

РОЗДІЛ VII

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

УДК 159.922.6

*Гошовська Ольга Ярославівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
м. Львів*

СУТНІСНА СПЕЦИФІКА Й ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ
ПСИХОЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито змістову сутність та основні функції психологічного захисту як потужного способу збереження особистістю власного Я. Проаналізовано базові концептуальні підходи щодо розуміння феноменології та специфіки психозахисної поведінки людини. Презентовано різномодальну диференціацію механізмів психологічного захисту особистості як у класичних, так і в сучасних інтерпретаціях, висвітлено специфіку функціонального застосування окремих механізмів психозахисту.

Ключові слова: особистість, психологічний захист, механізми психозахисту, диференціація механізмів психозахисту, копінг-поведінка.

Постановка проблеми. Фундаментальні трансформації вітчизняного соціуму, спричинені економічними, політичними, ідеологічними та іншими чинниками, відбуваються на тлі численних порушень мирних угод і загострення воєнних дій з боку сепаратистів, а тому повсякденні психостани більшості українців позначені базовою тривожністю і тривалою фрустрацією. Переживання за збереження, захист і утвердження державності як найвищої форми української національної ідентичності породжують цілу гаму амбівалентних почуттів, серед яких виокремлюються як гордість, відвага, любов, так і невпевненість, депресія та песимізм. Таке своєрідне роздвоєння притаманне людській природі, адже, за Е. Фроммом, є «базальною дихотомією», розщепленням душі в ситуації загострення небезпеки, руйнації системи цінностей унаслідок екзистенційної загрози. Типовим станом реагування на виклики й загрози зовнішньої агресії є захист, зокрема у варіанті психозахисту, якщо ведеться мова про психологічний світ кожної окремої особистості в кризовому суспільстві.

Актуалізація психозахисних механізмів може бути спровокована тривалим перебуванням у несприятливих конфліктних стосунках, переживанням станів фрустрованості, незадоволеними потребами, відсутністю культури і моральності в спілкуванні з людьми, дистресовим життєвим досвідом та іншими детермінантами. Безпосереднє функціональне навантаження механізмів психозахисту досить неоднозначне насамперед у ракурсі суперечливого характеру його цілей, тому, наприклад, Ф. Василюк відзначає істотні протиріччя між цілями захисних механізмів, що спрямовані на прагнення врятувати людину від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на запобігання усвідомленню небажаних змістів, на

усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому тощо, і тієї високої ціни, яку «сплачує» людина за застосування захисних механізмів як ригідних, автоматичних, мимовільних і неусвідомлюваних процесів відображення та регуляції. Як вважає вчений, остаточний результат дії на психіку людини захисних механізмів виявляється в об'єктивній дезінтеграції поведінки, самообмані, уявному, паліативному вирішенні конфлікту або, навіть, неврозі [2]. Очікування новин про воєнні дії на східних кордонах держави, мобілізація, звістки про кількість убитих і поранених та інші деструктивні фактори розбалансовують психосвіт пересічного українця, спонукають до задіяння різноманітних механізмів психологічного захисту як єдиної і найпершої форми збереження більш-менш сприятливого варіанту життєдіяльності. Вважаємо, що актуальність науково-психологічного вивчення механізмів особистісного психозахисту набуває окремої значущості, адже знання їхньої змістово-функціональної специфіки може не лише розширити репертуар застосування, але й зорієнтувати людину на переведення підсвідомих форм в усвідомлену копінг-поведінку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У ракурсі нашого вивчення постають різноманітні механізми психозахисту особистості, зокрема диференційні моделі, згідно з якими розглядаються як самі механізми, так і їхня функціональна семантика. Сутнісно-поведінкове узагальнення психозахисних механізмів вдало виокремлене Л. Дьоміною та І. Ральніковою, які відзначають, що типовими прикладами захисних типів поведінки людини можуть бути: агресія (чи напад на «фрустратора»); аутизм (самозамкнення, «відхід від фрустратора»); репресія (пригнічення бажань, «відмова від фрустратора»); раціоналізація (пояснення поведінки помилковими

мотивами, «виправдання фрустратора»); сублімація (перемикання поведінки з невдалої діяльності на нову, «заміщення фрустратора»); забування; самопробачення («Так! А що?»); проєкція власної провини на всіх інших («Самі винні!») та ін. [5]. Р. Лазарус трактував психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, однак виокремив такі відмінні параметри між ними: 1. Тимчасова спрямованість. Захист, як правило, намагається вирішити ситуацію «зараз», не зв'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями, тобто в цьому сенсі психологічний захист обслуговує актуальний психологічний комфорт; 2. Інструментальна спрямованість. Захист «думає» тільки про себе, якщо він і враховує інтереси оточення, то тільки для того, щоб вони, у свою чергу, обслужили його інтереси; 3. Функціонально-цільова значущість. Чи мають механізми регуляції функцію відновлення порушених стосунків між оточенням і особистістю (механізми оволодіння) або швидше функцію тільки регуляції емоційних станів (захисні механізми); 4. Модальність регуляції. Чи мають місце пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія (характерно швидше для поведінки оволодіння) або пригнічення, відхід тощо [11]. Вчений створив класифікацію психозахисної техніки, виділивши в одну групу симптоматичну техніку (вживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів тощо), а в іншу групу так звану внутрішньопсихічну техніку когнітивного захисту (ідентифікація, переміщення, пригнічення, заперечення, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація). Якщо процеси оволодіння (за Р. Лазарусом) спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то процеси компенсації й особливості захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Отож, якщо копінг-поведінка може використовуватися людиною свідомо, вибиратися і змінюватися нею залежно від ситуації, то механізми психозахисту неусвідомлювані та у випадку їх закріплення стають дезадаптивними [11]. Вважаємо, що важливим завданням є презентація різних концептуальних поглядів на феноменологію психологічного захисту особистості, адже в кожному з них висвітлені цікаві аспекти і ракурси задіяння людиною типових або глибоко оригінальних механізмів для збереження власного Я.

Мета статті – аналітико-синтетичний підхід до вивчення сутнісних особливостей механізмів психологічного захисту й дослідження різних класифікаційних підходів щодо їхньої диференціації.

Результати дослідження. Здійснений нами аналітичний огляд наукової літератури дав підстави стверджувати, що за визнання важливої ролі психозахисту в налагодженні просоціального комфортного дискурсу життєдіяльності людини, на сучасному етапі фіксованого психологічного знання все ж не існує загально визнаної класифікації захисних механізмів психіки. Більшість дослідників, обираючи за опертя дві-три або декілька «класичних» диференціацій, пропонують свої власні шкали та поділи, базовані на подрібненні чи узагальненні вже існуючих механізмів або відшукуючи якісь певні відтінки й модифікації [1; 5; 6; 7; 8; 9]. Основними

недоліками більшості класифікацій називаються або недостатня повнота (той, що критикує не знаходить у класифікації важливий для нього психічний процес, який він відносить до захисних), або зайва повнота (той, що критикує знаходить у класифікації багато психічних процесів, які не відносять до захисних або взагалі не виділяє як самостійні процеси). Вочевидь, це зумовлено тим, що мінімізація негативних переживань є взагалі природною потребою будь-якого живого організму (зокрема людини), тому з певною мірою умовності будь-який психічний процес можна визнати спрямованим на досягнення цієї мети. Поглиблена диференціація і необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана насамперед з нагальною практичною потребою психологів у виділенні й описі найуніверсальніших з неусвідомлюваних захисних процесів. Відома ціла низка поглиблених класифікацій механізмів психологічного захисту: від класичних (за А. Фройд) до сучасних, здійснених зокрема, Л. Дьоміною та І. Ральніковою [5], О. Романовою та Л. Гребенниковим [9], Н. Мак-Вільямс [8] та ін.

Цікавим зразком моделювального підходу до психологічного захисту особистості є запропонована О. Борзуною динамічна модель, яка враховує насамперед такі поняття: самооцінка, образ Я, образ світу, соціальні норми і цілі, інстинкти, загроза, тривога, конфлікт, а також базується на врахуванні взаємодії усвідомлюваних і неусвідомлюваних елементів психіки, пускових механізмів і спрямованість дії захисту, специфіки механізмів психозахисту [1].

У дослідженні О. Ковальнової розведені поняття «способи психологічного захисту» і «захисні механізми», причому перше з них конкретизоване як родове поняття, що включає загальні, одиничні й істотні характеристики відображуваного змісту. На думку вченої, психологічний захист має засоби двох категорій: способи захисту і захисні механізми, які функціонують на різних рівнях самосвідомості й виражаються в захисних інтерпсихічних (міжособистісних) та інтрапсихічних (внутрішньоособистісних) діях.

Сукупність способів психологічного захисту і захисних механізмів визначають основну стратегію захисної поведінки особистості [6].

Іноді досить умовно механізми психологічного захисту поділяють на дві групи:

1. Протекційні – примітивні, незрілі, простіші, метою яких є не допустити інформацію у свідомість (розщеплення, проєкція, заперечення, витіснення, ідеалізація, дисоціація, всемогутній контроль, знецінення, ізоляція, ідентифікація з агресором тощо);

2. Дефензивні – більш зрілі, допускають інформацію у свідомість, але спотворюють її (сублімація, раціоналізація, інтелектуалізація, гумор тощо). Основні захисні механізми різняться за певними параметрами, зокрема за мірою обробки внутрішнього конфлікту, за способом перекичування реальності, за кількістю енергії, затрачуваної суб'єктом на підтримку того або іншого механізму, за рівнем інфантильності (тобто залежності від попередньої певної стадії розвитку) і, нарешті, за типом можливого розладу, що

виникає внаслідок надто активного застосування (аж до зловживання) того чи іншого захисного механізму.

Вочевидь, найвідомішою вважається концептуальна модель механізмів захисту, розроблена Р. Плутчиком у співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Контом ще в 1979 році, яка стала своєрідним теоретичним підґрунтям для багатьох інших наукових розвідок у сфері психозахисту. Детальний аналітичний огляд наукових публікацій, що стосуються психозахисної проблематики, дозволив ученому виділити щонайменше три основні концепції механізмів захисту. Доцільність, правомірність і конкретний зміст кожної моделі обґрунтовується теоретично та підтверджується на рівні експериментальних досліджень. Згідно з першою, механізми частково збігаються один з одним і варіюються за мірою подібності, згідно з другою – деякі захисти є полярними протилежностями, а третя стверджує, що деякі механізми захисту є примітивнішими, ніж інші. Варто відзначити, що Р. Плутчик припускає існування незначної кількості базисних захистів, тому, на його думку, різні їхні переліки, пропоновані різними авторами, відображають або ідеї семантично-номінативного накладення, що проявляється в різних назвах одних і тих же явищ, або композиційні поєднання базисних захистів. Виокремлене твердження дослідник ілюструє таким прикладом – механізми ізоляції, раціоналізації й анулювання насправді є варіантами захисту за типом інтелектуалізації та складають сутність захисного синдрому нав'язливості. До того ж модель Р. Плутчика припускає, що існують деякі явні протилежності серед захисних механізмів, зокрема зауважується біполярність пригнічення і заміщення, реактивного утворення і компенсації, проєкції та заперечення, інтелектуалізації та регресії [12]. Р. Плутчик поміщає концепцію захисту в широкую еволюційну структуру, а головна ідея його поглядів зводиться до того, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а отже їх використання притаманне всім живим організмам, здатним пережити й відчувати емоції (доросла людина, немовля і навіть тварина).

У теоретико-емпіричних підходах ученого синтезовано науково-психологічне уявлення про такі механізми психологічного захисту людини:

1) рухова активність – пониження занепокоєння, викликаного забороненим спонуканням, шляхом дозволу його прямого або непрямого вираження без розвитку відчуття провини;

2) компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної або уявної, фізичної або психологічної неспроможності;

3) заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих у разі їх усвідомлення;

4) заміщення – вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тваринах або людях, що сприймаються, як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали емоції;

5) фантазія – втеча в уяві з метою відходу від реальних проблем й уникнення конфліктів;

6) ідентифікація – несвідоме моделювання стосунків і поведінки іншої особи, як шлях до підвищення самоцінності;

7) інтелектуалізація – несвідомий контроль над емоціями і спонуканнями шляхом надмірного покладання на раціональне тлумачення подій;

8) інтроєкція – привласнення цінностей, стандартів або рис вдачі інших людей з метою попередження конфліктів або погроз з їх боку;

9) ізоляція – сприйняття емоційно травмуючих ситуацій або спогад про них без почуття тривоги, природно пов'язаного з ними;

10) проєкція – несвідоме віддзеркалення власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань і приписування їх іншим людям;

11) раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних пригніченими, неприйнятними почуттями;

12) утворення реакції – попередження висловлювання неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного ставлення і поведінки;

13) регресія – повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки і задоволення;

14) пригнічення – виключення зі свідомості сенсу і пов'язаних з ним емоцій, або досвіду і пов'язаних з ним емоцій;

15) сублімація – задоволення витісненого інстинктивного або неприйнятного почуття, особливо сексуального чи агресивного, шляхом здійснення соціально схвалюваних альтернатив;

16) анулювання – поведінка або думки, сприяючі символічному зведенню нанівець попереднього акту або думки, що супроводжуються сильним занепокоєнням чи відчуттям провини [12].

По суті, Р. Плутчик виділяє вісім базисних адаптивних реакцій (інкорпорація, відкидання, протекція, руйнування, відтворення, реінтеграція, орієнтація, дослідження), які, на його думку, виступають як прототипи восьми базових емоцій (страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування). Крім того, вчений звернув увагу на те, що захисні механізми характеризуються протилежністю (біполярністю) в тій мірі, в якій полярні емоції (радість – печаль, страх – гнів, прийняття – відраза, очікування – здивування), що лежать в їх основі. Таким чином, вісім базисних механізмів зводяться до чотирьох пар: реактивне утворення – компенсація, пригнічення – заміщення, заперечення – проєкція, інтелектуалізація – регресія. Оскільки захисні механізми є похідними емоцій, то вони, за аналогією з емоціями, класифікуються на базові (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення) і вторинні (до них належать усі інші) [12].

Нами проаналізовано й на емпіричному рівні застосовано концептуальний підхід і диференційну шкалу захистів, розроблену Н. Мак-Вільямс [4].

У контексті психоаналітичної діагностики і розуміння структури особистості в клінічному процесі Н. Мак-Вільямс [8] вичленює два рівні захисних

механізмів за мірою їх «примітивності», тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їхнє застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність: первинні та вторинні захисні механізми.

Первинні захисні механізми:

1. Всемогутній контроль – сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі;

2. Дисоціація – відокремлення себе від своїх неприємних переживань;

3. Інтроєкція, зокрема ідентифікація з агресором – несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настановлень інших людей;

4. Заперечення – повна відмова від усвідомлення неприємної інформації;

5. Примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої;

6. Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – відхід від реальності в інший психічний стан;

7. Проективна ідентифікація – коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проєкції;

8. Проєкція – помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні;

9. Розщеплення Его – уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого;

10. Соматизація або Конверсія – тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати у зв'язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі:

1. Анулювання або Відшкодування – несвідомо спроба «відмінити» ефект негативної події шляхом створення деякої позитивної події;

2. Витіснення, Пригнічення або Репресія – в побутовому сенсі «забування» неприємної інформації;

3. Виміщення, Заміщення або Зміщення – у побутовому сенсі «пошук цапа відбувайла»;

4. Ігнорування або Уникнення – контроль і обмеження інформації про джерело лякаючого психологічного впливу або спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності або характеру;

5. Ідентифікація – отождолення себе з іншою людиною або групою людей;

6. Ізоляція афекту – видалення емоційної складової, що походить зі свідомості;

7. Інтелектуалізація – неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації;

8. Компенсація або гіперкомпенсація – прикриття власних слабкостей завдяки підкресленню сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах;

9. Моралізація – пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається;

10. Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка – зняття емоційної напруги завдяки

програванню ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання;

11. Поворот проти себе або Аутоагресія – переспрямування негативного афекту щодо зовнішнього об'єкта на самого себе;

12. Роздільне мислення – поєднання взаємовиключних настановлень завдяки тому, що суперечності між ними не усвідомлюються;

13. Раціоналізація – пояснення самому собі власної поведінки так, щоб вона здавалась обгрунтованою та добре контрольованою.

14. Реактивне утворення – захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці і думках протилежних спонукань;

15. Реверсія – програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта і суб'єкта;

16. Регресія – повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки;

17. Сексуалізація або Інстинктуалізація – перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписування йому сексуальної складової;

18. Сублімація – переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність [8].

Аналіз вторинних захисних механізмів засвідчує їхню відносно вищу (порівняно з первинними) частотність застосування досліджуваними, тому специфіка їхнього використання й досягнутих результатів потребує подальших поглиблених теоретико-емпіричних студій.

Успішною спробою диференціації використання різних психозахистів у залежності від типів характеру є дослідження Я. Телегіна. Розводячи «примітивні» захисти від захистів «вищого порядку», дослідник стверджує їхню сумарну, але вибірккову притаманність особам з різними типами характерів: від невротичного до прикордонного (помежового) і психотичного. Згідно із запропонованою вченим градацією можливі такі композиційні поєднання характеру і психозахисту: істеричні особи – витіснення, сексуалізація, регресія, протиобічне відігравання назовні, рідше дисоціативні захисти; обсесивні особи – ізоляція афекту, раціоналізація, моралізація, роздільне мислення, інтелектуалізація, реактивне утворення, зміщення афекту; компульсивні особи – анулювання, реактивне утворення; депресивні особи – інтроєкція, звернення проти себе, ідеалізація; маніакальні особи – заперечення, відреагування зовні, сексуалізація, знецінення, в психотичному стані – всемогутній контроль; шизоїдні особи – примітивна ізоляція, інтелектуалізація, рідше – проєкція, інтроєкція, заперечення, знецінення; нарцисичні особи – ідеалізація і знецінення; параноїдні особи – проєкція, проективна ідентифікація, незвичні форми заперечення і реактивних утворень; психопатичні особи – всемогутній контроль, проективна ідентифікація, дисоціації та відігравання зовні; мазохістські особи – як і депресивні – інтроєкція, звернення проти себе, ідеалізація, окрім цього – відреагування зовні (з ризиком завдання шкоди самому собі), заперечення, моральні мазохісти – моралізація; дисоціативні особи – дисоціація [10].

Загалом, проблема залучення особистістю різноманітних механізмів психозахисту є відкритою, міждисциплінарною і полісемантичною. Зауважимо своєрідний «вихід» проблеми використання механізмів психозахисту і в етнічну психологію, і в соціальну психологію, і в психолінгвістику.

Аналіз форм психологічного захисту дозволяє стверджувати про їх природне виявлення у вигляді специфічної поведінки особистості як ізоляція, компроміс, заперечення реальності, заміщення, заперечення реакції тощо. Звичайно, окреслені механізми психозахисту різною мірою використовуються особистістю в процесі соціалізації, тому робота психологів повинна бути зосереджена на професійному сприянні процесам її гармонійного спілкування та налаштування до успішної самоактуалізації.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отож, психологічний захист людини як складний і розгалужений феномен має багаторівневу структурно-функціональну організацію. Традиційно термін «психологічний захист» найширше тлумачиться і використовується для позначення будь-якої поведінки, яка позбавляє психологічного дискомфорту, від якого можуть сформуватися такі риси особистості, як негативізм, з'явитися «хибні» діяльності, змінитися система міжособистісних відносин. У вузькому сенсі термін використовується для позначення специфічної

зміни функціональної семантики, змістового і діяльнісного пластів свідомості як результату задіяння низки захисних механізмів.

Механізми психологічного захисту спроможні вберегти й застерегти свідомість людини від руйнівної дії негативних переживань і забезпечити суб'єктивне відчуття життєвого комфорту. Екзистенційна тривога, песимізм, депресія, фрустрація та інші амортизаційні стани й чинники посилюють конфліктогенність і підвищену нервово-психічну напруженість особистості, тому психологічний захист виконує вкрай важливу стабілізаційну функцію, основним призначенням якої є забезпечення базальної людської потреби в безпеці.

Психологічний захист відіграє важливу роль у процесі формування й удосконалення самої особистості та її різноманітних потреб. У більшості сучасних наукових концепцій психологічному захисту відводиться функція подолання відчуття непевненості в собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості і підтримки стабільної самооцінки.

Психозахисні механізми своєрідним чином оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішенню внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів та перебігають на несвідомому, підсвідомому та усвідомленому рівнях.

Список використаних джерел

1. Борзунова А. К. Соотношение психологической защиты у студентов и психологического климата в учебной группе на разных этапах обучения : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Борзунова Анна Камальевна. – Санкт-Петербург, 2009. – 216 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Гошовська О. Психозахисне самоприйняття особистості : монографія / О. Гошовська. – Л. : ЛДУВС, 2015. – 316 с.
4. Гошовська О. Сучасні класифікації механізмів психозахисту: шкала Ненсі Мак-Вільямс / О. Гошовська // Психологія управлінської діяльності : збірник науково-методичних праць. Вип. 3 : Матеріали всеукр. наук.-практ. семінару «Теоретико-прикладні засади конструктивної взаємодії поліції (міліції) і населення в соціумі», 20 листопада 2014 р., м. Львів / МВС України, Львівський державний університет внутрішніх справ. – Л. : ЛьвДУВС, 2014. – С. 152-155.
5. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
6. Ковалева Е. Б. Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью и их коррекция : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Е. Б. Ковалева – Иркутск, 1998. – 20 с.
7. Лукьянов В. В. Синдром эмоционального «выгорания» и механизмы психологической защиты у психиатров-наркологов / В. В. Лукьянов // Наркология. – 2007. – № 10. – С. 51-55.
8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М. : Класс, 1998. – 480 с.
9. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи : Талант, 1996. – 144 с.
10. Телегин Я. Ю. Защитные механизмы личности и их связь с патологическими типами характеров. [Электронный ресурс] / Я. Ю. Телегин. – Режим доступа: <http://www.psychoanalyse.ru/literatura/defence.html>.
11. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / Lazarus R. S. // Me-Graw Hill. – 1996. – № 4. – P. 29.
12. Plutchik R. Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. In R. Plutchik, H. Emotion: Theory, research and experience / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). – Academic Press, 1990. – Vol. 5 – P. 3-41.

В статті раскрыта смислова сутність і основні функції психологічної захисту як потужного способу збереження особистістю власного Я. Проаналізовані базові концептуальні підходи

относительно понимания феноменологии и специфики психозащитного поведения человека. Презентована дифференциация механизмов психологической защиты личности как в классических, так и в современных интерпретациях, отражена специфика функционального применения отдельных механизмов психозащиты.

Ключевые слова: *личность, психологическая защита, механизмы психозащиты, дифференциация механизмов психозащиты, копинг-поведение.*

Semantic essence and basic functions of psychological defence as a powerful method of maintenance personality of one's own self has been exposed in the article. Basic conceptual approaches in relation to understanding the specificity of psychological defence conduct of personality has been analysed. Differentiation of mechanisms of psychological defence of personality has been presented both in classic and in modern interpretations, the specificity of functional application of separate mechanisms of psychological defence has been reflected.

The various mechanisms of psychological defence of personality, differential models, according to that both mechanisms and their functional semantics, which appears in perspective of our study have been examined. Psychological defence of personality as a difficult and ramified phenomenon has multilevel structural and functional organization.

The mechanisms of psychological defence are able to protect and caution human consciousness from the destructive action of the negative experiencing and provide the subjective feeling of vital comfort. The existing anxiety, pessimism, depression, frustration and other depreciation states and factors strengthen conflictogenity and increase neuropsychic tension of personality, therefore psychological defence performs an extremely important stabilizing duty, the basic assignment of which is providing of basale human necessity by protection.

Psychological defence plays an important role in the process of forming and improvement of personality and its various necessities. In most modern scientific conceptions to psychological defence is given the function of overcoming the feeling of insecurity, own inferiority, defence of the valued consciousness and support of stable self-appraisal.

Psychological defence mechanisms are guarded by personality of realization of different sort of the negative emotional experiencing, assist of maintenance of psychological homoeostasis, stability, decision of intraindividual and interpersonal conflicts and run across on unconscious, subconscious and realized levels

Key words: *personality, psychological defence, mechanisms of psychological defence, differentiation of mechanisms of psychological defence, coping-conduct.*

УДК 159.9.07:377.1

Martseniuk Marina,

*Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer,
Mukachevo State University*

PECULIAR FEATURES AND PSYCHOLOGICAL NATURE OF EVALUATIVE ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE

The article deals with conscious and unconscious attitudes toward the healthy way of life. Modern scientific researches on the problem of psychological peculiarities of the evaluative attitude development toward health have been analysed. On the basis of theoretical data the conclusions, which concern the psychological nature, mechanisms and functions of evaluative attitude toward the healthy way of life have been made.

Key words: *attitude, valeological attitude, values, health, healthy way of life, formation, development.*

Orientation toward health is sometimes termed as "valeological attitude". However, if the notion "attitude" is used in its primary meaning, that it possessed in classical experiments of D.M. Uznadze, then it has the meaning "integrated state of the subject", which is unconscious, but includes "specific tendency toward peculiar content of conscious" [7]. Not simply something from the content of psychical life take place here, but "moment of its (conscious) dynamic definiteness", i.e. direction toward peculiar activity. The valeological attitude defines personality in its direction to health support and overcome of the disease, but it is characterized by readiness to peculiar way of recipience, attitude and reaction in situations dealing with the subject's health correspondingly.

According to V.M. Miasishchev, attitude (dynamic stereotype) is entirely defined by previous (life) experience. "Conscious orientation, growing out from the

past, is oriented on the prospective of the future. That is why it cannot be identified neither as stereotype, nor as attitude." [5, p. 32].

Proceeding from the abovementioned, the valeological attitude can be defined as

psychic formation, including three components, corresponding, but not identical due to their content constituent parts in the structure of conscious orientation:

1) *Cognitive* – apprehension of health (healthy way of life) and the disease;

2) *Emotional - evaluative* – emotional attitude to the health problems, their subjective evaluation;

3) *Behavioural* – stereotypes of behavior, aimed to support health and overcome of the disease [3].

Thus, there exist two interconnected types of subjective orientation to health: conscious (awareness) and