

**Інна ШИНКАРЕНКО**

доцент кафедри гуманітрних дисциплін  
та психології поліцейської діяльності  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ У СУЧАСНИХ УМОВАХ СТРЕСОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА**

Сучасні умови життя висувають до людини підвищені вимоги, що обумовлені швидким темпом життя, а також постійним розвитком технологій. Як результат, людство опиняється в постійній напрузі та стресі від кількості інформації, котру доводиться обробляти та аналізувати кожного дня. Але життя «підготувало» нове випробування, з яким довелось стикнутися нашій країні, да і всьому світові. Окрім інформаційної завантаженості, ми потрапили у ситуацію, яка вийшла за межі нашого звичайного досвіду.

Отже, виникає ймовірність того, що почуття, котрі виникають за цих умов, стають надсильними і руйнівними для особистості. А для того щоб адаптуватися та інтегрувати новий досвід, подолати всі негаразди, на допомогу приходять механізми психологічного захисту [1, с. 378].

Поняття «психологічний захист», що було визначено представниками психоаналітичного напрямку, трактується ними як здатність запобігати страшних клінічних наслідків конфлікту, свідомості та «несвідомого», здійснюваного через «витіснення», «сублімації», «раціоналізації», «проекції» тощо. Проте у цих поясненнях більше запитань, ніж відповідей [3, с. 41].

За З. Фрейдом, наша психіка має такий устрій, що зберігає нас від надмірних страждань, із якими ми не готові зустрітись з тих чи інших причин. Це дозволяє зберегти ресурси і підтримати здорове сприйняття реальності. Дочка З. Фрейда, Анна Фрейд внесла істотні корективи до цієї першопочаткової концепції: в її інтерпретації психологічний захист стає вже не вродженим, а набутим у процесі індивідуального розвитку структурним компонентом психіки; акцентується на слабкості психологічного захисту, перш за все, перед соціогенними конфліктами; механізми і варіанти психологічного захисту розглядаються як продукти розвитку та навчання; набір захисних механізмів визначається як глибоко індивідуальна характеристика особистості, що обумовлює загальний рівень адаптованості [2, с. 54].

Важливість феномена психологічного захисту як одного з істотних компонентів психологічної діяльності людини визначають як психологи, так і психіатри, особливо в воєнний час.

На їхню думку, механізми психологічного захисту є наслідком протистояння людини соціальному середовищу, в якому вона опинилася. Цей опір забезпечує фільтрацію стресогенних факторів, здатних викликати у людини емоційне та фізичне перевантаження. Психологічний захист є структурою, що утворюється в процесі соціалізації, проходячи через різні стадії розвитку, відчуваючи на собі вплив із боку суспільства.

Однією з форм прояву психологічного захисту є забування. Незважаючи на величезну кількість літератури, присвяченої оперативній, достроковій, асоціативній, вербальній, образній, емоційній та іншим видам пам'яті, процес забування є недостатньо дослідженим.

Наразі точно встановленим є лише факт, що емоційно забарвлені, особливо негативні, враження та афекти надзвичайно погано забуваються, надовго «застрягають» у свідомості, тим самим завдаючи нестерпні страждання особі. Водночас слід відзначити, що забування, як один із компонентів психологічного захисту, пов'язане і може цілеспрямовано стимулюватися шляхом ауто- і гетеровпливу на інші компоненти (відчуження, проєкція вини, самопробачення тощо).

До інших змін у функціональній системі психологічного захисту, крім процесу забування, слід віднести неадекватне перебільшення ролі та значення психотравмуючих факторів, схильність до самобичування, конфліктність, емоційний аутизм, емоційну гіперактивність, а також пониження лабільності («безкомпромісність») домінуючих установок. Наслідком хронічних порушень у системі психологічного захисту є виявлені соціопатичні або невротичні зміни характеру, що свідчить про формування «захисного стилю життя». Особистість стає холодною, жорстокою, цинічною.

Ще однією формою психологічного захисту, що реалізується на поведінковому рівні, є феномени «уникання» (деяких тем, що мають емоційно-особистісне значення; ситуацій, людей, фільмів тощо). Багато феноменів психологічного захисту виявляються у вищій формі соціальної регуляції – моральній регуляції, що реалізується або у вигляді мовчазного осуду чи схвалення, або у вигляді активного захисту [5, с. 73].

Отже, психологічний захист може реалізуватися за трьома рівнями: фізіологічним, психологічним, соціальним (поведінковий рівень). Кожен із них являє собою функціональну систему, тобто систему, що регулюється, незалежно від того, чи є її діяльність актуально усвідомлюваною, чи ні. Низка досліджень у галузі психології доводять, що здатність до «захисної» психічної діяльності є індивідуальною. Якщо у одних людей психічна (захисна) переробка старих і формування нових психологічних установок починається терміново при зіткненні з незначними перешкодами, мінімальною психотравмою, то інші частіше стають нездатними до адекватного психологічного захисту [4, с. 217].

Людина – істота глибоко соціальна, і бажання жити у злагоді з

навколишнім світом є якістю нормального функціонування психіки. Не меншою мірою людина потребує жити у мирі та злагоді сама із собою, зберігаючи та постійно підтримуючи «гомеостатичний стан психіки» як основу нормального життя та оптимальної соціальної адаптації. Саме цій меті служить нейропсихологічний феномен психологічного захисту, що є надзвичайно важливим у стресогенному середовищі, викликаному військовими діями, на теренах нашої держави.

#### Список використаних джерел

1. Варій М. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Михальська Ю., Ренке С. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30, С. 53–58.
3. Степаненко Л. Копінг – стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2017. № 1. С. 37–42.
4. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
5. Фомич М., Спіркіна О. Концептуальні основи психологічного захисту населення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 1(51). С. 71–77.

#### Тетяна ШУЛЬГА

курсант ННІ права та підготовки фахівців  
для підрозділів Національної поліції

#### *Науковий керівник:*

к. психол. н., доц. **Інна ШИНКАРЕНКО**

(Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ)

### ПРОБЛЕМИ МОРАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасний світ є складною системою, що постійно трансформується, стає все більш динамічною, хаотичною, віртуальною та індивідуалізованою, що вимагає від людини постійної моральної адаптації у зв'язку зі швидкими змінами. Актуальність теми визначається не тільки різними політичними, економічними та культурними змінами, що відбуваються в сучасному світі, але й тим, що проблема адаптації людини невід'ємна від питання про сутність самої людини. Філософи завжди намагалися вирішити цю проблему, нині до неї знову повернулися дослідники в Україні та за кордоном. Інформаційне середовище, що стає важливою і невід'ємною частиною навколишнього середовища, висуває до людини все більш високі адаптивні вимоги. Людство завжди пристосовується до природного та штучного середовища [4, с. 34].