

**О. А. Резнікова**кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

*У статті представлена теоретична конструкція, яка розширює феноменологічне поле психологічного захисту та розглядає в єдності регулятивні неусвідомлені процеси й усвідомлені поведінкові акти. Побудовано модель психологічного захисту особистості, яка відображає взаємодію гомеостатичних і гетеростатичних тенденцій розвитку. Визначено роль особистісної регуляції в організації самозахисних зусиль індивіда. Використано ідеї адаптаційної трансформації психологічної організації особистості у процесі взаємодії зі змінним середовищем як принцип пояснення якісних і кількісних змін у структурній організації психологічного захисту.*

**Ключові слова:** психологічний захист, гомеостаз, гетеростаз, адаптаційна трансформація, особистісна регуляція.

**Постановка проблеми.** Дослідження адаптаційної трансформації психологічного захисту особистості, а також розгортання роботи щодо здійснення психологічної підтримки студентів, направленої на розвиток їхньої особистості й активізацію самозахисних зусиль, ставить завдання побудови інструментальної моделі психологічного захисту.

Побудова такої моделі передбачає створення теоретичної конструкції, яка не лише відтворює структуру психологічного захисту, але й відображає взаємодію тенденцій розвитку. Це, у свою чергу, диктує необхідність розширення феноменологічного поля психологічного захисту та розгляду в єдності регулятивних неусвідомлених процесів, спрямованих на «відгородження» сфери свідомості від негативних переживань, та усвідомлених поведінкових актів, які сприяють ліквідації психологічного дискомфорту.

Згідно з системним підходом, особистість подається як відкрита система, що саморозвивається, і джерело активності якої знаходиться в ній самій. Розгляд особистості як еволюційної системи, що є активним «елементом» інших систем, які еволюціонують, передбачає виділення принципів, що описують системні аспекти еволюції людини в природі та суспільстві. О.Г. Асмолов виділяє три такі принципи. По-перше, еволюція будь-яких систем, які розвиваються, передбачає взаємодію двох тенденцій, що протидіють, – тенденції до збереження і тенденції до зміни цих систем. По-друге, у будь-якій еволюційній системі функціонують надмірні неадаптивні елементи, відносно незалежні від регулюючого впливу різноманітних форм контролю, що забезпечують саморозвиток системи за непередбачених змін умов її

існування. По-третє, необхідною умовою розвитку різного роду систем є наявність протиріччя (конфлікту або гармонійної взаємодії) між адаптивними формами активності цих систем, направленими на реалізацію родової програми, та проявом активності елементів цих систем, що мають індивідуальну змінюваність [1].

Згідно з цими принципами, розвиток особистості як відкритої системи є «елементом» цілого ряду інших відкритих систем, що пов'язано з функціонуванням двох тенденцій, які протистоять одна одній: тенденції до збереження (гомеостаз) і тенденції до зміни (гетеростаз).

Під гомеостазом (від гр. *homoiōs* – подібний і *stasis* – стан) розуміється рухомий рівноважний стан будь-якої системи, що зберігається завдяки її протидії зовнішнім і внутрішнім факторам, які порушують цю рівновагу [2, с. 104]. Психологічний захист особистості в тому його розумінні, яке ми знаходимо у З. Фрейда і в його послідовників, за своєю сутністю є сукупністю способів відновлення психічного гомеостазу, порушеного конфліктом, і, таким чином, є необхідною (але не достатньою) умовою підтримки її життєдіяльності.

Однак гомеостаз не означає кінцевої мети адаптації або будь-якої іншої форми життєдіяльності. Коли б кінцева «мета» захисних механізмів – «психологічний гомеостаз» – була б здійснена, то це можна було б порівняти зі смертю особистості. Саме на цей деструктивний бік психологічного захисту, що розглядається як фактор, який стримує особистісне зростання, вказують представники гуманістичної психології – А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, В. Франкл, а також вітчизняні дослідники – Ф.Ю. Василюк, В.С. Роттенберг, І.Д. Стоїков, В.В. Столін, Т.С. Яценко та ін.

Ми поділяємо думку Ф.В. Бассіна, Р.Л. Гребенікова, Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджяна, Б.Т. Соколової та інших, які розглядали психологічний захист як нормальний, повсякденно працюючий механізм людської свідомості. Слід зазначити, що таким психологічний захист є лише тоді, коли розглядається в достатньо вузькому колі явищ, що стосуються адаптації особистості.

Адаптація включає і такі аспекти, як інтеграція, саморозвиток і самореалізація (С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Реан, С. Посохова та ін.). Стає очевидним, що в гомеостатично спрямованих механізмів психологічного захисту повинна існувати певна альтернатива, яка існує нарівні з ними й виконує гетеростатичні функції. Вважаємо, що такою антитезою гомеостатичних, неусвідомлених, «огороджуючих», «пасивних» захисних механізмів є гетеростатичний, усвідомлений, активний захист, який не просто відгороджує «Я» від почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, але й може бути направлений на розв'язання цього конфлікту. В якості такої антитези можуть розглядатися активні поведінкові стратегії особистості.

Гомеостатичні тенденції, що сприяють підтримці внутрішньої постійності будь-якої живої системи, і гетеростатичні тенденції, які забезпечують можливість її еволюції та розвитку, є певною діалектичною єдністю і не можуть існувати одна без одної.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є визначення теоретико-методологічних засад дослідження адаптаційної трансформації психологічного захисту особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Виходячи з наведених вище міркувань, ми розглядаємо психологічний захист у широкому смислі слова, визначаючи його як поведінку (усвідомлену й неусвідомлену), актуалізація якої в адаптаційній ситуації підвищує резистентність особистості до деструктивних факторів її життєздійснення. Таке розуміння психологічного захисту дозволяє уявити його як регулятивну систему, що діє в ситуації внутрішнього або зовнішнього конфлікту і включає дві підсистеми.

Перша з них – система стабілізації особистості. Виконуючи гомеостатичні функції, вона включає в себе неусвідомлені механізми психологічного захисту і направлена на ліквідацію або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, через відокремлення сфери свідомості від переживань, які травмують особистість.

Друга підсистема – подолання – розглядається як активність особистості, направлена на усунення або зменшення впливу джерела тривоги (стресора).

Система стабілізації у своєму змістовному плані збігається із системою адаптивних реакцій

особистості, спрямованих на захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів відношень – когнітивних, емоційних, поведінкових – з метою послаблення їхнього психотравмуючого впливу на Я-концепцію, або, інакше кажучи, із системою захисних механізмів у їхньому традиційному розумінні.

Як теоретичну основу для вивчення системи стабілізації ми пропонуємо використати структурну теорію Р. Плутчика. Теорія Р. Плутчика послужила основою нашого дослідження, оскільки дозволяє чітко систематизувати вияви захисних механізмів.

Система подолання розглядається в нашому дослідженні як комплекс виявлень особистісної активності, спрямованої на оволодіння ситуацією. У змістовному плані вона збігається з копінг-поведінкою особистості. У контексті транзакційної когнітивної теорії поняття «копінг-механізм» тісно пов'язане з дослідженнями психологічного стресу і визначається як стратегії дій, що їх здійснює людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю.

На цьому етапі існує значна кількість класифікацій копінг-стратегій. Аналіз медичної та психологічної літератури дозволяє виділити копінг-механізми, що функціонують у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах (Л.І. Анциферова, Т.А. Данилова, Р. Лазарус, В. Франкл тощо).

Однак подібний розподіл має умовний характер, зважаючи на тісний взаємозв'язок когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Л.І. Анциферова відзначає, що ті чи інші стратегії опанування виникають із ціннісно-сислової «теорії» особистості, яка є основою психологічної переробки. На несподіваність травмуючих подій людина спочатку реагує на сенсорному рівні – станом заціпеніння, що швидко змінюється особливою активністю особистості, «когнітивним заціпенінням» – процесом розпізнання особливостей ситуації, виявлення її негативних і позитивних сторін, визначення смислу і значення того, що відбувається. З появою смислу виникають якісно визначені емоції. Від рівня розвитку механізму когнітивного заціпеніння та його гнучкості залежить правильний вибір стратегії опанування травмуючих подій [4, с. 6].

У теорії копінг-поведінки виділяють такі базисні копінг-стратегії: розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки й уникнення.

Розв'язання соціальних проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, через який особистість виявляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, що трапляються в повсякденному житті, як основна копінг-стратегія, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних розв'язань, що сприяють загальній соціальної компетентності [5].

Соціальна підтримка в загальному вигляді може бути визначена як використання соціальних зв'язків особистості у разі переживання труднощів або неможливості самостійно подолати проблемну ситуацію. Функцію соціальної підтримки виконують соціальні мережі, які характеризують соціальне середовище особистості та є системою взаємовідношень і зв'язків між індивідами, що можуть забезпечити або мобілізувати соціальну підтримку здоров'я [5].

Базисна копінг-стратегія уникнення є формою подолання стресу, направленою на зниження емоційного стресу раніше, ніж зміниться ситуація. Ця стратегія поведінки направлена на регулювання емоцій і підтримування афектної рівноваги, що сприяє пом'якшенню впливів стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки в ситуаціях, розв'язання яких вимагає віддаленої дії. Копінг-стратегія уникнення – це механізм поведінки, заснованої на недостатньо розвиненій системі особистісно-середовищних копінг-ресурсів та активних копінг-стратегій. Ця стратегія направлена на опанування стресу, що сприяє його редукції, але забезпечує функціонування й розвиток індивіда на нижчому функціональному рівні. Копінг-стратегія уникнення може мати адекватний або неадекватний характер стосовно ситуації, фази реагування індивіда на емоційний стрес, його віку і стану ресурсної системи [5].

Функціонування психологічного захисту особистості, що включає систему стабілізації та систему подолання, відображає взаємодію і взаємодоповнення гомеостатичних і гетеростатичних тенденцій особистості. Їх об'єднує спільна спрямованість на ліквідацію психологічного дискомфорту, пов'язаного із впливом деструктивного фактору самоздійснення. Незважаючи на це, вони суттєво розрізняються за цілим рядом параметрів, серед яких дослідники виділяють такі: активність, характер переходу, функції, ступінь усвідомленості й довільності, відношення до реальності, диференційованість, наслідки та результати (Ф.Ю. Василюк, Б.Д. Карвасарський, В.А. Ташликов та ін.).

Побудова моделі психологічного захисту ґрунтується на припущенні про те, що вибір тієї чи іншої стратегії психологічного захисту особистості здійснюється завдяки притаманній особистості регуляторній здібності. Уявлення про особистісну регуляцію ґрунтується на теоретичних концепціях психічного регулювання, розроблених у вітчизняній психології. Фундаментальні дослідження, перш за все І.М. Сеченова, М.А. Бернштейна і П.К. Анохіна, дали психологам найбільш узагальнену теоретичну схему психічної регуляції цілеспрямованої поведінки, цілком придатну для розв'язання проблем адаптації.

Ключові моменти особистісної регуляції – це усвідомлене розуміння та набуття власних потенційних можливостей, а також довільний вибір шляху самореалізації, прийняття відповідальності за зроблений вибір (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова та ін.). Без цього є недоступною активність у розкритті психічних, психофізіологічних можливостей і в досягненні соціально або особисто значущих цілей, життєвих перспектив і загальнолюдських цінностей. Без усвідомлення себе і навколишньої реальності неможливе самоздійснення. Завдяки усвідомленню себе, природні форми психічної та фізіологічної активності, ритми життєдіяльності, вироблені у процесі філо- й онтогенезу, збагачуються довільними, організованими й направленими на розв'язання життєво важливих завдань спілкування й діяльності формами.

Розвиток фундаментального положення про єдність особистості та свідомості, психіки та свідомості привів вітчизняних психологів до розуміння основної ролі свідомості в регуляції взаємодії людини з об'єктивною реальністю (В.М. Аллахвердов, Б.Г. Ананьєв, В.Д. Балін, Л.М. Веккер, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, В.Ф. Петренко, С.Л. Рубінштейн). Стосовно адаптаційної поведінки це означає, що адаптаційні ефекти можуть тлумачитися в контексті індивідуального відображення і змісту навколишнього середовища. Усвідомлюючи й осмислюючи образи навколишнього середовища, людина перетворює їх відповідно до власних потреб в особливі особистісні уявлення, що включаються в регуляцію адаптаційної поведінки (В.В. Очеретяний).

Цілком зрозуміло, що усвідомлені спонукання грають важливу роль в адаптаційній поведінці особистості. Проте ними не вичерпується весь зміст особистості, не пояснюються всі використовувані адаптаційні програми. Особистісна регуляція – багаторівнева, у її структуру входять не тільки усвідомлювані психічні прояви, але і неусвідомлювані, що утворюють із ними єдине ціле. Співвідношення усвідомлюваного і неусвідомлюваного складає одну з провідних проблем психології особистості (Ф.Б. Бассін, З. Фрейд, К. Хорні та ін.). Відношення «свідоме – несвідоме» характеризує особливе вимірювання психічного віддзеркалення і регулювання. Неусвідомлюване фіксує накопичуваний протягом всього життя індивідуальний досвід, який витягується тоді, коли цього вимагають обставини. Між усвідомлюваним і неусвідомлюваним існують складні співвідношення. Їх взаємні переходи якісно перетворюють і збагачують внутрішній світ людини, забезпечують досконалу регуляцію поведінки і вирішення життєво важливих завдань (Ф.В. Басін, Ф.Б. Березін, Л.Ф. Бурлачук, Л.Г. Дікає).

Сьогодні в психологічній науці ще недостатньо узгоджено питання про компоненти і структурну

організацію особистісної регуляції. Більше уваги приділяється тому, що дефект будь-якого її компонента зумовлює серйозні порушення у всій системі психічного регулювання. Ієрархія відносин між компонентами визначається структурою особистості, що склалася, специфікою дій середовища й індивідуальним сенсом соціально значущої діяльності. Існують припущення, що структура особистісної регуляції об'єднує всі інтегральні психічні утворення, здатні організувати та координувати різні способи взаємодії людини із навколишньою реальністю (Ф.Б. Березін, О.А. Конопкін).

Як теоретичну основу для вивчення компонентів особистісної регуляції з метою подальшого співставлення регуляторних можливостей та адаптаційних проявів психологічного захисту ми використали ідеї Д.О. Леонтьєва, Є.Р. Калитеєвської та В.І. Іллічевої щодо рівнів внутрішньої регуляції соціальної поведінки особистості. Дослідники виділяють три рівні психологічної регуляції особистості: інструментально-експресивний, смисловий та екзистенційний. В основі інструментально-експресивного рівня регуляції лежать характерологічні особливості індивіда, його здібності та виконуваним ним соціальні ролі, що забезпечує поведінку людини в межах створених стереотипів, звичних способів дій (логіка характеру та ролі). Внутрішній світ, смислова сфера особистості пов'язують її з реальністю світу як цілого і складають основу смислового рівня регуляції життєдіяльності. Цей рівень визначає поведінку людини згідно із системою її відносин зі світом (смислова логіка життєвої необхідності). На екзистенційному рівні особистісної регуляції функціонують феномени вибору, свободи й відповідальності. Будучи специфічно людськими феноменами, вони не можуть розглядатися як дещо, іманентно притаманне особистості, як елементи її підструктури. Вони виступають як способи її існування та самоздійснення і можуть посідати (або не посідати) центральне місце у відносинах людини зі світом; ставати (або не ставати) стрижнем її життєдіяльності; наповнюватися (або не наповнюватися) ціннісним змістом, що надає смислу їм самим.

Можливість особистісного вибору й автономного розвитку забезпечує лише вищий рівень регуляції – екзистенційний. Цей рівень особистісної саморегуляції розглядається як провідний фактор розвитку зрілої особистості, що не може забезпечуватися рівнями, які стоять нижче.

Орієнтація на регуляторну активність особистості дозволяє визнати, що людина не просто відчуває вплив зовнішнього середовища й реагує на нього певним чином, прагнучи відповідати пред'явленим вимогам, а взаємодіє з усією навколишньою реальністю, довільно змінюючи ступінь свободи та діапазон реалізації власного адаптаційного потенціалу.

Моделювання психологічного захисту здійснюється в контексті ідеї адаптаційної трансформації психологічної організації особистості у процесі взаємодії зі змінним середовищем. У тлумачному словнику наукової лексики Лонгмана поняття трансформації визначається як вихідна форма зміни [цит. за 6]. На ідею трансформації – еволюційного ускладнення психіки – спирався П. Тейяр де Шарден, трактуючи феномен людини. Широко відомі праці з вивчення адаптації в умовах суспільних трансформацій К.О. Абульханової-Славської, Л.І. Анциферової, А.В. Брушлинського, Є.І. Головахи, Є.А. Донченко, В.Ф. Моргуна, Н.В. Паніної, О.Г. Солодухової, Т.М. Титаренко. Трансформаційний підхід став основою вивчення транзитивних перетворень індивідуального досвіду особистості в працях О.М. Лактіонова. Дослідження психологічної природи особистісної зміни в аспекті загальнопсихологічного трактування її змісту, видів, складників, принципів, а також основ проектування подано у праці П.В. Лушина.

Трансформаційно-композиційний підхід до вивчення психічної організації людини (В.Н. Панферов), що використовується у цьому дослідженні, передбачає вивчення якісних і кількісних змін у структурній організації психічного захисту особистості, що адаптується. Ці зміни, як ми припускаємо, є процесом побудови стратегій адаптаційної поведінки.

Стратегії поведінки розглядаються як інтегральні форми особистісної адаптації. Стратегія характеризує не лише вектор дій і вчинків, але й залученість особистості до переживання, що повсякчас відбувається і надає поведінці своєрідних відтінків. Особистість виступає в ролі основного регулятора реалізації стратегії, забезпечуючи її якісну своєрідність і визначаючи її динамічні особливості. Це структурує загальний адаптаційний ефект, виділяє з безладних поведінкових виявів ті, які необхідні особистості, що залучається до перетворення середовища. Завдяки особистісній регуляції, з одного боку, збільшується кількість варіантів поведінки на рівні групи й суспільства, з іншого – зростають диференціація та вибірковість адаптаційної поведінки на рівні індивідуальності [6].

У межах нашого дослідження цікавою є ідея об'єднання стратегій адаптації у два великі класи: стратегії самозбереження особистості та стратегії саморозкриття особистості. У загальному вигляді сутність стратегії самозбереження полягає у використанні такого способу взаємодії зі змінною оточуючою реальністю, що забезпечує особистості перш за все збереження себе як біологічної одиниці. Ця стратегія дає можливість дотримання в незмінному вигляді раніше ефективних стереотипів відносин із суспільними й господарськими

інститутами, з оточуючими людьми і з собою. Стратегія саморозкриття – це стратегія перетворення себе, умов, попереднього стилю життя. Її ядро складають здійснювані самою особистістю внутрішні й зовнішні трансформації, подолання труднощів.

Така теоретична конструкція розглядається нами серед підстав побудови інструментальної моделі психологічного захисту особистості студента.

**Висновки.** Отже, підґрунтям моделі психологічного захисту є теоретична конструкція, яка розширює феноменологічне поле психологічного захисту та розглядає в єдності регулятивні неусвідомлені процеси й усвідомлені поведінкові акти. Зауважимо, що така модель є спробою пошуку нових методологічних підстав аналізу психологічного захисту, відмови від «жорстких» концепцій, синтезу різних підходів до проблематики.

В основу моделі психологічного захисту особистості покладено припущення, що самозахисні зусилля індивіда орієнтовані на два напрями, які не виключають один одного. По-перше, на адаптацію до оточення (тенденція до збереження), по-друге, – на трансформацію психологічної ситуації (тенденція до зміни).

Психологічний захист і розвиток особистості тісно взаємопов'язані. З одного боку, психологічний захист є умовою розвитку особистості,

оскільки забезпечує її адаптацію через реалізацію гомеостатичних тенденцій. З іншого боку, розвиток особистості є умовою активного психологічного захисту, оскільки забезпечує процес трансформації особистості та її буття, без якого неможлива конструктивна взаємодія зі світом.

#### Література:

1. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. 768 с.
2. Мещериков Б.Г. Психология. Тематический словарь. СПб.: Прайм Еврознак, 2007. 439с.
3. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм Еврознак, 2006. 479 с.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
5. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения. Медицинская психология в России. 2010. № 1. URL: <http://medpsy.ru>.
6. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 368 с.

#### **Резникова О. А. Теоретико-методологические основания исследования адаптационных трансформаций психологической защиты личности**

*В статье представлена теоретическая конструкция, которая расширяет феноменологическое поле психологической защиты и рассматривает в единстве регулятивные неосознанные процессы и осознанные поведенческие акты. Построена модель психологической защиты личности, отражающая взаимодействие гомеостатических и гетеростатических тенденций развития. Определена роль личностной регуляции в организации самозащитных усилий индивида. Используются идеи адаптационной трансформации психологической организации личности в процессе взаимодействия с изменяющейся средой как принцип объяснения качественных и количественных изменений в структурной организации психологической защиты.*

**Ключевые слова:** психологическая защита, гомеостаз, гетеростаз, адаптационная трансформация, личностная регуляция.

#### **Reznikova O. A. Theoretical and methodological principles of studying psychological protection of individual**

*The paper presents a theoretical construct that expands the phenomenological field of psychological protection and examines the unity of regulatory unconscious processes and conscious behavioural acts. The model of psychological protection of the individual that reflects the interaction of homeostatic and heterostatic tendencies of development is constructed. The role of personal regulation in the organization of self-protective efforts of the individual is determined. The ideas of adaptive transformation of the psychological organisation of the individual in the process of interaction with the changing environment as a principle of explaining the qualitative and quantitative changes in the structural organisation of psychological protection are used.*

**Key words:** psychological protection, homeostasis, heterostasis, adaptive transformation, personal regulation.