

**Міщенко Марина Сергіївна** кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Уманського державного педагогічного університету  
імені Павла Тичини (м. Умань)

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНОГО ФАКТОРУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Важливою особистісної характеристикою є система психологічного захисту індивіда. Боротьба за виживання обумовила існування у кожної живої істоти різних способів захисту від шкідливих впливів. Усі вони (фізіологічний, механічний і інші ) спрямовані на забезпечення нормального функціонування організму і виконують по відношенню до нього позитивні функції. Людина як біологічна і соціальна істота крім зазначених захистів має ще і психологічний захист.

А. Фрейд детально описала специфічні механізми, які дозволяють зберегти цілісність особистості в умовах зовнішньої чи внутрішньої загрози. В ситуаціях небезпеки людина може переживати тривогу, не розуміючи її причин і не усвідомлюючи джерела. Знизити тривожність можна або звернувшись до ситуації, змінивши її, або спотворивши сприймання. Цей другий шлях пов'язаний з формуванням механізмів психологічного захисту. Вони є специфічними способами взаємодії з реальністю, які дозволяють її або ігнорувати, або уникати, або спотворювати. Термін «захисний механізм» вперше з'являється в класичній роботі А. Фрейд «Я» і захисні механізми» (1936), де описано десять форм активності – чи методів діяльності Я ,– що виконують захисну функцію.

Ф.В. Басин підкреслює, що психологічний захист є нормальним явищем і спрацьовує він не тільки при конфліктах свідомого і несвідомого, але і при зіткненні усвідомлених установок.

Психологічний захист за Плутчиком – послідовне викривлення когнітивної та емоційної складових образу реальної ситуації з метою зменшення емоційної напруженості, яка загрожує індивідові у випадку,

повного та адекватного відображення реальності. Психологічний захист послаблює надмірно інтенсивні емоційні реакції і підтримує соціально адекватні відносини.

Механізми захисту дозволяють вирішити конфлікти, що виникають в процесі самовизначення, або, іншими словами, в процесі адаптації.

Не існує також єдиної думки щодо ролі механізмів психологічного захисту у функціонуванні особистості: позитивної чи негативної. Так, З. Фрейд, Т.С. Яценко, вважають, що захист відіграє негативні функції, тобто він керує свідомістю і діями суб'єкта і проявляється в неадекватності самосприйняття і сприйняття інших. Такої ж думки дотримується і гуманістична психологія. Але на противагу існує і протилежна. Р. Плутчик вважає захисні механізми поведінковими засобами адаптації.

А. Маслоу ще чіткіше відносить психологічний захист до категорії негативних явищ. Він виступив проти вивчення психіки людини на матеріалі поведінки невротика. Вивчаючи здорову особистість, вчений підкреслив відсутність у неї психологічного захисту. Потреба в самоактуалізації – ось рушійна сила розвитку особистості. Захист же звужує можливості цього розвитку.

Можна припустити, що вживання примітивних механізмів, або надмірне звернення до одних і тих же способів захисту сприятиме формуванню синдрому емоційного вигорання.

Завданням практичного психолога повинно стати питання проведення роботи по запобіганню надмірному використанню механізмів захисту, що може призвести до формування захисного стилю життя. Такий стиль життя не дозволяє людині повноцінно функціонувати і реалізовувати свої можливості.

Таким чином, індивідуальна система психологічного захисту – це стійка особистісна характеристика і тому не може так чи інакше не впливати на розвиток феномену «емоційного вигорання».