміння логіки, за якою вони систематизуються.

Д. С. Тітаренко зазначає, що першу спробу систематизувати захисні механізми здійснив сам З. Фрейд, виокремивши витіснення як центральний і найбільш *universal* механізм, навколо якого групуються всі інші [16, с. 123]. Ю. А. Михальська та С. О. Ренке уточнюють, що Анна Фрейд розширила цей перелік до десяти механізмів і запровадила критерій місця захисту в онтогенезі – ранні механізми відповідають примітивнішим рівням розвитку Я, пізні – більш зрілим [10]. На нашу думку, онтогенетичний критерій є найбільш евристичним для класифікації, оскільки він одночасно пояснює і час виникнення механізму, і ступінь його спотворення реальності, і зв'язок із рівнем психічного розвитку особистості.

Найбільш усталеною у психоаналітичній літературі є класифікація захисних механізмів за рівнем зрілості та ступенем викривлення реальності. Відповідно до неї виокремлюють примітивні, невротичні та зрілі механізми захисту з такими підгрупами:

Примітивні (психотичного рівня) механізми – формуються на найбільш ранніх етапах онтогенезу, характеризуються грубим спотворенням реальності:

1. заперечення – відмова сприймати тривожну інформацію як реальну;

2. проекція – приписування власних неприйнятних імпульсів іншим людям;
3. розщеплення – сприйняття себе та інших виключно як «повністю хороших» або «повністю поганих»;
4. примітивна ідеалізація – наділення об'єкта надприродними позитивними якостями.

Невротичні механізми – більш складні операції, що зберігають контакт із реальністю, але деформують її:

1. витіснення – виштовхування неприйнятних думок і бажань із свідомості у несвідоме;
2. раціоналізація – логічне обґрунтування неприйнятних мотивів і вчинків;
3. реактивне утворення – трансформація неприйнятного імпульсу на протилежний;
4. зміщення – перенесення афекту з первинного об'єкта на замінний;
5. ізоляція афекту – відокремлення емоційного компонента від пов'язаного з ним змісту.

Зрілі механізми – найменше спотворюють реальність і сприяють адаптації:

1. сублімація – перенаправлення неприйнятних потягів у соціально схвалені форми активності;
2. гумор – трансформація болісного досвіду у джерело сміху без заперечення реальності;
3. альтруїзм – задоволення власних потреб через допомогу іншим;
4. антиципація – реалістичне планування реакцій на майбутні труднощі.

Таблиця 1.1 містить детальну характеристику ключових захисних механізмів, виокремлених у класичному психоаналізі.

Таблиця 1.1

Характеристика основних захисних механізмів особистості за З.**Фрейдом**

Механізм	Рівень зрілості	Психологічна суть	Типовий прояв	Адаптивний потенціал
Витіснення	Невротичний	Виштовхування загрозливого змісту з свідомості	Забування психотравмуючих подій	Помірний – знижує тривогу, але не вирішує конфлікту
Заперечення	Примітивний	Відмова визнавати загрозливу реальність	Невизнання тяжкого діагнозу	Низький – порушує адекватне сприйняття реальності
Проекція	Примітивний	Приписування власних рис іншим	«Всі навколо мене ненавидять»	Низький – погіршує міжособистісні стосунки
Раціоналізація	Невротичний	Логічне виправдання неприйнятних вчинків	Пояснення невдачі зовнішніми причинами	Помірний – зберігає самооцінку, але заважає саморозвитку
Реактивне утворення	Невротичний	Заміна імпульсу на протилежний	Надмірна ніжність до ненависної людини	Низький – потребує великих енергетичних витрат
Зміщення	Невротичний	Перенесення афекту на безпечний об'єкт	Агресія на близьких після стресу на роботі	Помірний – знижує напругу, але деструктивний для стосунків
Сублімація	Зрілий	Перетворення потягів на творчу активність	Творчість, спорт, наукова робота	Високий – соціально продуктивний
Ізоляція афекту	Невротичний	Відокремлення емоції від її змісту	Розповідь про травму без емоцій	Помірний – захищає від перевантаження, але блокує переробку

Регресія	Примітивний	Повернення до раніших форм поведінки	Дитяча поведінка дорослого у стресі	Низький – ефективний короткочасно
Сублімація	Зрілий	Переробка потягів у культурно прийнятні форми	Альтруїстична діяльність	Високий – найбільш конструктивний механізм

Центральне місце серед усіх захисних механізмів у класичному психоаналізі займає витіснення. З. Фройд у «Вступі до психоаналізу» характеризував витіснення як «наріжний камінь» усієї теорії – саме воно першим описане, найретельніше досліджене і є умовою функціонування всіх інших механізмів [17]. С. О. Ренке підкреслює, що витіснення не знищує витіснений матеріал, а лише утримує його поза свідомістю, і цей матеріал продовжує здійснювати тиск, прагнучи до розрядки у замаскованій формі – через симптоми, сновидіння або обмовки [13]. Погоджуючись із цим, варто наголосити, що саме динамічний характер витіснення – постійна боротьба між тиском витісненого і силою захисту – є рушієм усього несвідомого психічного життя особистості.

Окремої уваги заслуговує механізм проекції, оскільки він демонструє, як захист може деформувати не лише внутрішнє сприйняття, а й сприйняття соціального оточення. В. Шевченко у своєму дослідженні взаємозв'язку захисних механізмів та агресивної поведінки показує, що проекція власної агресії на оточуючих є одним із найпоширеніших механізмів у осіб із делінквентною поведінкою [7, с. 236]. Т. І. Дучимінська у дисертаційному дослідженні розглядає проекцію в контексті навчальної діяльності студентів: схильність приписувати власну безпорадність зовнішнім обставинам або іншим людям є, по суті, проективним захистом від усвідомлення власних обмежень [8, с. 52]. На нашу думку, проекція є особливо важливим механізмом для розуміння міжособистісних конфліктів, оскільки вона системно спотворює образ іншої людини, підміняючи реальні її характеристики відчуженими рисами самого суб'єкта.

Сублімація посідає особливе місце серед захисних механізмів як єдиний, що не просто нейтралізує конфлікт, а перетворює його енергію на культурно продуктивну активність. С. Й. Сабадаш, аналізуючи психоаналітичну концепцію культури Фрейда, показує, що сублімація є для Фрейда не лише індивідуальним механізмом, а й основою культурної творчості загалом: мистецтво, наука і релігія розглядаються як форми колективної сублімації витіснених потягів [14]. В. Ф. Боснюк у своєму дослідженні підтверджує, що домінування сублімації у захисному профілі особистості корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя і меншою схильністю до деструктивних форм поведінки [2, с. 38]. Ми вважаємо, що терапевтичний і педагогічний потенціал сублімації суттєво недооцінений у практичній психології, хоча саме цей механізм пропонує найбільш конструктивний шлях роботи з несвідомими конфліктами.

Підсумовуючи аналіз класифікації та характеристики захисних механізмів, можна констатувати, що психоаналітична традиція виробила розгорнуту і внутрішньо несуперечливу систему опису захисних операцій особистості. Критерій зрілості дозволяє оцінювати захисний профіль особистості не лише описово, а й з точки зору його адаптивного потенціалу. Разом із тим кожен механізм є амбівалентним: у помірних дозах він служить психічній стабільності, у ригідному надмірному застосуванні стає перешкодою для особистісного розвитку і джерелом психопатологічних симптомів.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ У КОНТЕКСТІ СТРЕСУ, КОПІНГУ ТА ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій поведінки особистості

Психіка людини виробила два принципово різних способи реагування на стресову загрозу: один функціонує поза межами свідомого контролю, інший вимагає активної і цілеспрямованої участі самого суб'єкта. Йдеться про захисні механізми та копінг-стратегії – явища, що тривалий час вивчались відокремлено, проте поступово стали розглядатись у спільному концептуальному просторі психологічної адаптації. Аналіз їх співвідношення дозволяє глибше зрозуміти, як особистість організовує власні ресурси в умовах психологічного тиску.

Копінг у широкому розумінні – це сукупність пізнавальних і поведінкових зусиль, які особистість мобілізує у відповідь на обставини, що перевищують її звичні можливості [31]. Ці зусилля охоплюють широкий спектр реакцій – від активного пошуку вирішення до регуляції власних емоцій. Залежно від суб'єктивної оцінки ситуації та наявних ресурсів особистість обирає ту чи іншу форму подолання [4, с. 190]. На нашу думку, саме усвідомленість цього вибору і є тим рубежем, який відрізняє копінг від автоматичного несвідомого захисту.

Окремою умовою, що порушує рівновагу між захистом і копінгом, є стан особистісної безпорадності – стійке переконання людини у власній неспроможності вплинути на ситуацію [6, с. 87]. В умовах безпорадності свідоме подолання відступає: особистість вдається до захисних механізмів не як до тимчасового буфера, а як до єдиного доступного способу зниження внутрішнього напруження. Це підтверджує, що співвідношення між захистом і копінгом є динамічним і безпосередньо залежить від суб'єктивного відчуття контролю над обставинами.

Теоретичне розмежування копіngu і захисних механізмів будується на кількох критеріях: рівень довільності, ступінь гнучкості, характер орієнтації на

реальність і тривалість регулятивного ефекту [19]. Захисні механізми є ригідними й автоматично пов'язаними з тригерною ситуацією, тоді як копінг допускає варіативність і свідому корекцію залежно від умов. Порівняльний аналіз основних характеристик цих феноменів наочно відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика захисних механізмів та копінг-стратегій

Критерій	Захисні механізми	Копінг-стратегії
Рівень усвідомленості	Несвідомий	Свідомий
Характер активації	Автоматична, мимовільна	Довільна, цілеспрямована
Орієнтація	На спотворення сприйняття загрози	На вирішення реальної проблеми
Гнучкість	Ригідна, стереотипна	Гнучка, варіативна
Ставлення до реальності	Уникнення або спотворення	Прийняття та активна взаємодія
Тривалість ефекту	Короткочасний захисний ефект	Довготривале подолання
Результат	Зниження тривоги	Подолання труднощів

Попри відмінності, захисні механізми й копінг нерідко діють у певній послідовності: несвідомий захист первинно знижує гостроту емоційної реакції, після чого особистість здатна перейти до свідомого подолання [2, с. 35]. Така послідовність особливо помітна в кризових ситуаціях, де миттєва несвідома реакція дозволяє «відтермінувати» повну когнітивну обробку загрози. Погоджуючись з цим підходом, вважаємо, що подібна взаємодія є не відхиленням від норми, а свідченням природної ієрархічності психічної саморегуляції. Адже розглядати ці явища як взаємовиключні конструкти – означає спрощувати реальну динаміку адаптаційних процесів.

Захисні механізми у психоаналітичній традиції визначаються як несвідомі, ригідні процеси, що слугують збереженню цілісності «Я»-структури шляхом трансформації сприйняття загрозливої ситуації [13]. Копінг-стратегії, своєю чергою, є свідомими, гнучкими й зверненими до реального вирішення проблеми,

що робить їх більш ефективними в довготривалій перспективі. Взаємодію цих двох феноменів схематично представлено на рисунку 2.1.



Мал. 2.1. – Психорегулятивний континуум: від захисних механізмів до копінг-стратегій

Особливості взаємодії захисних механізмів і копінгу визначаються індивідуальними психологічними характеристиками особистості та інтенсивністю стресового чинника [10]. При низькому рівні усвідомлення загрози домінують несвідомі захисні процеси; коли загроза усвідомлена, а особистість має достатні ресурси, активізується свідомий копінг. На нашу думку, межа між цими двома рівнями є динамічною і зміщується залежно від зрілості особистості та накопиченого досвіду переживання кризових ситуацій.

Зв'язок між захисними механізмами і поведінковими реакціями особистості виявляється у тому, що незрілі форми захисту можуть слугувати передумовою деструктивних патернів у міжособистісній взаємодії [20, с. 236]. Особа, що систематично послуговується проекцією або витісненням, переносить внутрішні конфлікти у зовнішній простір – і стресові ситуації стають для неї підставою для агресивних або уникаючих реакцій. Ми вважаємо, що поведінкові прояви захисних механізмів є одним із найбільш спостережуваних індикаторів стану «Я»-структури і містять значущу діагностичну інформацію про рівень психологічної зрілості особистості.

Тому, захисні механізми та копінг-стратегії є взаємопов'язаними, але функціонально відмінними рівнями психологічної адаптації. Перші

забезпечують несвідомий, первинний захист від загрози, тоді як другі відповідають за усвідомлене й гнучке подолання реальних труднощів. Їхнє співвідношення відображає загальну логіку психічної саморегуляції – від автоматичного «пом'якшення» тривоги до глибшого і більш стійкого вирішення проблеми.

2.2. Захисні механізми як чинник збереження цілісності «Я»-структури особистості

Поняття «Я»-структури охоплює не лише усвідомлене ставлення людини до себе, а й сукупність несвідомих процесів, що забезпечують стабільність і безперервність особистісної ідентичності. Захисні механізми виникають саме як відповідь психіки на загрозу цій цілісності – вони є способом, у який особистість оберігає себе від нестерпного внутрішнього конфлікту та дезінтеграції «Я». Розуміння їхнього зв'язку зі структурою «Я» дозволяє побачити не лише природу психологічного захисту, а й глибинну організацію самої особистості.

У структурній моделі З. Фрейда «Я» (Его) виконує роль посередника між несвідомими потягами «Воно», моральними вимогами «Над-Я» та зовнішньою реальністю [17]. Саме в цьому постійному тривимірному конфлікті виникає тривога – сигнал, що спонукає Его активувати захисні механізми. Вони функціонують як несвідомі операції, що трансформують або перекривають небезпечні для «Я»-структури імпульси та переживання [5]. Ми вважаємо, що тривога як сигнальна функція Его є центральною ланкою, яка зв'язує «Я»-структуру і захисну активність психіки.

У праці З. Фрейда «Тлумачення снів» закладено концептуальні основи розуміння того, як несвідомий матеріал трансформується та набуває прийнятної форми перед тим, як потрапити до свідомості [18]. Саме аналіз сновидінь дозволив показати, що психіка постійно «переробляє» неприйнятний зміст – стискає, зміщує, символізує – і тим самим зберігає стабільність «Я»-структури.

На нашу думку, саме ця трансформативна ідея є концептуальним підґрунтям усього психоаналітичного вчення про захисні механізми.

Кожен механізм психологічного захисту є специфічним способом переробки тривожного матеріалу, що відрізняється за ступенем залучення свідомості та за характером впливу на цілісність «Я» [16, с. 124]. Вони можуть витісняти, спотворювати або трансформувати небезпечний зміст так, щоб Его залишалось функціональним і не переживало дезінтеграції. Основні захисні механізми та їхні функції щодо «Я»-структури систематизовано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Характеристика захисних механізмів та їхні функції щодо «Я»-структури

Механізм	Психологічний зміст	Функція щодо «Я»-структури
Витіснення	Виключення болісних думок і спогадів із свідомості	Усунення джерел тривоги з поля свідомості
Заперечення	Відмова визнавати реальність загрозливих подій	Збереження стабільного сприйняття «Я»
Проекція	Приписування власних неприйнятних рис або імпульсів іншим	Зниження інтенсивності внутрішнього конфлікту
Рационалізація	Логічне виправдання дій, що суперечать цінностям особистості	Підтримка позитивного образу «Я»
Регресія	Повернення до ранніх форм поведінки під впливом стресу	Зниження суб'єктивних вимог до «Я»
Реактивне утворення	Вираження протилежних до справжніх почуттів і установок	Маскування неприйнятних імпульсів
Сублімація	Перенаправлення неприйнятних потягів у соціально схвалені форми	Адаптивна трансформація конфлікту

Особистість не лише захищається від тривоги – вона також підтримує внутрішню узгодженість уявлень про себе в різних соціальних контекстах і рольових ситуаціях [10]. Захисні механізми виступають тут своєрідним «фільтром», що не допускає усвідомлення переживань, які суперечать стійкому

образу «Я», навіть коли ці переживання є психологічно реальними. Саме через це вони забезпечують не лише миттєвий захист від афекту, а й довготривалу стабільність самосприйняття і самооцінки. Ми вважаємо, що збереження узгодженості «Я»-образу є самостійною і не менш значущою функцією захисних механізмів, ніж зниження інтенсивності тривоги.

Ефективність захисних механізмів визначається не лише здатністю знижувати тривогу, а й тим, наскільки вони дозволяють зберегти адекватне сприйняття дійсності та стабільний образ «Я» [3, с. 183]. Деякі з них лише симулюють рівновагу, фактично послаблюючи здатність особистості до реалістичної взаємодії зі світом. Погоджуючись з таким трактуванням, можна стверджувати: психологічний захист є адаптивним лише тоді, коли він зберігає, а не деформує цілісність «Я»-структури.

Функції, які захисні механізми виконують стосовно «Я»-структури, охоплюють кілька рівнів психічної організації – від регуляції тривоги до підтримки ідентичності [13]. Ці функції не є ізольованими: кожен захисний механізм одночасно впливає на кілька аспектів «Я»-структури, залежно від природи загрози та індивідуальних особливостей особистості. Основні функції захисних механізмів у забезпеченні психологічної цілісності «Я» наведено нижче.

Основні функції захисних механізмів у забезпеченні цілісності «Я»-структури:

1. захист від надмірної тривоги, що виникає внаслідок конфлікту між «Воно», «Я» і «Над-Я»;
2. збереження позитивного образу «Я» в ситуаціях загрози самооцінці та внутрішній стабільності;
3. підтримка суб'єктивного відчуття безперервності та стабільності ідентичності в часі;
4. регуляція доступу до неприйнятних потягів і афектів, що можуть дестабілізувати «Я»;

5. пом'якшення психологічних наслідків травматичних переживань і кризових ситуацій;

6. збереження соціально прийнятних форм поведінки при наявності внутрішнього конфлікту.

Захисні механізми перебувають на перетині природного і соціального в структурі людської психіки: вони є продуктом біологічно закладених охоронних тенденцій, що формуються й модифікуються під впливом культурних норм і міжособистісного оточення [8, с. 70]. Ця двоїстість пояснює, чому той самий механізм може бути адаптивним в одному культурному контексті й дезадаптивним в іншому, залежно від соціальних вимог конкретного середовища. Ступінь соціальної прийнятності конкретного захисного механізму значною мірою визначає, наскільки він сприяє або заважає підтриманню цілісного «Я» у взаємодії з оточенням.

Рівень зрілості захисних механізмів безпосередньо корелює зі ступенем збереження цілісності «Я»-структури: примітивні механізми забезпечують лише тимчасову стабілізацію і можуть призводити до деформації особистісного функціонування [15, с. 2]. Зрілі механізми, навпаки, не лише захищають «Я», а й сприяють адаптивній переробці внутрішнього конфлікту без суттєвого спотворення реальності. На нашу думку, зрілість захисних механізмів є одним із показників загального рівня особистісної організації та здатності до стресостійкого функціонування. Диференціацію механізмів за рівнем зрілості та їхній вплив на «Я»-структуру відображено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні зрілості захисних механізмів та їхній вплив на «Я»-структуру

Рівень зрілості	Характеристика	Приклади механізмів	Вплив на «Я»-структуру
Примітивний (незрілий)	Виражене спотворення реальності, слабка диференціація «Я»/«не-Я»	Заперечення, розщеплення, проекція, ідеалізація	Тимчасово стабілізують, але деформують цілісність

Невротичний (проміжний)	Часткове спотворення реальності, напружений внутрішній конфлікт	Раціоналізація, реактивне утворення, регресія	Зберігають певну цілісність за рахунок внутрішнього напруження
Зрілий (адаптивний)	Мінімальне спотворення реальності, збереження контакту з дійсністю	Сублімація, гумор, альтруїзм, антиципація	Підтримують стійку цілісність «Я»-структури

Переважання незрілих захисних механізмів може свідчити про порушення структурного балансу особистості та слугувати чинником девіантних форм поведінки [1, с. 136]. Коли особистість систематично вдається до примітивних форм захисту, це звужує її адаптивні можливості і поступово послаблює здатність до реалістичного сприйняття ситуацій. Вважаємо, що характер переважаючих захисних механізмів є діагностично значущим показником і дозволяє оцінити ступінь збереженості «Я»-структури в умовах хронічного стресу.

Психоаналітичний погляд передбачає, що захисні механізми є невід'ємною частиною нормального психічного функціонування, а не патологічним явищем само по собі [11]. Проблема виникає тоді, коли певний механізм набуває надмірної ригідності, захоплює занадто широку сферу психічного життя й витісняє продуктивні форми взаємодії з реальністю. Здорова особистість відрізняється не відсутністю захисту, а здатністю гнучко варіювати між різними механізмами залежно від конкретної ситуації та її вимог. Погоджуючись з таким розумінням, зазначимо, що різноманітність і гнучкість репертуару захисних механізмів є показником психологічної зрілості й умовою збереження стійкої «Я»-структури.

Захисні механізми є невід'ємним елементом психічного функціонування і одним із ключових чинників збереження цілісності «Я»-структури особистості. Їхня роль не зводиться до простого «блокування» тривоги – за своїм змістом вони є складними операціями, що регулюють баланс між внутрішніми потягами,

моральними нормами та вимогами зовнішнього середовища. Різноманітність захисних механізмів і варіативність їхнього застосування відображають індивідуальну складність психіки кожної людини, що прагне зберегти власну цілісність попри невпинний тиск внутрішніх і зовнішніх чинників.

2.3. Прояв захисних механізмів при стресових та кризових станах особистості

Стресові та кризові стани є тим особливим психологічним контекстом, у якому захисні механізми проявляють себе з найбільшою інтенсивністю та помітністю. Саме в умовах загрози, невизначеності або болісних переживань психіка мобілізує весь арсенал несвідомих операцій, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги. Характер задіяних механізмів, їхня комбінація та стійкість відображають індивідуальний спосіб організації психологічного захисту конкретної особистості.

Стрес розуміється як стан вираженої адаптаційної напруги, що виникає у відповідь на сильний або тривалий вплив чинників, які перевищують адаптивні можливості індивіда [12]. Під його впливом психіка активує захисні механізми як своєрідний «буфер», що пом'якшує первинний удар по «Я»-структурі й дозволяє зберегти відносну функціональність в умовах загрози. Ступінь та характер цієї активації залежать від суб'єктивної оцінки ситуації, досвіду попередніх криз і загальної психологічної зрілості особистості. На нашу думку, стрес є не лише фізіологічним явищем, а й психологічним тригером, що безпосередньо детермінує вид і глибину захисного реагування.

Що сильнішою є стресова реакція, то більш незрілі захисні механізми задіює психіка, що суттєво підвищує ризик розвитку невротичних та пов'язаних зі стресом розладів [15, с. 1]. Незрілі механізми спотворюють сприйняття реальності й ускладнюють вихід із кризового стану, оскільки не усувають джерела загрози, а лише блокують її усвідомлення. Відповідність між видами

стресових станів і провідними захисними механізмами наочно відображено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Захисні механізми в контексті різних видів стресових та кризових станів

Вид стресового стану	Провідні захисні механізми	Основна функція	Ризик дезадаптації
Гострий ситуативний стрес	Заперечення, витіснення	Зниження гостроти тривоги	Низький
Хронічний психосоціальний стрес	Раціоналізація, реактивне утворення	Підтримка стабільності «Я»	Середній
Травматичний стрес	Дисоціація, заперечення, ізоляція афекту	Захист від нестерпних переживань	Високий
Екзистенційна криза	Регресія, проекція, ідеалізація	Відновлення відчуття безпеки	Високий
Особистісна криза	Раціоналізація, витіснення, проекція	Збереження образу «Я»	Середній

Характер стресора суттєво визначає, які механізми захисту виявляються домінуючими: гострий ситуативний стрес частіше задіює заперечення та витіснення, тоді як хронічний пов'язаний з раціоналізацією і реактивним утворенням [3, с. 182]. Кризові стани, пов'язані з втратою або загрозою ідентичності, активують глибші пласти психічного захисту, що нерідко набувають характеру складних комбінацій кількох механізмів одночасно. Погоджуючись з таким трактуванням, вважаємо, що специфіка стресора дозволяє прогнозувати, яка захисна конфігурація є найбільш вірогідною для конкретної людини. Це відкриває реальні можливості для диференційованого підходу у психологічному супроводі осіб у кризових станах.

Кожна конкретна кризова ситуація формує специфічну сукупність захисних механізмів, що відображає як характер загрози, так і індивідуальний досвід особистості [16, с. 125]. Одні ситуації призводять переважно до ізоляції афекту, інші – до регресії або проекції, залежно від глибини переживань і ступеня

порушення «Я»-структури. Типові прояви захисних механізмів у конкретних кризових ситуаціях представлено нижче.

Прояви захисних механізмів у типових кризових ситуаціях:

Ситуація втрати (смерть близького, розлучення, тяжка хвороба):

1. заперечення факту або масштабу втрати як первинна реакція на нестерпне переживання;
2. ізоляція афекту, що виявляється у відстороненості та притупленні болісних почуттів;
3. ідеалізація втраченого об'єкта або відносин як спосіб збереження позитивного зв'язку.

Ситуація загрози фізичній безпеці (бойовий стрес, фізична травма, небезпека):

1. дисоціація як відокремлення свідомості від нестерпно загрозливих переживань;
2. регресія до ранніх форм поведінки під впливом надмірного психічного навантаження;
3. витіснення травматичного змісту із поля свідомості задля забезпечення подальшого функціонування.

Ситуація соціальної загрози (конфлікт, відкидання, публічна невдача):

1. проекція власних неприйнятних почуттів та імпульсів на оточення;
2. раціоналізація власних дій і реакцій для збереження позитивного образу «Я»;
3. реактивне утворення як компенсація нестерпних переживань протилежними зовнішніми реакціями.

Хронічний стрес призводить до поступового закріплення певних захисних механізмів як звичного способу реагування, що з часом перетворюється на ригідний поведінковий стереотип [10]. Особистість, яка систематично вдається до одних і тих самих механізмів захисту, поступово втрачає гнучкість адаптації й стає більш вразливою до нових стресових впливів. На нашу думку, хронізація

захисного реагування є одним із ключових процесів, через який психологічний захист перетворюється з адаптивного ресурсу на чинник дезадаптації.

Захисні механізми, що активуються в умовах стресу, можуть безпосередньо впливати на форми поведінки особистості, зокрема провокувати агресивні реакції [20, с. 236]. Витіснення і проекція нерідко стоять за несвідомою агресією до оточення: людина відкидає власні неприйнятні імпульси і приписує їх іншим, що формує підґрунтя для конфліктних патернів поведінки. Ми вважаємо, що розуміння захисно-поведінкового зв'язку є практично значущим для пояснення природи міжособистісних конфліктів і деструктивних форм реагування на стрес. Тому аналіз поведінки в кризових ситуаціях неможливий без урахування механізмів психологічного захисту, що функціонують поза свідомим контролем.

Особливості прояву захисних механізмів при стресових станах значною мірою визначаються індивідуальними відмінностями – рівнем особистісної зрілості, типом темпераменту та попереднім досвідом переживання криз [1, с. 136]. Особи з вищим рівнем особистісної диференціації частіше демонструють зрілі форми захисту навіть в умовах інтенсивного стресу, тоді як менш диференційовані особистості схильні до примітивних реакцій. Це свідчить про те, що захисна активність психіки є водночас відображенням рівня особистісного розвитку та прогностичним показником характеру адаптації до кризових умов.

Захисні механізми при стресових та кризових станах виконують роль первинної лінії психічного захисту, що забезпечує особистості певний час і ресурси для більш глибокої переробки складного досвіду. Їхній прояв є індивідуальним, ситуативно зумовленим і залежить від характеру загрози, зрілості психічної організації та накопиченого адаптивного досвіду. Розуміння природи захисних механізмів у контексті стресу і кризи є необхідною умовою для побудови ефективної психологічної допомоги в умовах сучасних соціальних та екзистенційних викликів.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВЧЕННЯ З. ФРЕЙДА ПРО ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

3.1. Використання знань про захисні механізми в психологічній діагностиці

У сучасній психологічній практиці вивчення захисних механізмів особистості посідає важливе місце у процесі психодіагностики. Аналіз захисних реакцій дозволяє глибше зрозуміти особливості внутрішнього світу людини, характер її переживань, рівень психологічної зрілості та специфіку адаптації до життєвих труднощів.

Психологічний захист не може бути безпосередньо спостережений, оскільки має несвідомий характер. Саме тому його виявлення здійснюється через аналіз поведінки, емоційних реакцій, особливостей мислення та міжособистісної взаємодії. Важливим джерелом інформації про захисні механізми є клінічна бесіда, спостереження, психодіагностичні методики та проєктивні тести.

У сучасній психології для дослідження захисних механізмів використовуються різноманітні інструменти. Серед найбільш поширених можна виділити опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index), методику діагностики механізмів психологічного захисту Плутчика–Келлермана–Конте, тематичний аперцептивний тест (ТАТ), тест Роршаха та інші проєктивні методики. Їх застосування дозволяє встановити провідні форми психологічного захисту та оцінити рівень їхньої зрілості [15, с. 26].

Діагностика захисних механізмів має важливе значення для оцінки психологічного здоров'я особистості. Домінування зрілих механізмів свідчить про високий рівень адаптації, тоді як переважання примітивних форм захисту може бути показником внутрішньоособистісних конфліктів, труднощів соціальної адаптації або ризику розвитку психічних розладів.

Особливого значення аналіз захисних механізмів набуває під час роботи з особами, які переживають кризові життєві ситуації. Розуміння специфіки їхніх

захисних реакцій дозволяє психологу точніше визначити характер психологічної допомоги та прогнозувати ефективність подальшої корекційної роботи.

Отже, дослідження захисних механізмів є важливою складовою сучасної психодіагностики, оскільки забезпечує більш глибоке розуміння особистості та її адаптаційних можливостей.

3.2. Роль захисних механізмів у психологічному консультуванні та психотерапії

Вчення З. Фрейда про захисні механізми стало однією з основ сучасної психотерапевтичної практики. Розуміння того, яким чином людина несвідомо захищається від тривоги та внутрішніх конфліктів, дозволяє психологу ефективніше будувати процес психологічної допомоги.

У психоаналітичній терапії виявлення захисних механізмів є одним із ключових завдань. Захисти розглядаються як важливі сигнали, що вказують на наявність внутрішніх конфліктів або травматичних переживань. Завдання психотерапевта полягає не в руйнуванні захисту, а в поступовому усвідомленні його функцій та причин виникнення.

Під час консультування клієнт часто демонструє різноманітні форми психологічного захисту. Наприклад, раціоналізація може проявлятися у надмірному логічному поясненні власних труднощів, проекція – у схильності звинувачувати інших людей, а заперечення – у небажанні визнавати очевидні проблеми. Усвідомлення цих процесів дозволяє клієнту глибше зрозуміти власні переживання та змінити неадаптивні способи реагування [8, с. 46].

Сучасні психотерапевтичні напрями значною мірою спираються на психоаналітичне розуміння захистів. Психодинамічна терапія безпосередньо працює з несвідомими механізмами, когнітивно-поведінкова терапія досліджує способи викривлення реальності, а гуманістичний підхід акцентує увагу на розвитку самосвідомості та особистісного зростання.

Особливу цінність у психотерапії має формування більш зрілих захисних механізмів. Замість заперечення, проекції чи регресії особистість поступово

навчається використовувати сублімацію, гумор, антиципацію та інші адаптивні способи регуляції внутрішнього конфлікту. Це сприяє не лише зменшенню психологічного дискомфорту, а й загальному підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, знання про захисні механізми особистості є важливим інструментом психологічного консультування та психотерапії, оскільки дозволяє виявляти приховані причини труднощів і сприяти більш конструктивному особистісному розвитку.

3.3. Перспективи застосування психоаналітичної концепції захисних механізмів у сучасних умовах

Попри те, що психоаналіз виник понад сто років тому, багато його положень не втратили актуальності й сьогодні. Концепція захисних механізмів продовжує активно використовуватися в різних галузях психології, психотерапії, педагогіки та соціальної роботи.

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, соціальної напруженості та інформаційного перевантаження. У таких умовах людина постійно стикається зі стресовими ситуаціями, що потребують ефективних способів психологічної адаптації. Саме тому вивчення захисних механізмів набуває особливої практичної значущості.

В умовах воєнних дій, соціально-економічних криз та глобальних викликів проблема психологічної стійкості особистості стає надзвичайно актуальною. Захисні механізми дозволяють людині тимчасово знизити рівень психічного напруження та зберегти функціональність навіть у складних життєвих обставинах.

Водночас сучасні дослідження дедалі більше акцентують увагу не лише на захисній, а й на адаптивній функції психологічного захисту. Значний інтерес викликає вивчення взаємозв'язку між захисними механізмами, копінг-стратегіями, емоційним інтелектом та психологічною резильєнтністю.

Перспективним напрямом є використання знань про захисні механізми у сфері освіти, професійної діяльності та психологічного супроводу різних категорій населення. Розуміння закономірностей захисного реагування дозволяє своєчасно виявляти ризики психологічної дезадаптації та розробляти ефективні програми профілактики [32, с. 7].

Отже, психоаналітична концепція захисних механізмів залишається важливим теоретичним і практичним ресурсом сучасної психології. Її подальший розвиток і інтеграція з новітніми психологічними підходами відкривають широкі можливості для поглибленого розуміння особистості та вдосконалення психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз засвідчив, що психоаналітична концепція З. Фрейда закладає фундаментальне розуміння захисних механізмів як несвідомих операцій психіки, спрямованих на зниження тривоги, що виникає внаслідок конфлікту між «Воно», «Я» і «Над-Я». Витоки цього вчення сягають ключових праць З. Фрейда, де несвідоме вперше постає як активна структура, що здійснює постійну регулятивну роботу. Психоаналіз визначив принципово нову парадигму розуміння особистості – таку, в якій захисна активність психіки є не відхиленням від норми, а необхідною умовою її функціонування.

Охарактеризовано основні захисні механізми – витіснення, заперечення, проєкцію, раціоналізацію, регресію, реактивне утворення та сублимацію, – кожен з яких виконує специфічну функцію в системі психологічної регуляції. Вони відрізняються між собою ступенем спотворення реальності, рівнем залучення свідомості та характером впливу на психологічне функціонування особистості загалом. Зрілі механізми забезпечують адаптивну переробку внутрішнього конфлікту, тоді як примітивні – лише тимчасово знижують напруження, не усуваючи його джерела.

Встановлено, що захисні механізми та копінг-стратегії є функціонально відмінними, але взаємопов'язаними рівнями психологічної адаптації особистості. Перші діють автоматично, поза свідомим контролем, і є ригідними, тоді як другі передбачають усвідомлене, цілеспрямоване подолання конкретної проблеми. У реальній психічній динаміці ці два феномени нерідко функціонують у певній послідовності, утворюючи єдину ієрархічну систему адаптивного реагування.

З'ясовано, що захисні механізми є одним із ключових чинників збереження цілісності «Я»-структури особистості, забезпечуючи захист від надмірної тривоги, підтримку стабільного образу «Я» та узгодженість самосприйняття в часі. Рівень зрілості задіяних механізмів безпосередньо корелює зі ступенем збереженості «Я»-структури: примітивні механізми здатні її деформувати, зрілі – підтримують стійку ідентичність навіть за значного психологічного тиску.

Різноманітність і гнучкість репертуару захисних механізмів є показником загального рівня особистісної організації.

Визначено, що в умовах стресових і кризових станів захисні механізми проявляються з найбільшою інтенсивністю, а їхній характер визначається видом стресора, його тривалістю та індивідуальними особливостями особистості. Гострий стрес переважно активує заперечення і витіснення, хронічний – раціоналізацію і реактивне утворення, а травматичний – дисоціацію та ізоляцію афекту. Хронізація захисного реагування може перетворюватись на чинник дезадаптації, звужуючи адаптивні можливості особистості й ускладнюючи продуктивну взаємодію з реальністю.

Захисні механізми особистості є складним, багатовимірним психологічним феноменом, що перебуває на перетині несвідомого й свідомого, природного й соціально набутого. Їхня роль у психічному житті людини не зводиться до «блокування» тривоги – вони забезпечують саму можливість особистісного функціонування в умовах невинного тиску внутрішніх і зовнішніх чинників. Вивчення захисних механізмів у контексті психоаналітичної теорії З. Фрейда залишається актуальним завданням сучасної психологічної науки, оскільки відкриває шлях до глибшого розуміння природи особистості та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Виявлено, що механізми психологічного захисту є важливим компонентом адаптаційного потенціалу особистості та по-різному проявляються залежно від індивідуально-психологічних особливостей людини. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що в структурі захисного профілю досліджуваних переважають механізми раціоналізації, витіснення та заперечення, які виконують функцію зниження внутрішнього напруження та підтримання психологічної рівноваги. Водночас встановлено, що домінування окремих захисних механізмів пов'язане зі специфікою реагування особистості на стресові ситуації та рівнем її психологічної адаптованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басін Ф. та ін. Захисні механізми психіки у підлітків з девіантною поведінкою. *Актуальні питання психологічної науки : альманах студентського*. 2019. С. 135–138. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/zdobuvachi/almanakh_13_2019.pdf#page=135
2. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
3. Василюк Л. О. Механізми психологічного захисту особистості. *Сучасний рух науки : тези доп. Х міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 2–3 квіт. 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 1. С. 181–186. URL: http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/8831/1/1_збірник%20квітень%2020.pdf#page=181*
4. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. С. 188–199.
5. Дубініна В. О. Філософсько-антропологічне вчення З. Фрейда про свідомість та підсвідомість : дис. ... канд. філос. наук. Полтава : Українська медична стоматологічна академія, 2018. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c5e1c794-5110-4b3a-be92-5e79f98f9ab0/content>
6. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2013. 286 с.
7. Ларін Д. Значення релігії у працях Зігмунда Фрейда в контексті «відкритої психологічної кризи». *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 1–4. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4021/3953>

8. Менжулін В. І. Зигмунд Фрейд між натуралізмом та трансценденталізмом: варіації на тему Блюменберга. *Актуальні проблеми духовності* / ред. Я. В. Шрамко. Кривий Ріг : КДПУ, 2006. С. 67–86.
9. Менжулін В. Фрейд би заплакав. 2009. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/03ba29f0-7744-4fea-91f0-268d0635c5af/content>
10. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2015. Вип. 30.
11. Мусцяца Н. Ю. Психоаналіз З. Фрейда як науковий підхід. 2022. 2 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/15486/1/Mustsiatsa.pdf>
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
13. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2010. Вип. 10.
14. Сабадаш С. Ю. Аналіз психоаналітичної концепції культури З. Фрейда в наукових працях Л. С. Виготського. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2012. № 4.
15. Спіріна І. Д., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Роль стресової реакції і «незрілих» психічних захисних механізмів у формуванні невротичних, пов'язаних зі стресом і соматоформних розладів. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 1. С. 1–3. URL: [https://repo.dma.dp.ua/3724/1/Роль стресової реакції і «незрілих» психічних захисних механізмів.pdf](https://repo.dma.dp.ua/3724/1/Роль%20стрессовой%20реакции%20и%20незрелых%20психических%20защитных%20механизмов.pdf)
16. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 122–129. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2709/1/ekp%206.pdf#page=122>
17. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращук. Київ : Основи, 1998. (Оригінал опубл. 1915–1917).
18. Фройд З. Тлумачення снів / пер. з нім. В. Б. Чайковський. Харків : Фоліо, 2019. (Оригінал опубл. 1900).

19. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34 (73). 6 с. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf
20. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського : збірник наукових праць*. 2011. № 16. С. 235–239.
21. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study. Department of Psychology, Faculty of the Humanities, 2012. P. 249.
22. Freud S. Traumdeutung. Leipzig : F. Deuticke, 1900. URL: https://archive.org/details/Freud_1900_Die_Traumdeutung_k/mode/2up
23. Freud S. Eine Kindheitserinnerung des Leonardo da Vinci. Leipzig : F. Deuticke, 1910. URL: https://archive.org/details/SzaS_7_Freud_1910_Leonardo/mode/2up
24. Freud S. Die Inzestscheu. *Imago*. 1912. Vol. 1. P. 17–33. URL: https://archive.org/details/Imago.ZeitschriftFrAnwendungDerPsychoanalyseAufDie_762/
25. Freud S. Totem Und Tabu: Einige Übereinstimmungen Im Seelenleben Der Wilden Und Der Neurotiker. Leipzig : H. Heller, 1913. URL: <https://archive.org/details/b28052389>
26. Freud S. Der Mann Moses und die monotheistische Religion. New York : Longmans, Green, 1939. URL: <https://archive.org/details/freud-1939-moses>
27. Freud S., Grubrich-Simitis I. A Phylogenetic Fantasy: Overview of the Transference Neuroses. Cambridge, Mass. : Belknap Press of Harvard University Press, 1987.
28. Freud S., Fliess W., Masson J. M. The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess, 1887–1904. Cambridge, MA : Belknap Press of Harvard University Press, 1985.

29. Freud S., Jones E., Paskauskas A. R., Steiner R. The Complete Correspondence of Sigmund Freud and Ernest Jones, 1908–1939. Rev. ed. Cambridge, MA : Belknap Press, 1993.
30. Freud S., Jung C. G., McGuire W. The Freud/Jung Letters: the Correspondence Between Sigmund Freud and C. G. Jung / ed. W. McGuire. Princeton : Princeton University Press, 1974.
31. Lazarus R. Stress, Appraisal, and Coping. New York, 1984. 445 p.
32. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. In: *Emotions in Personality and Psychopathology*. New York : Plenum Press, 1979. P. 229–257.
33. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. *The Life Style Index: Manual*. New York : PsychoMedics, 1988. 45 p
34. Conte H. R., Plutchik R. Ego defenses: theory and measurement. *Journal of Personality Assessment*. 1995. Vol. 65. № 3. P. 457–472.
35. Bond M. Empirical studies of defense style: relationships with psychopathology and adaptation. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2004. Vol. 49. № 8. P. 551–556.
36. Cramer P. Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action. New York : Guilford Press, 2006. 257 p.
37. Vaillant G. E. Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. Washington : American Psychiatric Press, 1992. 397 p.
38. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 89–98.
39. Perry J. C., Bond M. Addressing defenses in psychotherapy to improve adaptation. *Psychiatric Clinics of North America*. 2012. Vol. 35. № 3. P. 685–704.
40. McWilliams N. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 426 p.
41. Чернобровкіна В. А. Психодіагностика особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 304 с.

42. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
43. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2013. 372 с.