

## ЕТИМОЛОГІЯ КАТЕГОРІЙ «МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ» ТА «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ»

Т. П. Рисинець

*пошукач кафедри психології та педагогіки  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут»*

Стаття присвячена семантичному та порівняльному аналізу понять «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» й визначенню як спільних ознак, так і суттєвих розбіжностей між ними. В межах уявленень про психологічні захисти та копінг-стратегії як механізми, спрямовані на адаптацію у ситуації психологічної напруги, розглянуто їх як взаємодоповнюючі та взаємокомпенсуючі. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що «включенню» механізмів психологічного захисту сприяють ситуації, що являють собою серйозне випробування для людини і виходять за межі її актуального розвитку. Доводиться, що результатом роботи захисних механізмів є несвідоме викривлення, підміна або фальсифікація реальності особистості.

*Ключові слова:* «механізми психологічного захисту», «копінг-стратегії», співвідношення, поняття, спрямування, результативність.

Життя сучасної людини наповнене складними ситуаціями та обставинами, які значно ускладнюють її існування, або, принаймні, сприймаються як важкі та такі, що порушують звичний перебіг подій. Кожна людина неминуче стикається із необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми протягом всього життя. Одним з чинників, що сприяє подоланню складних життєвих ситуацій є копінг (coping), вивчення якого стає все більш актуальним та важливим завданням для психології. Глибоке осмислення подолання зумовлено насамперед необхідністю розробки ефективних способів терапії стресових станів, пов'язаних із тяжкими захворюваннями, а також здійсненням ефективною корекції посттравматичних станів, обумовлених стихійними лихами, екстремальними подіями.

Реальна складність поведінки людини в стресовій ситуації віддзеркалює наявність колосальних труднощів методологічного та методичного рівня з якими стикаються розробники концепції копінг-поведінки. Етимологічне визначення поведінки подолання, здійснене дослідниками, які належать до різних наукових напрямів, охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються розбіжні концептуальні підходи та інтерпретація досліджуваного феномена. У зв'язку з цим зауважуємо значні розбіжності у розумінні природи, функціонального призначення копінг-поведінки, а також багатьох механізмів подолання.

Мета роботи полягала у здійсненні семантичного та порівняльного аналізу понять «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» й визначенню як спільних ознак, так і суттєвих розбіжностей між ними.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття подолання або копінг (coping behavior) охоплює широкий спектр активності людини, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій [1].

Аналізуючи різні способи вирішення проблем, психологи і психотерапевти використовують різні поняття «захист», «подолання», «стан напруги» та «редукцію стресу». Відомо, що ранні дослідження копінгу здійснювалися в межах вивчення захисних механізмів. Дотепер в літературі з копінгу та психологічного захисту деякі дослідники продовжують використовувати термін «копінг» у значенні психологічних захистів (Л. І. Вассерман, Е. Г. Ейдемільер).

Поняття «психологічний захист» було введено Зигмундом Фрейдом, згідно якого захисна реакція має прояв в різних формах боротьби Я із хворобливими думками та афектами, що супроводжують неусвідомлюваний внутрішній конфлікт, який переживає людина [7]. Іншими словами, під психологічним захистом розуміють той або інший спосіб ухилення від усвідомлення психологічної проблеми і від необхідності її вирішення.

Систематичні дослідження механізмів психологічного захисту були розпочаті Анною Фрейд та знайшли своє продовження в працях Мерфі, Уайта, Вейланта. Згодом вивчення захисних механізмів знайшло своє відображення і розвиток в школі гуманістичної психології [3]. Функцію «психологічного захисту» в більшості джерел описано як низку специфічних прийомів, для того, щоб знизити рівень неприємних переживань. Найчастіше різнови-

дами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проєкцію, деперсоналізацію, відчуження, заміщення, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію [4]. Основне завдання психологічного захисту – у «витісненні» негативної психоенергії. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових власних переконань, вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо. Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму.

У працях Т.С. Яценко [8] «психологічний захист» розуміється як «фільтр» свідомості. У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між сенсами, що суперечать уявленню особистості про себе. Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме.

Отже, механізм психологічного захисту формується поза досвідом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування – потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, до якої він входить.

Складність та варіативність людського життя відображаються як в різних проявах одного і того ж імпульсу, так і в результатах, отриманих різними Его-шляхами. До таких шляхів Его, на думку Норми Хаан [9], належать подолання, захист та фрагментація. Всі три модальності розташовуються ієрархічно. Подолання розміщується на верхньому щаблі, відображаючи оптимальні процеси Его. В цьому сенсі подолання має значення «нормативної модальності». Далі йде захист, і на кінець, на самому нижньому щаблі, що відображає руйнівні тенденції, розташовується фрагментація. Остання визначається як дезорганізація ідентифікації, яка пов'язана з клінічними аспектами поведінки.

Психологічний захист, як один із трьох модальностей Его-процесу займає важливе місце в її працях. На думку дослідниці [9] захист є примусовим процесом, характерними особливостями якого є заперечення реальності, ригідність, викривлення міжсуб'єктного сприйняття дійсності та логіки. Захисні тенденції відображаються в імпульсивних реакціях і в очікуванні усунення внутрішнього занепокоєння без безпосереднього вирішення проблемної ситуації.

Модальність, яка отримала назву «подо-

лання», розуміється дослідницею наступним чином «подолання відрізняє наявність мети та вибору, мінливість або гнучкість, однозначна орієнтація на міжособистісну дійсність та логіку. В кінцевому підсумку подолання сприяє адекватному емоційному самовираженню людини. Процес подолання в концепції Норми Хаан репрезентує собою реалістичні та гнучкі думки та дії, спрямовані на вирішення проблеми й зниження стресу або внутрішнього конфлікту, що сприймається людиною як складний емоційний стан [9]. Зрештою, і копінг і захист, за своєю суттю, базуються на тотожних процесах, але відрізняються полярністю спрямованості: або на продуктивну, або на слабку адаптацію.

Ричард Лазарус [12] вважав психологічний захист пасивною копінг-поведінкою. Він розрізняв захисні механізми і механізми подолання за наступними характеристиками: часової та інструментальної спрямованості, функціонально-цільової значущості і модальності регуляції. Часова спрямованість відрізняється у випадку захисту та подолання. При захисті відбувається вирішення актуальної ситуації «тут і тепер», не пов'язаної із майбутніми перспективами. Отже, відносно даної характеристики психологічний захист – це «швидка допомога», що забезпечує психологічне виживання. Інструментальна спрямованість захисту означає його егоцентричну адресацію на власне психічне благополуччя, тоді як подолання – це соціально допустимі способи адаптивної поведінки із врахуванням оточення та оточуючих. Функціонально поведінка подолання спрямована на відновлення порушених відносин між оточенням та особистістю (механізми подолання), тоді як захисні механізми націлені на врівноваження власних психічних станів. Модальність регуляції також різна при подоланні та захисті. Для подолання характерний пошук інформації, дія, рефлексія. Психологічні захисти – це уникання, придушення, заперечення – викривлення реальної ситуації. Висловлюючи критичне ставлення до прийнятої в психоаналітичній теорії ієрархічної організації подолання та захисту Ричард Лазарус та Сьюзан Фолкман здійснили спробу створити класифікацію конструктивних й неконструктивних способів взаємодії із стресом незалежно від критерію їх цінності [11].

Відомий его-орієнтований дослідник Джордж Вейллант [13] вважає всі механізми функціонування «Я» захисними. Він запропонував ієрархію захисних механізмів, виокремлюючи зрілі, незрілі, невротичні і психотичні рівні захистів. Висновки про існування певної ієрархії захисних механізмів зроблені дослідником на підставі результатів лонгитюдного дослідження, яке проводилося ним протягом

сорока років. Диференціація механізмів захисту, які він виокремив здійснюється за чотирма рівнями від нижнього, психотичного рівня, до найвищого рівня, що відображає зрілі механізми захисту.

До першого психотичного рівня належать: 1) ілюзорна проєкція; 2) заперечення зовнішньої реальності; 3) викривлення реальності.

Незрілі, або інфантильні, механізми другого рівня об'єднують такі захисти як: 1) проєкція власних почуттів назовні; 2) шизоїдне фантазування; 3) іпохондрія; 4) пасивно-агресивна поведінка; 5) компульсивна поведінка.

Невротичні захисти третього рівня утворюють: 1) інтелектуалізація; 2) репресія або заборона; 3) зсув або перенесення почуттів; 4) невротичне заперечення.

Зрілими механізмами вищого, четвертого, рівня є захисти типу: 1) альтруїзм; 2) гумор; 3) придушення імпульсів; негативна антиципація, або очікування гіршого; сублімація.

Дж. Вейллант стверджує, що захисні механізми не можна розглядати як патологічні ознаки адаптивної поведінки. Кожний захисний механізм виконує певну адаптаційну функцію. Усвідомлення захисних функцій в якості адаптивних проявів дозволить краще зрозуміти якої допомоги потребує людина і в якій формі вона повинна бути надана. Це, в свою чергу, дає можливість передбачити розвиток людини на підставі аналізу її проблем, що діагностуються на основі психологічних захистів. В уявленнях Дж.Вейлланта фактично не диференціюються копінг-стратегії та психологічні захисти. Копінг, на його думку, відрізняється від захисної поведінки тим, що він є гнучким, цілеспрямованим, орієнтованим на реальність і диференційованим, тоді як захисна поведінка – ригідною, примусовою, недиференційованою [13].

Нині більшість дослідників розглядають психологічні захисні механізми в якості інтрапсихічної адаптації за рахунок підсвідомої переробки інформації, що поступає. В цих процесах беруть участь всі психічні функції: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення та емоції. Але кожний раз значну частину роботи із подолання негативних переживань бере на себе якась одна з них. Захисні механізми, які актуалізуються у складній ситуації виступають в ролі бар'єрів на шляху просування інформації. В результаті взаємодії з ними тривожна для особистості інформація або ігнорується, або спотворюється, або фальсифікується. За рахунок цього формується специфічний стан свідомості, що дозволяє людині зберегти гармонічність та врівноваженість структури власної особистості.

Варто звернути увагу на те, що існує досить чітка онтогенетична організація психологічних захистів. Серед перших виникають механізми, пов'язані із перцептивними процесами. Саме процеси відчуття, сприймання та уваги несуть відповідальність за захисти, пов'язані із нерозумінням інформації (перцептивні захисти). До цієї групи належать заперечення та регресія, а також їх аналоги. Вони виступають як найбільш примітивні і характеризують особистість, яка ними «зловживає» як емоційно та особистісно менш зрілу. Далі виникають захисти, пов'язані із процесами пам'яті, а саме із забуванням інформації (витіснення і придушення). Останніми формуються найбільш зрілі та складні види захистів, пов'язані із переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація).

І. Р. Абітов [5] узагальнив сучасні уявлення щодо співвідношення психологічних захистів та копінг-стратегій (табл.1).

Таблиця 1

**Розбіжності між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями (за І.Р. Абітовим)**

<i>Параметр порівняння</i>	<i>Копінг-стратегії</i>	<i>Захисні механізми</i>
Мета	Досягнення адаптації до умов, що змінюються	Збереження комфортного стану, зниження емоційної напруги
Характер пристосування	Активне пристосування	Пасивне пристосування
Ступінь усвідомленості	Свідома зміна ситуації	Безсвідоме реагування на загрозу
Основні види	Поведінкові, когнітивні, емоційні	Примітивні, вищі
Корекція феномена	Можливість навчання подоланню, тобто застосуванню усвідомлених стратегій за рахунок оволодіння певною послідовністю дій.	Усвідомлення безсвідомих захисних механізмів (що знижує ступінь їх активності).

І. Р. Абітов [6] пропонує розглядати механізми психологічного захисту, копінг-стратегії і механізми антиципації в єдності їх функцій і позначити даний конструкт терміном «поведінка подолання». В його праці ця гіпотеза перевірялася на здорових людях і пацієнтах з невротичними і психосоматичними розладами. Було виявлено, що в групі здорових досліджуваних антиципація, психологічних захист і копінг-стратегії тісно взаємозв'язані між собою.

Розвиток випереджального подолання дозволяє здоровим досліджуваним передбачити можливі стресові події, при цьому виразність копінг-стратегій зростає. Високий рівень виразності копінг-стратегій дозволяє компенсувати похибки в прогнозах. У випадку неефективності механізмів антиципації і копіngu посилюються психологічні захисти, що дозволяють зняти психічну напругу.

Структура поведінки подолання в осіб, що страждають невротичними розладами, відрізняється неузгодженістю. В результаті цієї розладженості між різними блоками поведінки подолання стає неможливою повноцінна психологічна компенсація при дії стресу і настає внутрішня дезадаптація. Висока виразність психологічних захистів у осіб, що страждають невротичними розладами, обумовлена слабкою представленістю в структурі поведінки подолання антиципації та копіngu. В них домінують психологічні захисти, спрямовані на зниження психічної напруги та тривоги, що виникають в стресовій ситуації, а не на її вирішення.

Р. М. Грановська, І. М. Нікольська [6] вважають, що психологічний захистце – адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт, і зберігає несуперечливість «образу Я» за рахунок придушення чи спотворення частини інформації. Психологічний захист виникає тільки у суб'єктивно складних ситуаціях, котрі викликають почуття невдоволеності, і має неусвідомлюваний або мало усвідомлюваний характер. Принциповою відмінністю психологічних захисних механізмів є автоматизованість адаптивності зворотних реакцій, які слугують примиренням індивіда із існуючою реальністю в гострих ситуаціях фрустрації та такими, що уможливають тимчасовий позитивний ефект, в той час як копінг-стратегії представляють собою усвідомлені та контрольовані, цілеспрямовані адаптивні дії. На додаток до основних розбіжностей психологічного захисту та стратегій подолання варто відмітити істотний факт – принципову можливість навчання подолання, тобто застосуванню усвідомлених стратегій за рахунок оволодіння певною послідовністю дій, що може бути описана та прийнята людиною.

Б. Д. Карвасарський [4] вказує, що якщо процеси подолання (за Р. Лазарусом) спрямовані на активну зміну ситуації і задоволення значущих потреб, то процеси компенсації і особливо захисти спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту.

Незважаючи на існуючі розбіжності між поведінкою подолання і психологічними захистами, сучасні автори схильні вважати їх тісно взаємозв'язаними механізмами адаптивної поведінки. Р. Лазарус, С. Фолкман [11], Н. Хан [9], вважали, що копінг-стратегії і механізми психологічного захисту є компонентами (активним і пасивним) поведінки подолання.

Суголосна точка зору єдності захисних механізмів і поведінки подолання обґрунтована А. В. Лібіною [2]. Нею зроблена спроба об'єднати в понятті «совладающий» інтелект всі можливості індивідуальної адаптації людини до складних життєвих ситуацій, ступінь складності яких визначається не об'єктивними характеристиками, а суб'єктивним сприйняттям. «Совладающий» інтелект вона визначає як психологічну компетентність у вирішенні життєвих труднощів з метою успішного досягнення значущих цілей, створення сприятливих взаємовідносин із оточуючими і підвищення психологічного благополуччя. «Совладающий» інтелект розглядається вченою крізь призму індивідуальності людини. Подолання та захисні стратегії утворюють єдині стратегії адаптивної поведінки. Вони розглядаються в контексті трьох модальностей: когнітивної, емоційної та поведінкової. Системоутворюючим чинником у системі «людина – складна життєва ситуація» виступає результат. Інтенсивність взаємодії людини із зовнішнім та внутрішнім світом характеризує універсальну специфічність і копінг-стратегій і захисних стратегій.

Захисні стратегії А. В. Лібіна вважає неефективними (з точки зору результату), неоптимальними (з точки зору внутрішніх витрат) і неконструктивними (з точки зору доцільності) способи взаємодії людини із життєвими ситуаціями.

Особливістю копінг-стратегій, на її думку, є їх спрямованість на безпосереднє вирішення складних ситуацій, в той час як захисні стратегії відхиляються від вирішення актуального утруднення. Під стратегією, авторка розуміє вектор когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль людини, спрямованих у випадку подолання на вирішення життєвих ситуацій і відхилення від вирішення актуального ускладнення у випадку захисту.

Принциповою відмінністю захисної поведінки від поведінки подолання на рівні суб'єктивних відчуттів, на думку Н. А. Русіної, є насамперед те, що при подоланні не відчу-

вається дискомфорт від власних дій та результатів, свідомість не повертає особистість до складної або стресової ситуації. При захисній поведінці залишається незадоволеність і після певного часового інтервалу відбувається повернення до початку ситуації [6].

В роботі І. І. Ветрової [6] подано результати лонгитюдного дослідження поведінки подолання, поряд із контролем поведінки і психологічним захистом. Ці три контури є різними рівнями єдиного механізму, пов'язаного із саморегуляцією суб'єкта. Психологічний захист, на її думку, – найменш усвідомлюваний рівень. Контроль поведінки знаходиться на проміжному рівні: спирається на конкретні структури як неусвідомлювані, так і усвідомлювані. Копінг-поведінка – є повністю усвідомленою. Поведінка подолання та психологічний захист – є рівноцінними механізмами, що мають багато чисельні зв'язки між собою. Отримані нею результати, дозволяють стверджувати, що в процесі формування стилів подолання відбувається заміщення ними психологічних захистів, тобто просування саморегуляції на більш високий усвідомлюваний рівень.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що «включенню» механізмів психологічного захисту сприяють ситуації, які представляють собою серйозне випробування для людини і значно перевищують її внутрішні ресурси, виходять за межі її актуального розвитку. Психологічний захист визначається не об'єктивною подією як такою, а суб'єктивною значущістю цієї події для людини. В межах уявлень про психологічні захисти та копінг-стратегії як механізмах, спрямованих на адаптацію в ситуації психологічної напруги, можна розглядати їх як взаємодоповнюючі та взаємокомпенсуючі. Головне призначення психологічного захисту – це усунення психологічного дискомфорту, а не реальне вирішення ситуації. У цьому сенсі захист діє лише в межах актуальної ситуації. Результатом роботи захисних механізмів є несвідоме викривлення, підміна або фальсифікація реальності з якою має справу людина. Для позначення свідомих зусиль особистості, що мають місце в ситуації психологічної загрози, використовують поняття копінг-поведінка, або усвідомлені стратегії подолання стресу.

---

---

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Информационный стресс [Уч. Пос. для вузов] / Вячеслав Алексеевич Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М.: ЭКСМО, 2008. – 400 с.
3. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Абрахам Гарольд Маслоу [пер. с англ. А. М. Татлыбаевой; вступ. ст. Н. Н. Акулиной] – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
4. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб: Питер Ком, 1998. – 752 с.
5. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.
6. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд [Лекции / Авторы очерка о Фрейде Ф.В.Бассин и М.Г.Ярошевский]. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
8. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання [Навч. посіб] / Т. С. Яценко. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.
9. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. – New York-San Francisco-London: Academic Press, 1977. – P. 12-24.
10. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.Hobfoll // American Psychologist. – 1988. – Vol. 44. – P. 513-524.
11. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – P. 22-46.
12. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion / R.S. Lazarus // Stress and coping. – N.Y. Columbia Univ. press, 1977. – P.144-157.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2012 р.