

Его-захисти в структурі психологічного благополуччя

Анотація. У статті наведено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя. Розглянуто класифікацію підходів до розуміння даного феномену представниками західної психології. Наголошується на значенні захисних механізмів у розв'язанні внутрішніх і зовнішніх суперечностей особистості. Також сконцентровано увагу на визначенні феномену Его-захисту як важливого неусвідомлюваного механізму регуляції поведінки і діяльності людини. Наведено порівняння поглядів щодо використання захисних механізмів як способу вирішення труднощів шляхом ілюзорного ослаблення сприйманого стресу та феномену, що призводить до формування різних інтерперсональних конфліктів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, механізми Его-захисту, внутрішній конфлікт, суперечності, самореалізація, позитивний та негативний афекти.

В.Д. Агаркова. Его-защиты в структуре психологического благополучия

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ проблемы психологического благополучия. Рассмотрена классификация подходов к пониманию данного феномена представителями западной психологии. Акцентируется значение защитных механизмов в решении внутренних и внешних противоречий личности. Также сконцентрировано внимание на определении феномена Его-защиты как важного неосознаваемого механизма регуляции поведения и деятельности человека. Приведено сравнение разных точек зрения относительно использования защитных механизмов как способа решения трудностей путем иллюзорного ослабления воспринимаемого стресса и феномена, что приводит к формированию различных интерперсональных конфликтов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, механизмы Его-защиты, внутренний конфликт, противоречия, самореализация, позитивный и негативный аффекты.

V.D. Aharkova. Ego-protect in the structure psychological welfare

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the problem of psychological well-being. The classification of approaches to the understanding of this phenomenon by representatives of Western psychology is considered. The importance of protective mechanisms in resolving internal and external contradictions of the personality is noted. Also focused on the definition of the phenomenon of Ego-protection as an important unconscious mechanism for the

regulation of behavior and human activity. The comparison of views on the use of protective mechanisms as a way of solving difficulties by illusory attenuation of perceived stress and phenomenon is presented, which leads to the formation of various interpersonal conflicts.

Key words: psychological well-being, mechanisms of Ego-defense, internal conflict, contradictions, self-realization, positive and negative affects.

Постановка проблеми. Останнім часом актуальності набувають питання, що стосуються здатності людини до набуття людиною компетенцій, адекватної оцінки своїх потенційних можливостей та самореалізації. Тому серед пріоритетних напрямів розвитку психологічних досліджень в теперішній час актуалізувалась проблема підтримки психологічного благополуччя особистості та мінімізацію негативних переживань людини через регуляцію її поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні проблема психологічного благополуччя є актуальною і розробляється рядом дослідників (Р. Ахмеров, Н. Бредберн, Е. Бюлер, А. Вотерман, А. Вороніна, Е. Дінер, Е. Еріксона, О. Кронік, М. Лінч, А. Маслоу, Г. Олпорта, К Ріфф, К Роджерса, А. Реан, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, К. Юнга, М. Яходи та ін).

Метою статті є теоретичне вивчення феномену захисних механізмів психіки як тригеру до формування психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічне благополуччя» американський психолог Н. Бредберн, який заклав теоретичну основу для розуміння цього феномену, дослівно визначав як «позитивний та негативний афект» тобто психолог описує цей феномен як баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються в продовж життя – позитивним и негативним [2].

Психологічне благополуччя вміщує в себе терміни: «психологічне» і «благополуччя». Благополуччя визначається як суб'єктивний стан або об'єктивна ситуація, коли у людини є все те, що сприятливо характеризує її життя в очах оточуючих, її близьких і її самої. Поняття «психологічне» у свою чергу розглядають як внутрішній світ людини, суб'єктивне відображення дійсності.

К. Ріфф, яка є американською дослідницею, продовжувала вивчати питання психологічного благополуччя. Вона розробила структуру благополуччя, спираючись на попередні дослідження Н. Бредберна. Так дослідниця виділила шість основних складових психологічного благополуччя: самоприйняття (адекватна самооцінка та прийняття свого життя), позитивні взаємини з оточуючими, автономія (впевненість у власних цінностях та переконаннях), компетентність (управління своїм життям та навколишнім середовищем), наявність цілей у житті, які

надають людині сенс та особистісне зростання (рушій саморозвитку і самореалізації) [7].

Актуальним питанням було визначення та розробка способу вимірювання психологічного благополуччя. У дослідженні П. Фесенко цей феномен визначався емоційним забарвленням почуттів та емоційних станів з приводу ставлення особистості до власного життя. Негативний афект, тобто відчуття незадоволеності власним життям, позначався низьким рівнем актуального психологічного благополуччя. Позитивний, тобто відчуття задоволення від власного життя – високим.

Важливим аспектом у розумінні феномену психологічного благополуччя є роботи Е. Дінера. У своїх роботах він запропонував ввести поняття «суб'єктивного благополуччя», в якому виокремив три складові: задоволення, комплекс приємних емоцій та комплекс неприємних емоцій [6].

Р. М. Райан став розробником класифікації підходів до розуміння феноменології благополуччя представниками західної психології. Вчений виділяє два основних напрями розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний, тобто задоволення, та евдемоністичний (щастя). Представниками гедоністичного напрямку є Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер. Вони визначають психологічне благополуччя поняттями задоволеності-незадоволеності. Щодо представників евдемоністичного напрямку (К. Ріфф, А. Уотерман), вони виділяють особистісне зростання як головний та найнеобхідніший аспект благополуччя [2, 6, 7].

Структура психологічного благополуччя більшістю дослідників розглядається як інтегрована сукупність когнітивного та емоційного компонентів. Когнітивний компонент утворюється за рахунок відносно сталого відображення дійсності людиною, розуміння актуальної ситуації. Дисонанс у психоемоційний стан «тут і тепер» може вносити суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Щодо емоційного компоненту, то він виражається в переживаннях, які об'єднують почуття, що обумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням усієї особистості. Дисонанс в цьому аспекті може викликати також емоційний дискомфорт.

Прискорення темпу життя, інформаційна насиченість соціального простору, загальне ускладнення суспільного середовища, посилення стресодіючих факторів виступають як триєри до травматизації психіки особистості. У забезпеченні психологічного благополуччя людини важливою умовою є цілісна структура та узгоджене функціонування її психіки, що передбачає участь не тільки свідомої, але і безсвідомої сфер, що полягає у реалізації використаних людиною Его-захистів.

Психологічний захист – неусвідомлений психічний механізм, спрямований на мінімізацію негативних переживань людини через регуляцію її поведінки, підвищуючи її пристосованість і врівноважуючи психіку. Захисні механізми психіки є важливою умовою збереження уявлення особистості про себе та про навколишнє середовище, а також безпосереднім чином впливають на формування психологічного благополуччя через дію на когнітивний та емоційний компоненти (тобто на відображення суб'єктом цілісної та відносно несуперечливої картини світу) [5].

Все більше авторів звертається до вивчення феномену психологічного захисту як важливого неусвідомлюваного механізму регуляції поведінки і діяльності людини. Психологічний захист відіграє важливу роль в процесі формування особистості та її потреб. Захисні механізми стабілізують наш стан, зменшують або усувають почуття тривоги, зберігають наше уявлення про самих себе [1].

З. Фрейд у своїй роботі «Захисти нейропсихіки» запропонував термін «захист». Він розглядав его-захисти (компенсаторні) як форму вирішення протиріччя між несвідомими потягами особи і соціальними вимогами, заборонами, як форму подолання внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

Сукупність его-захистів розглядається як форма психічної регуляції і представлена функціональним рядом захисних механізмів: сублимація, витіснення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, заміщення, проекція, ідентифікація, ізоляція, інтелектуалізація, інтроєкція [4].

Усі захисні механізми мають загальні наступні властивості: вони функціонують на рівні несвідомого та виступають засобами самообману; вони видозмінюють, заперечують об'єктивне бачення реальності, щоб мінімізувати тривогу для людини.

Загальним для трактування поняття его-захистів низки представників (В. Воловик, В. Вид, Р. Зачепицький, В. Ротенберг) є ситуація конфлікту та мета знизити емоційну напругу та запобігти дезорганізації поведінки, свідомості, психіки.

Розходяться думки щодо значення захисних механізмів у формуванні адаптивної поведінкової стратегії особистості. І тим самим у становленні її психологічного благополуччя. Такі представники як П. Беккер, К. Карвер надають его-захистам головного значення в збереженні психологічного благополуччя під час травматичної ситуації. Вони вважають, що ефективніше людині сконцентруватися на вирішенні труднощів дозволяє ілюзорне ослаблення сприйманого стресу.

А такі автори як І. Осадчий та С. Чаєва, пов'язують его-захисти з хронічною психотравматизацією, яка призводить до формування різних інтерперсональних конфліктів. У таких ситуаціях его-захисти

функціонують як неадаптивні, тобто такі, що негативно впливають на здоров'я і поведінку людини, порушують її орієнтацію в дійсності [1].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, психологічний захист визначають як неусвідомлений психічний механізм, спрямований на мінімізацію негативних переживань людини через регуляцію її поведінки, підвищуючи її пристосованість і врівноважуючи психіку. *Ego-захисти* функціонують на рівні несвідомого видозмінюють об'єктивне бачення реальності, щоб мінімізувати тривогу для людини. Психологічне благополуччя визначається як «задоволеність життям» та має суб'єктивний характер. Воно визначається через поняттями задоволеності-незадоволеності та особистісне зростання. Та має шість основних складових: самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, компетентність, наявність цілей ужитті та особистісне зростання. Захисні механізми психіки у свою чергу безпосереднім чином впливають на формування психологічного благополуччя через запобігання дезорганізації поведінки.

Перспективні напрями дослідження ми вбачаємо у подальшому вивченні інших компонентів психологічного благополуччя та розробці та практичній реалізації системи корекційної та відновлювальної роботи щодо мінімізації травматичних переживань та формуванню адаптивної стратегії поведінки.

Список використаної літератури

1. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин. // психологический журнал. – 1988. – №3. – 41 с.
2. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль: Инфра, 2005. – 34 с.
3. Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей / В.Г. Каменская. – СПб.: детство, 2009. – 378 с.
4. Романова Е. С. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 593 с.
5. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Электронный ресурс] / П. П. Фесенко: дис.канд. психол. наук: 19.00.00 : М. : РГГУ, 2005. – Режим джоступа : <http://childpsy.ru/dissertations/id/19919.php>.
6. Diener Ed. Subjective Well-Being (1984). Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.

7. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 727.