



УДК 159.9:61

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ДЗЕРКАЛІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

Шебанова В.І., к.психол.н., доцент,
докторант факультету психології кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Шебанова С.Г., к.психол.н., доцент кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

У статті проведений узагальнюючий аналіз дефініції «психологічний захист» як загальнопсихологічного поняття та розглядається можливість його застосування при аналізі розладів харчової поведінки.

Ключові слова: предмет захисту, агент захисту, спосіб нападу, характер втрати (шкоди), засоби захисту.

В статті проведено обобщающий анализ дефиниции «психологическая защита» как общепсихологического понятия и рассматривается возможность его применения при анализе расстройств пищевого поведения.

Ключевые слова: предмет защиты, агент защиты, способ нападения, характер наносимого ущерба, средства защиты.

Shebanova V.I., Shebanova S.H. EATING DISORDERS IN THE MIRROR OF MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE

In article the generalizing analysis of a definition «psychological protection» as all-psychological concept is carried out and possibility of its application is considered in the analysis of frustration of food behavior.

Key words: a protection subject, the agent of protection, a way of attack, character of a put damage, means of protection.

Постановка проблеми. Останнім часом зростає кількість досліджень, присвячених вивченню розладів харчової поведінки. При цьому автори розглядають ці розлади з різних позицій: як харчову адикцію, як патологічно звичні дії, як порушення мотивації, як травми дитячо-батьківських стосунків. Ми розглядаємо дані розлади з позицій психосоматики. Оскільки в основі психосоматичних захворювань полягають порушення функціонування механізмів психологічного захисту, то виникає необхідність вивчення системи захисного реагування організму. На наш погляд, ця система є єдиною й включає два рівні: «тілесний» (у вигляді симптомів або синдромів, які проявляються як розлади, хвороби, порушення) та «психологічного реагування» (психічний захист).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В сучасній психології накопичено чимало теоретичного і емпіричного матеріалу, в якому розглядається багатогранність і суперечливість феномена психологічного захисту.

Ступінь вивченості проблеми захисних механізмів особистості представлена працями психоаналітиків різних шкіл, течій та напрямів (таких як А. Адлер, Г. Бібрінг, М. Кляйн, Ж.-Б. Понталіс, В. Райх, Ж. Лакан, Г. Ліндсей, Ж. Лапланш, Н. Мак-Вільямс, К. Хорні, К. Холл, К.Г. Юнг тощо) – де психологічний захист це система активних чи пасивних психічних дій особистості, що забезпечують для неї специфічний результат. У наукових доробках гуманістичної психології, гештальтпсихології й серед вітчизняних психологів (В.М. Аллахвердов, О.М. Арестова, І.Я. Березна, Ф.Є. Василюк, Р.М. Грановська, Б.В. Зейгарник, Б.Д. Карвасарський, Ф. Перлз, К. Роджерс, Е. Фромм, В.М. Цапкіна, Т.С. Яценко та ін.) відзначається, що психологічний захист – це система регулятивних механізмів, пов'язаних з переключенням суб'єктивної психічної реальності, що забезпечує усунення або зведення до мінімуму травматичних (негативних) переживань, що пов'язані із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту.

Необхідно відзначити, що феномен психологічного захисту також привертав увагу й фізіологів (І.М. Сеченов, Е.А. Костандов, М.П. Сулова, І.С. Беріташвілі, Ф.Б. Березін та ін.), які у своїх працях досліджували анатомічну та фізіологічну основу цього феномену, а також закономірності діяльності несвідомих процесів.

У дослідженнях останнього часу можна виділити два напрямки. Перший носить суто теоретичний характер та стосується деякого докладного вивчення представлених літературних джерел (Ф.В. Бассін, В.І. Журбін, А.А. Налчаджян, О.С. Романова, Л.Р. Гребенніков, Д.Г. Каган). Інший напрямок досліджень стосується, таких проблем, як вивчення захисних механізмів у людей з різними психічними розладами, соціальними проблемами або людей з особливих соціальних груп (М.В. Богданова, О.М. Власова, М.В. Галімзянова, Н.В. Головки, О.Л. Доценко, О.Г. Максименко, І.М. Нікольська, О.А. Олійников, Ю.В. Распутько, Н.І. Савченко, Л.Ю. Субботіна, В.А. Ташликов, І.М. Тонконогий, Д.С. Титаренко, А.М. Шевчук, В.А. Штроо та ін.).

Мета даної статті спрямована на проведення теоретичного аналізу дефініції «психологічний захист» як загальнопсихологічного поняття й розгляд можливості його застосування при аналізі розладів харчової поведінки.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, становлення поняття психологічного захисту проходило в руслі психоаналізу. Уперше (ще в 1894) поняття «захист» З.Фрейд застосував у своїй роботі «Захисні нейропсихози». При цьому, «захист» він розглядав як механізм зняття внутрішнього напруження, що викликається конфліктом між свідомим та несвідомим у хворих з невротами. Відзначимо, що З.Фрейд описував тільки функції й деякі прояви захисту, не визначаючи його як поняття. Структура особистості за З.Фрейдом має трикомпонентну будову (Я, Воно, Над-Я) і відображує динамічну взаємодію інстинктивних імпульсів несвідомого й засвоєних вимог зовнішнього середовища, які виникають у процесі соціалізації й виховання. Конфліктність (суперечливість) між цими структурами спричиняє почуття внутрішньої напруги та сильної тривоги. Механізми психологічного захисту спрямовані на зниження рівня конфліктності й тривоги. В подальшому психологічний захист стали вивчати не тільки у невротичній, але й у здоровій особистості. Крім того, стали розглядати не тільки інтрапсихічний аспект захисту, а й захист під час міжособистісної взаємодії. Зокрема, Анна Фрейд акцентувала роль захисту у вирішенні зовнішніх (соціогенних) конфліктів. Це дозволило розширити коло феноменології захисту й визначити його як поняття. Вперше це зробила (визначила) А.Фрейд: «Захисні механізм-

ми – це діяльність «Я», що починається, коли «Я» перебуває під впливом надмірної активності спонукань або афектів, які представляють для нього небезпеку. Вони функціонують автоматично, без узгодження зі свідомістю» [13, с. 47]. Крім того, А.Фрейд систематизувала механізми захисту, розділивши їх на групи й визначивши періоди їхнього розвитку в онтогенезі.

Е. Фромм під захистом розуміє механізми втечі, які пов'язані з відмовою від індивідуальності і Я. На його думку, це знижує сильну тривогу, робить життя терпимим у «невротичному» суспільстві. К. Хорні вживає термін захисні стратегії (невротичні тенденції). Це такі стратегії захисту, які необхідні людині для того, щоб впоратися з почуттями недостатньої безпеки, безпорадності й ворожості, які властиві базальній тривозі.

Н. Мак-Вільямс розмежувала психологічні захисні механізми на первинні (примітивні) та зрілі, причому вона звернула увагу на проблеми практичного характеру, що пов'язані з психологічним захистом. Автор указала, що слово захист «...придбало незаслужено негативний відтінок...», тому механізми психологічного захисту помилково сприймалися деякими психотерапевтами як малоадаптивні й властиві хворобливій (патологічній) особистості (Н. Мак-Вільямс, 2004) [7]. Ці зауваження співпадають з думкою деяких психологів радянського періоду, які вказують, що психоаналіз негативно вплинув на поширення поняття психологічного захисту (Ф.В. Бассін, О.С. Романова, Л.Р. Гребенніков) [1; 10]. На думку цих авторів, так сталося внаслідок особливого негативного ставлення (неприйняття) психоаналізу як концепції, як напрямку психології. У свою чергу, неприйняття, пояснювалося тим, що психоаналіз (у трактуванні деяких науковців) представляв «Людину» як істоту поведінки якої обумовлюється первинними (низинними) бажаннями та інстинктами, або «роздирається» внутрішніми конфліктами. Саме тому багато вчених не бачили сенсу розробляти категоріальний апарат психоаналізу. Таким чином, поняття «психологічний захист» певний час не мало статусу науково обґрунтованого предмета дослідження, а «психологи не мали строго обґрунтованого визначення цього феномена психічного життя» [10, с. 7]. Лише в 1969 році в статті «Про силу «Я» і психологічний захист», В.Ф. Бассін, указав на необхідність і важливість включення у сферу психологічного знання таких понять як «несвідоме», «сила Я», «психологічний захист», які дають змогу установити взаємозв'язок між психічним та соматичним [1]. Поступово поняття «психологічний захист» перестало бути лише психоаналітичним, стало розглядатися в інших психологічних школах та увійшло у загальнопсихологічну практику.

К. Роджерс визначив захист як поведінкову реакцію організму на погрозу цілісності «Я-структури», що є усвідомленим перекручуванням переживання, для того щоб зменшити невідповідність між переживанням і структурою «Я» або відторгненням будь-яких переживань (за В.І. Журбіним) [4, с. 14-22]. Ф. Перлз, зазначає, що захист – це порушення взаємодії індивіда з оточуючими [11]. М. Тарт визначає психологічний захист через метафору буферів, «вони згладжують той шок, що може виникати в нас при перемиканні від однієї субособистості до іншої...». Р. Плутчік розглядав захист як засіб оволодіння базисними емоціями.

В.І. Журбін, аналізуючи науковий доробок вітчизняних (російських) вчених, щодо розуміння психологічного захисту, дійшов висновку, що багато авторів тлумачать його досить вузько, як складову частину будь-яких інших психічних феноменів: діяльності, установок, стосунків особистості, компенсації тощо [4]. Так, наприклад, В.М. Баншиков зазначає, що «захист» проявляється через ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби.

І.М.Тонконогий, під «захистом», розуміє різні способи переробки інформації з метою блокування загрозової інформації [12].

Водночас, шеренг авторів розглядають захист як самостійне й цілісне поняття. Наприклад, В.Ф. Бассін вважає, що психологічний захист – це механізм, що спрямований на запобігання розладів поведінки й фізіологічних процесів [1]. В.А.Ташликов визначає захист як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, що «включається» тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, що викликається внутрішнім або зовнішнім конфліктом, та не може впоратися зі стресом [11]. А.А. Налчаджян визначає захисні механізми як «схеми психічних дій, які приведуть до тієї або іншої форми адаптованості особистості, вирішенню ситуації, що фруструє» (за Шебановою В.І., Шебановою С.Г.) [14]. У дослідженні І.М. Нікольскої та Р.М. Грановскої психологічний захист розглядається як «спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, що охороняє сферу свідомості від травмуючих неприємних переживань, що пов'язані із внутрішніми й зовнішніми конфліктами, станами тривоги й дискомфорту» [8, с. 82].

Таким чином, узагальнювальний аналіз розуміння категорії «психологічний захист» (на основі праць різних вітчизняних і закордонних авторів) дозволяє виділити дві головні складові. З одного боку, це наявність негативної ситуації (стресу, хвороби, травми, конфлікту), з іншого боку, це наявність мети (сенсу, сутності), спрямованої на зниження емоційної напруженості й збереження комфортного стану, цілісності «Я».

На сьогоднішній день досить складно обмежитися одним визначенням, яке б давало можливість врахувати всі прояви захисту, які розглядаються дослідниками. Це обумовлено розмаїтістю феноменів, на основі яких вибудовувалися дефініції цього поняття. Отже, для того щоб надати цілісне уявлення про «психологічний захист» як загальнопсихологічний феномен, необхідно провести процедуру реконструкції поняття й розглянути його з позиції системного підходу. Ця процедура потребує аналізу певних характеристик захисту: предмета (границі, які захищаються), агента захисту (загроза), способу нападу (стратегія пред'явлення загрози), втрати, шкоди (як наслідок), засобів захисту (як інструменти) (Е.Л. Доценко, В.А. Штроо) [3, 15].

Предмет захисту (границі, які захищаються) – це завжди цілісність чогось, стан якогось гомеостазу. У психоаналізі предметом захисту є врівноваженість, гармонійність структурної частини особистості (Его) і, відповідно, те відчуття комфорту, що є наслідком благополуччя й цілісності Его. У гуманістичній психології предмет захисту – це перевернутий реальність – «реальне Я» (як результат протиріччя між «ідеальним Я» і вимогами соціального світу). Таким чином, функція захисту забезпечує саме сталість перевернування. Інакше кажучи, предмет захисту – це сталість світосприйняття, яку людині необхідно постійно підтверджувати. Р.М. Грановська й І.М. Нікольська вважають, що предметом психологічного захисту є цілісність «моделі світу» (суб'єктивного світу, що містить певні мотиви, сенс, сценарій, «Я-образ» і «Я-концепцію») [8]. Мобільність «моделі світу», її доступність реконструкції визначаються творчими можливостями людини. Якщо захист (наприклад, «знеціювання»), дозволяє позбавити значущості й знешкодити те, що травмує людину, то різні форми подолання й регулювання захисту полегшують включення в «модель світу» нових, адекватних ситуацій, тобто «творча переробка» забезпечує узгодження між ситуацією й реагуванням [8, с. 37]. Отже, на рівні психологічного захисту, предметом захисту виступає цілісність «Я» (цілісність суб'єктивного світу). Суб'єктивно це відчувається як психологічний стан комфорту й благо-



получчя. Відповідно, на рівні соматичного захисту, предмет захисту – це тіло (організм) і його нормальне (оптимальне) функціонування. Виходячи із цілей нашого дослідження, предметом захисту є цілісність «образу тіла».

Агент захисту (загроза) – це те, що може зруйнувати границі й вивести ту або іншу цілісність (тіло / психіку) зі стану рівноваги. Автори виділяють різноманітні агенти захисту залежно від власної концептуальної позиції. З. Фрейд зазначав, що саме зіткнення з тривогою обумовлює необхідність у психологічному захисті. При цьому він виділяв три види тривоги: невротичну (страх перед силою власних бажань, пристрастей та усвідомлення своїх інстинктів), моральну або почуття провини (страх перед власною совістю, внутрішньою цензурою своїх ідеалів і цінностей), реалістичну (страх перед реальною небезпекою від зовнішнього світу). А.Фрейд вважала, що «інстинктивна небезпека, від яких захищається «Я», завжди однакова», це афективні спонукання, інстинкти, які виходять з «Ід». [13]. Інші автори (В.С. Ротенберг, Р. Лазарус, О.М. Арестова, В.А. Ташликов та ін.) у якості загрози розглядають *внутрішній або зовнішній конфлікт, стрес* (який може виникати внаслідок форсованого пред'явлення чужорідних поглядів та потребує необхідності швидкої внутрішньої перебудови) (за В.І. Шебановою, С.Г. Шебановою) [14]. Наслідком конфлікту (стресу) є відчуття *внутрішнього дискомфорту та тривоги*, мінімізування яких є функцією психологічного захисту. Виходячи з цілей нашого дослідження, агентом захисту при розладах харчової поведінки є різні види тривоги, які обумовлюють *внутрішній дискомфорт* (зокрема, при обмежувальному типі харчової поведінки, у т. ч. анорексії, – страх набрати вагу; при гіперфагії – *тривога, пов'язана з конфліктом і/або стресом*).

Спосіб нападу (стратегія пред'явлення загрози). А.Фрейд, як загрозу для «Его», розглядала інстинкти й афективні спонукання «Ід», які суттєво впливають на стратегію захисту. Р. Лазарус, С. Фолкман вважали, що адекватні механізми психологічного захисту актуалізуються у випадку сталого та достатньо тривалого негативного впливу. Це слугувало підставою для розподілу механізмів захисту на ситуативні (які включаються одноразово в окремих ситуаціях) та стильові (стійкі патерни захисної поведінки). Спосіб нападу, його тимчасова характеристика (періодичність, частота) визначають характер захисту й спричиняють включення механізмів патологічного захисту. Ф.Б. Березін указує, що захисні механізми можуть адекватно працювати в стабільному середовищі, у якому роль додаткових факторів (ситуаційних та особистісних) мінімізована. У той час як тривала інтенсивна тривога викликає підключення механізмів інтрапсихічної адаптації більш глибинного рівня (при цьому їх включення супроводжується закономірною зміною межових патологічних синдромів) [2, с. 42-44]. Інакше кажучи, *стратегія пред'явлення загрози обумовлює стратегію захисту*. Вважаємо доречним навести цитату-метафору Ф. Перлза: «Гальмування – це тільки один з механізмів контролю, при цьому самий грубий. Чим краще водій розуміє, як керувати механізмами контролю, тим ефективніше працюватиме машина. Але якщо водій постійно їздить із натиснутими гальмами, навантаження стає надзвичайним, і це різко підвищує зношувальність двигуна та гальм; якість роботи машини погіршиться, і рано чи пізно це призведе до аварії...» [9, с. 156]. Зазначена цитата дозволяє зрозуміти як об'єкти зовнішнього середовища «перетворюються» на небезпечні, ворожі й неконтрольовані. «Ворожий імпульс» (як «стратегія загрози» при порушенні особистісних границь) ретрофлексується, і надалі проєктується на зовнішні об'єкти, які переживаються як неконтрольовані й небезпечні. При цьому, у випадку

розладів поведінки за анорексичним патерном реагування в індивідів *зростає бажання контролю над ситуацією*, що підсилює їхній опір зовнішньому тиску (вони відмовляються від прийому їжі в колі родини – щоб їх не змушували їсти; проводять очисні процедури з метою виведення їжі, яку вони сприймають, як ворога, що обумовлено їх страхом набрати вагу; заперечують негативні зауваження оточуючих стосовно їх худорлявості).

У випадку розладів поведінки за булімічним типом, навпаки, індивіди вважають, що «напади обжерливості» неможливо контролювати (відповідно опір є безглуздим і даремним). Інакше кажучи, вони *повністю знімають із себе відповідальність за «ситуації переїдання»*. На нашу думку, такий стереотип реагування складається наступним чином. У критичній стресовій ситуації відбувається автоматичне підсилення ретрофлексивної динаміки й регресія до раннього досвіду безпорадності, зі спробою контролю над ситуацією за рахунок збереження пасивності й залежності, а також відмовою від будь-якої активності, спрямованої на змінення ситуації. Нагромадження травматичних подій з низьким рівнем контролю й переживанням безпорадності сприяє формуванню гіперфагічних реакцій (як стилю адаптації) при домінуванні мотивації запобігання неспіху на тлі депресивного настрою. Отже, відзначимо, що якщо стратегією загрози виступає зовнішня спроба «обмеження прийому їжі», то у відповідь захисна стратегія проявляється «переїданням». І, навпаки, якщо особистість оцінює «прийом їжі» як зовнішню стратегію загрози стосовно свого тілесного «Я», то у відповідь з'являється специфічна захисна стратегія – різні процедури очистки та обмежувальна харчова поведінка (строге дотримання дієти, відмова від їжі тощо). Відповідно, у ході психокорекції, одним із завдань психолога є розкриття звичної ретрофлексії. Це дає змогу індивіду змінити поведінку: спочатку він адресує агресію на об'єкти зовнішнього середовища, відновлюючи регуляторні функції гніву (що під час ходи групової роботи може проявлятися як підсилення міжособистісної конфліктності). Під час подальшої терапевтичної динаміки відбувається формування адекватної й гнучкої границі особистості за рахунок усвідомлення неадекватних патернів прийняття відповідальності й контролю.

Характер втрати (шкоди) може визначатися як ступінь руйнування або оборотність процесу руйнування (інакше кажучи, це можливість або неможливість до відновлення, повернення до колишнього стану). Крім того, розглядається можливість проникнення в інші рівні захисту. У концепції двофазного витиснення (А. Мітчерлінх, П. Куттер) автори висловили припущення, що якщо захист одного рівня не справляється зі своєю функцією, то відбувається патологізація захисного реагування, спочатку у вигляді невротичних реакцій, а потім у вигляді психосоматичного розладу. Інакше кажучи, патологічні симптоми й синдроми – це наслідки неефективності захисту. Отже, у нашому дослідженні, «наростання ваги та об'ємів» або, навпаки, «значне зменшення ваги та об'ємів» для тіла є шкодою (втраченою формою у загальноприйнятному розумінні), що ми розглядаємо як наслідок неефективного захисту.

Засоби захисту – це відповідні дії з ослаблення або усунення загрози. Це власне, способи захисту, які підрозділяють на несвідомі – усвідомлювані (при цьому перші – це механізми психологічного захисту в загальноприйнятному сенсі, а другі – це копінг-стратегії); дорослі – дитячі; нормальні – патологічні; незрілі (примітивні) – зрілі (високорівневі), ситуаційні – стильові, активні – пасивні тощо.

Узагальнювальний аналіз компонентів психологічного захисту допомагає зрозуміти діалектичний зміст і призначення системи захисту організму й особистості. Еволюційний зміст захисту (психологічного і

соматичного) спрямований на підтримку продуктивного балансу між самототожністю системи й необхідністю взаємодії із зовнішнім середовищем. В одній з останніх праць З. Фрейд (1975) визначає захист як продукт розвитку й навчання, спрямований на ослаблення діалектично єдиного зовнішньо-внутрішнього конфлікту. Це відображає центральне протиріччя захисту, що поділяє шеренг авторів (J.Ch. Perry, 1990; H. Leigh, M.F. Reiser, 1982 і ін.) (за Шебановою В.І., Шебановою С.Г.) [14]. Н. Мак-Вільямс відзначає, що в науковому середовищі співіснують два суперечливі погляди про природу захисту: з одного боку, «... вони малоадаптивні, ...при дії захисту відбувається щось патологічне», а з іншого боку, «феномени, які ми називаємо захистами, мають безліч корисних функцій. Вони проявляються як здорова творча адаптація...» [7, с. 131]. Р.М. Грановська, І.М. Нікольська визначають конфліктність захисту «як протиріччя між прагненням людини зберегти психічну рівновагу й втратами, до яких може призвести надлишкове вторгнення захисту [8]. З одного боку, користь від всіх видів захисту очевидна, з іншого боку – їх надлишкова актуалізація заважає особистості усвідомлювати об'єктивну ситуацію, адекватно й творчо взаємодіяти зі світом» [8, с. 27]. Внутрішня суперечливість поняття призводить до розбіжностей у його тлумаченні й оцінці. Одні автори (В.А. Ташликов, В.С. Ротенберг, Ф.Є. Василюк та ін.) трактують психологічний захист як такий, що завдає шкоди, створює небезпеку, перешкоджає особистісному розвитку. Інші (В.К. М'ягер, Б.В. Зейгарнік, О.Т. Соколова, Р.М. Грановська, І.М. Нікольська та ін.) відзначають їх безумовно корисну функцію в психологічній адаптації, зокрема зменшення напруженості, незважаючи на те, що це призводить до перекручування вихідної інформації або змінення поведінки [14]. Для постійної підтримки роботи механізмів психологічного захисту на оптимальному рівні потрібна постійна витрата енергії. Ці витрати можуть виявитися дуже суттєвими й призводити до появи невротичної симптоматики й порушення працездатності.

О.С. Романова та Л.Р. Гребенніков, сприймаючи в цілому психологічний захист як спосіб адаптації, виділяють у ньому патологічний захист (неадекватні форми адаптації) і нормальний профілактичний, що постійно існує у нашому житті [10]. Б.В. Зейгарнік також виділяє деструктивні й конструктивні механізми захисту: першим властива «неусвідомленість» (негативізм, аутизм, невротичні симптоми, психосоматичні розлади), другим – усвідомлення й регуляція [5]. Н. Мак-Вільямс вважає, що для кожного захисного механізму можна виявити як адаптивну, так і дезадаптивну дію [7]. На її думку, «недостатність» механізмів захисту може обумовлювати декомпенсацію, і в такому випадку, суперечлива природа захисту виявляється безпосередньо пов'язаною з невротичною й психосоматичною патологією. На думку Ф.В. Бассіна, «... механізм психологічного захисту має величезне значення як функція опору організму хворобі, і запобігає дезорганізації психічної діяльності» [1, с. 119].

Вивчення усвідомлених способів подолання фрустрації й стресу, виявлення соматовегетативних і нейрофізіологічних основ психологічного захисту, дасть змогу виокремити наявність у людини загальної системи захисту, що має складну рівневу структуру, яка поступово розвивається в процесі онтогенезу (Ф.Б. Березін, Е.А. Костандов) [2; 6]. Тому вважаємо, що вивчення й аналіз структури рівнів, особливостей механізмів психологічного захисту, що супроводжують розлади харчової поведінки є необхідним. Це допоможе визначити шляхи профілактики та корекції розладів харчової поведінки особистості.

Висновки. Система механізмів психологічного захисту – це сукупність психічних процесів, спрямованих на збереження цілісності суб'єктивного «Я» (як на соматичному, так і на психологічному рівні), шляхом мінімізації внутрішнього дискомфорту обумовленого діалектично єдиним зовнішньо-внутрішнім конфліктом.

Література:

1. Бассин Ф.В. О силе Я и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 260 с.
3. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. / Е.Л. Доценко. – М.: Речь, 2003. – 304 с. (Серия «Психологический практикум»).
4. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – №4. – С. 14–22.
5. Зейгарник Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. – М.: Академия, 2007. – 208 с.
6. Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательно / Э.А. Костандов. – СПб.: Питер, 2004. – 176 с. (Серия «Учебное пособие»).
7. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс; пер. с англ. М. Глушенко, Н. Лохова, В. Сидорова, А. Шутков, К. Ягнюк. – М.: Класс, 2004. – 480 с. (Серия «Библиотека психологии и психотерапии»).
8. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
9. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. – М.: Психотерапия, 2010. – 208 с. (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
10. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с.
11. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами / В.А. Ташлыков. – СПб.: СПб Ин-т усовершенствования врачей, 1992. – 112 с.
12. Тонконогий И.М. Клиническая нейропсихология / И.М. Тонконогий, А. Пуанте. – СПб.: Питер, 2007. – 528 с. (Серия «Мастера психологии»).
13. Фрейд А. Защитные механизмы / Самосознание и защитные механизмы личности / А.Фрейд; под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – С. 339–356.
14. Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копінг (совладання) особистості / В.І. Шебанова, С.Г. Шебанова. – Херсон: ІІІ Вишемирський В.С., 2012. – 220 с.
15. Штроо В.А. Исследование групповых защитных механизмов / В.А. Штроо // Психологический журнал. – 2001. – Т. 21, вып. 1. – С. 39–45.