

**Д. С. ТИТАРЕНКО**

*Науковий співробітник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України  
Національний університет цивільного захисту України*

## **СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ**

Історично склалося вважати механізми психологічного захисту складною системою діяльності психіки людини, яка має свої компоненти та рівні функціонування. Ще сам З. Фрейд, у своїй теорії, розпочав дослідження механізмів захисту як складної системи, що складається з унікальних компонентів та функціонує на різних рівнях. В подальшому це положення знайшло підтвердження в багатьох працях інших вчених, але нажалі едності про склад та рівні функціонування захисту й досі немає.

Найбільш загальним уявленням про механізм функціонування захисту є як про фільтр, що не пропускає деяку інформацію. Структура такого функціонування досить гарно описана в працях Р. М. Грановської. Вона, як і З. Фрейд наголошувала, що структури несвідомого працюють за дещо іншими законами ніж свідомі переробка інформації. Так відбитки пережитого стресу не зникають з часом, а навпаки зберігаються та знаходяться у постійній готовності втрутитися в процес сприйняття і переробки інформації.

У структурі механізмів психологічного захисту Р. М. Грановська виділяє два дієвих компоненти: цензуру і форми перетворення. За її думкою захист формується у людини в процесі накопичення життєвого досвіду й ціннісних орієнтирів, це формує і укріплює компонент цензури. Якщо травматичній інформації вдається оминати компонент цензури, то зразу ж автоматично включається до дії другий компонент, який забезпечує корекцію цілей, мотивів і цінностей особистості, та дозволяє їй на деякий час забезпечити душевну рівновагу.

Таких моделей можна описати безліч, адже кожен дослідник, що займався вивченням цього питання намагався створити свою, або вдосконалити вже існуючу структуру діяльності психологічного захисту.

Так як наші наукові погляди збігаються з поглядами таких дослідників як А. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, К. Роджерс, Р. Берон, А. Ребер, Д. Арлоу, В. І. Журбін, Райнхард, А. А. Налчаджян, В. Є. Рожнов, Р. А. Зачепиский, Ч. Бренер, М. Jagosz та інші. Ми, як і вони, розглядаємо психологічний захист як специфічну несвідому форму поведінки (або психічних дій) особистості), що спрямована на зниження відчуття нервової та емоційної напруги.

Тож, більшою цікавістю для нас стають структурні моделі функціонування психологічного захисту в межах діяльнісного підходу.

Свою модель ієрархії рівней функціонування запропонував В. Н. Зоткін. Його модель будується на основі уявлень А. Г. Асмолова про структуру будови рівней проявів психологічної установки як механізму стабілізації діяльності.

Тож, В. Н. Зоткін виділяє чотири рівня функціонування захисту:

Психофізіологічний рівень. Він здійснює відображення дії негативних емоційних переживань, що пов'язані з тривогою і фрустрацією, та супроводжується психічною та м'язовою напруженістю. Основним механізмом захисту на цьому рівні є релаксація.

На рівні емоційних переживань детермінантним є механізм, що за своєю змістовністю протилежний релаксації, але також допомагає знизити напруження - це розрядка. Зазвичай він діє у комплексі з механізмами інших рівней.

Рівень діяльності. Цей рівень відображає поведінкову сторону особистості. В ситуаціях негаразду, в пошуках виходу, деякі особистості прагнуть замінити форму своїх дій на іншу. Тож, основним механізмом цього рівня є заміна, яка дозволяє особистості впоратися з ситуацією, що склалася.

Психологічний рівень. Це межа співвідношення несвідомого і свідомого рівня регуляції. Основними механізмами, що функціонують на цьому рівні є витискання та зниження значимості. При витисканні інформація переходить у несвідоме, а при зниження значимості до свідомості, але вже не несе такої загрози для особистості.

При такій ієрархії рівней функціонування механізмів захисту можна чітко визначити на що саме спрямований захист: на регуляцію напруження у м'язах, на нормалізацію емоції, на корегування дій, або на усвідомлення інформації.

Ще одна досить показова модель будови захисту є модель О. М. Арестової, яка була доповнена додатковим рівнем актуалізації механізмів захисту Л. Ю. Субботіною. Основою для побудови такої рівневої моделі виступають уявлення про будову діяльності та взаємозв'язок рівнів особистості для вирішення конкретного завдання. Сенсом використання різних рівнів є формування реакції, що буде адекватною до зовнішніх факторів середовища.

Тож, О. М. Арестова виділяє **2 рівня**:

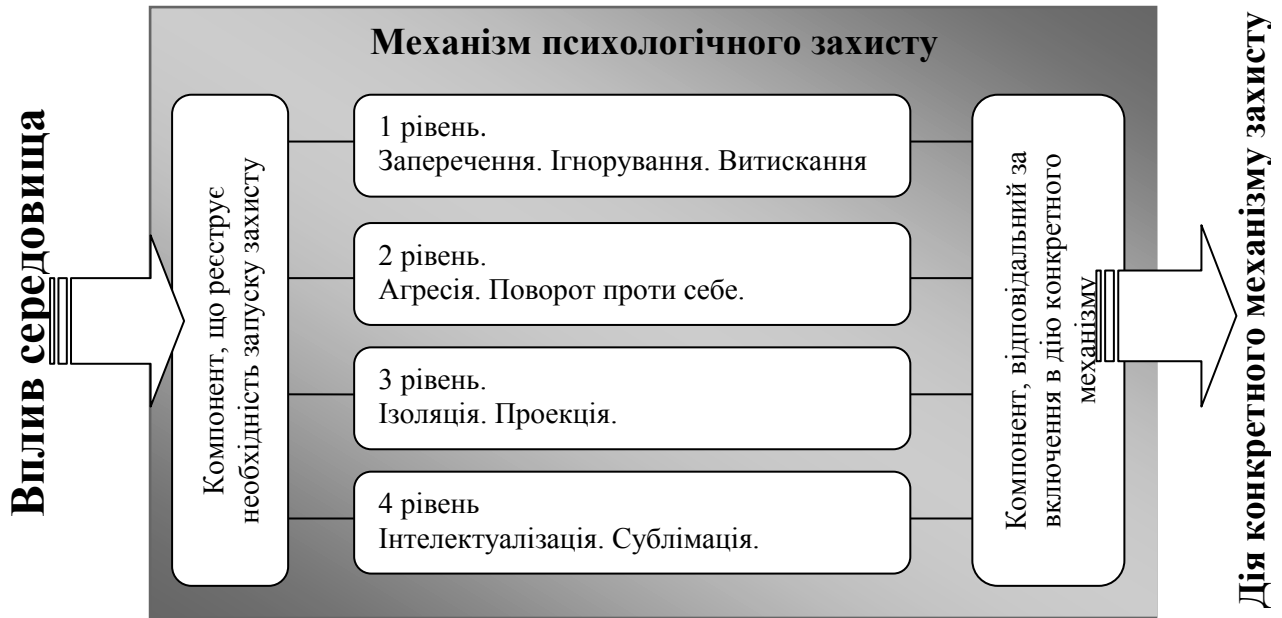
Інструментальний рівень (для операцій). На цьому рівні відбувається перша реакція на ситуацію інформаційного дефіциту. Зазвичай вона полягає в ігноруванні факторів неприємної події, повному чи частковому несприйманні. До механізмів цього рівня вона відносить всі реакції витискання;

Рівень атрибуцій і цілей (для дій). Основна мета дії механізмів захисту на цьому рівні полягає у несвідомій зміні інформації, що поступає до свідомості особистості. До механізмів цього рівня входять механізми, що спрямовані на підвищення самооцінки (раціоналізація, компенсація, проекція та інші.);

Рівень змістовної переорієнтації (для діяльності). Цей рівень був запропонований Л. Ю. Субботіною та він надає повноти структурі будови механізмів за О. М. Арестовою. На цьому рівні відбувається перебудування компонентів самої особистості, її свідомості, уявлень про світ, тощо. Тобто відбувається переосмислення власного образу «Я» в контексті ситуації, що виникла, за участю глибинних структур особистості. До механізмів цього рівня відносяться інтелектуалізація і сублімація.

Ця модель будови дозволяє прослідити на що саме спрямована дія захисту: на ігнорування інформації, що поступає, на зміну самої інформації, або на зміну особистості, яка знаходиться в екстремальній ситуації.

Наше уявлення про структурну організацію психологічного захисту можна представити у вигляді наступної блок-схеми:



В нашій моделі структурної будови психологічного захисту рівні виділяються на основі безпосередньо свого характеру дії на поведінку особистості. Тож, виходячи з нашої моделі будови так чи інакше механізми психологічного захисту визначають характер подальшої поведінки особистості.