

3. Дружинин В. Н. Варианты жизни / В. Н. Дружинин. – СПб: Питер, 2010. – 156с.

*Науковий керівник: В. І. Афанасенко, доктор. філософ. наук, доцент
Хмельницький національний університет*

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК ОСНОВА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Болух М.А.,

здобувач вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»

Хмельницький національний університет

Глобальна цивілізаційна криза рубежу тисячоліть, породжена інтерференцією багатьох циклічних соціокультурних процесів на межі самознищення, охопила всі сфери людської життєдіяльності. Ервін Ласло називає сучасність «епохою біфуркацій», маючи на увазі фундаментальну особливість статусу складних систем, які перебувають під сильним впливом і напруженням. Сучасні умови життя і діяльності людини часто пов'язані з деструктивним впливом на неї екологічних, соціальних, психологічних та інших чинників. Ускладнення інформаційного середовища, прискорення соціальних процесів, мережева інтенсифікація спілкування впливає на зростання психічного напруження, а події у світі, на тлі соціально-економічної нестабільності в цілому, призводять до підвищення психоемоційних навантажень на кожну людину. Стрімка динаміка у навколишньому соціальному середовищі змушує людину шукати нові алгоритми і форми поведінки, для успішної адаптації до нових обставин, при цьому використовуючи наявний життєвий досвід, когнітивні здібності, творчий потенціал та ініціативність. Це зумовлює необхідність вивчення психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості як механізмів регуляції життєдіяльності та адаптації до важких життєвих умов.

Захисна активність психіки спрямована на збереження психічної рівноваги суб'єкта, зниження рівня напруги та тривоги. В психоаналізі З. Фройд визначає їх продуктами розвитку та навчання, які послаблюють єдиний внутрішньо-зовнішній конфлікт і регулюють індивідуальну поведінку. Дія захисних механізмів починається з моменту актуалізації суб'єктивного відчуття тривоги, напруженості, що з'являються внаслідок зіткнення конфлікуючих імпульсів. З розвитком психологічних досліджень погляди науковців на психологічні захисти значно розширилися. У психології накопичено значний емпіричний матеріал із проблем психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості, зокрема розробці даного питання присвятили свої роботи зарубіжні вчені (З. Фройд, А. Фройд, Д. Амірхан, Дж. Роттер, Р. Лазарус, С. Фолкман) та вітчизняні автори (Н. Нікольська, Р. Грановська, С. Фролова, Н. Сирота та інші).

Поява і функціонування психологічних захистів пов'язані з необхідністю вирішення основної проблеми людського існування, яка за словами З. Фрейда [1], заключається в подоланні страху і тривоги, що виникають в найрізноманітніших ситуаціях життєдіяльності. А. Фройд [2], досліджуючи феномен «психічних захистів»,

мотивує їх появу трьома основними типами тривоги, які здатний переживати суб'єкт: інстинктивну тривогу, об'єктивну та тривогу свідомості. Саме тому актуалізація захисної активності людини зумовлюється потребою емоційної регуляції через нейтралізацію тривоги і позбавлення від страху.

Емоція страху за класифікацією К.Е. Ізарда [3] належить до базових емоцій, оскільки є реальною частиною життя кожної людини. Незалежно від того, що людина переживає страх у різних життєвих ситуаціях, кожного разу певна емоція викликається загрозою спокою чи безпеки суб'єкта. На жаль К.Е. Ізард не досліджує особливостей взаємозв'язку базових емоцій і механізмів психологічного захисту. Та для дослідження сутності і генезису останніх доцільно звернутися до аналізу фундаментальних досліджень і розробок у теорії емоцій. К.Е. Ізард [3] побудову теорії емоцій починає із розгляду взаємозв'язку емоцій із мотивацією. Визнаючи залежність базових потреб і мотивів, які забезпечують виживання і фізичне благополуччя індивіда, автор вказує на ефективність появи емоції в ситуаціях, коли несприятливі умови середовища, недолік емоції в ситуаціях (дефіцит) традиційних ресурсів загрожують виживанню чи благополуччю індивіда. Таким чином, саме емоції стають сполукою формування нових форм і засобів пристосування до середовища і реалізації потреб індивіда.

Найбільш визначальними базовими емоціями, які пов'язані із адаптацією є страх і тривога. Досліджуючи емоції страху К.Е. Ізард вважає її своєрідною специфічною емоцією, яка не тотожна феномену тривоги. Страх, як автономна базова емоція певним чином взаємодіє із іншими емоціями, впливає на поведінкові акти та когнітивні процеси індивіда. Автор визначає емоцію страху, як таку, що складається із певних і цілком специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки і специфічного переживання, що походять із очікування загрози чи небезпеки [3]. На примітивному рівні організації психіки (у дітей, тварин) прослідковується кореляція відчуття загрози і небезпеки з фізичним дискомфортом з неблагополуччям фізичного «я»; страх, який з'являється як реакція на загрозу, пов'язаний найперше із небезпекою фізичного пошкодження. Зрілість людини супроводжується зміною об'єктів, які актуалізують емоцію страху. Фізичне пошкодження та фізіологічні ускладнення не являють собою виняткової загрози уже через сформовану автономну здатність забезпечувати самостійно базові потреби організму. З віком більшу загрозу можуть являти ситуації чи об'єкти, які можуть вплинути на дискредитацію власного «я». Тому потенційна можливість актуалізації страху виявляється у психологічних чинниках.

Досліджуючи причини страху Томкінс С. [4] називає драйви, емоції та когнітивні процеси. Найменш суттєвою групою активаторів страху є драйви та інші найпростіші процеси, котрі забезпечують гомеостаз організму. Драйв набуває психологічного значення тоді, коли його інтенсивність досягає критичного рівня і він сигналізує індивіду про гострий фізіологічний дефіцит. За таких умов драйв активує емоцію, якою найчастіше виявляється страх. Таким чином, стає очевидним, що уже на органічному рівні запуск захисного організму із збереження життя, цілісності структури здійснюється актуалізованою емоцією.

У свою чергу активатором емоції страху може виступати будь-яка інша емоція, за принципом емоційного зараження. На думку С. Томкінса, реакції переляку і збудження через подібність їх нейрофізіологічних механізмів з механізмами, які ле-

жать в основі емоції страху, часто виявляють вплив на активацію останнього. Автор вважає, що між емоціями інтересу, подиву і страху також існуючий базовий взаємозв'язок, обумовлений подібністю нейрофізіологічних механізмів. Специфічні взаємозв'язки між збудженням і страхом чи подивом і страхом можуть бути результатом досвіду і закріплюватися в досвіді. У процесі життєдіяльності людини і набуття нею емоційного досвіду активаторами страху можуть виступати будь-які емоції. Окрім цього, страх сам для себе може виявлятися активатором, оскільки переживаючи страх і виражаючи його у поведінці, суб'єкт отримує зворотній зв'язок від власної емоційної експресії, і це може підсилювати страх. Тому, як переживання страху, так і його передчуття, може лякати суб'єкта, чим і запускаються захисні механізми психіки.

Таким чином, на рівні активації страху іншими емоціями виявляється тенденція запуску функцій механізмів психологічного захисту без наявності реальної небезпеки чи загрози. Емоція страху може бути також результатом когнітивної оцінки ситуації, як потенційно небезпечної. С. Томкінс називає таку причину когнітивно конструктивною. У психіці людини позитивні процеси складають найбільш об'ємний та найбільш поширений полюс активаторів емоцій, зокрема страху. Оскільки інтенсивне переживання страху запам'ятовується надовго, найперше це стосується дитячих вражень, - то ситуації, обставини, люди і предмети залишаються емоційно значущими досить тривалий час. Тому емоція страху швидко може бути активована спогадом певної події чи об'єкта, його мисленевим образом чи активацією певної емоції. Особливістю таких когнітивних процесів є те, що вони відображають не конкретну реальну загрозу, а уявну, зумовлену репродукцією попереднього досвіду, часом виправлену суб'єктивно. В результаті суб'єкт починає переживати сильний страх без об'єктивних на те причин, зокрема, ситуацій, які не представляють небезпеки, або ж таких, які хоч чимось нагадують минулий досвід. Пережита в минулому емоція страху може бути генералізована на всі життєві події і ситуації. За таких умов психологічні захисти проявляють гіперфункційну активність і не сприяють стабілізації самопочуття людини, внутрішньому психічному балансу.

Значення психічних захистів у емоційній регуляції вважається експериментально доведеним, однак доки не існує єдності в термінології, думки вчених розходяться щодо кількості типів захисних механізмів. Розробка, трансформація теорій психологічних захистів триває і є досить актуальним напрямом у психологічній науці. Сьогодні ще мало досліджень, які б узагальнювали накопичений теоретичний та емпіричний матеріал, важливий для подальшого вивчення проблеми психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості, особливо учнів. У психологічних дослідженнях поняття психічного захисту знаходиться на стадії подальшого вивчення і обґрунтування. Захисну поведінку вважають зумовленою самою природою людини. На думку Ф.Бассіна, психічні захисти є нормальним, постійно діючим механізмом, який може широко спостерігатися не лише при конфліктах свідомого та несвідомого, а й тоді, коли травмуючі суперечливі фактори усвідомлюються суб'єктом.

Розвиток особистості зумовлюється емоційним досвідом, яким програмується все подальше життя. саме емоції стають сполукою формування нових форм і засобів пристосування до середовища і реалізації потреб індивіда. Найбільш визначальними

базовими емоціями, які пов'язані із формуванням різноманітних форм адаптації, в ролі яких ми розглядаємо механізми психологічного захисту, є страх і тривога. Пережита в минулому емоція страху може бути генералізована на всі життєві події і ситуації. За таких умов психологічні захисти проявляють гіперфункції і не сприяють стабілізації самопочуття людини, внутрішньому психічному балансу. Найбільш емоційно сильними є драматичні ситуації. Саме драми, травми, як виявляє психологічна практика, найчастіше зумовлюють несвідомий пошук, моделювання та репродукування в актуальних умовах деструктивних (кризових, драматичних) ситуацій. На рівні активації страху іншими емоціями виявляється тенденція запуску функцій механізмів психологічного захисту без наявності реальної небезпеки чи загрози. Подібність нейрофізіологічних механізмів різних базових емоцій, так само як і здатність зворотнього зв'язку від актуально переживаної емоції і передчуття певної емоції може актуалізувати функції захисної системи психіки. При цьому, доцільно зазначити, що адекватність функцій захисних механізмів може бути сумнівною, або дисфункційною, оскільки опосередковується іншою емоцією, подібною за нейрофізіологічним механізмом, чи викликається передчуттям, визначеність і змістовна конкретність якого умовні.

Тому оптимізація адаптації людини у актуальному навколишньому середовищі потребує, виявлення та аналізу механізмів психічних захистів, сформованих під впливом значущого емоційного досвіду. Означені завдання досить успішно реалізуються в тренінгових групах. Тому перспективи вирішення проблеми емоційної регуляції з метою успішної адаптації ми вбачаємо у впровадженні у психологічну практику тренінгової роботи екологічного спрямування.

Список використаних джерел:

1. Фрейд З. Избранное. – М.: Внешторгиздат, 1990. – 448 с.
2. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М.: 1993. - 141 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464с.
4. Tomkins. S.S. Affekt, imageri, consciousness. Vol.1. The positive affects. –New York, Springer, 1962. –236р.

*Науковий керівник: В. І. Афанасенко, доктор філософ. наук, доцент
Хмельницький національний університет*